



PRIMAVERA®

100%
natuurzuiver

Bosbaden

Ervaar de kracht van bosgeuren

ESSENTIËLE BOOMOLIËN VOOR THUIS

INHOUD

BOSBADEN – Bos doet goed	4
BOSGEUR – De kracht van het bos ervaren met essentiële boomoliën	5

EVEN VOORSTELLEN - Onze boomoliën

Spar douglas bio	8
Spar Siberisch	9
Himalayaceder extra	10
Den grove bio	11
Den zwart extra bio	12
Lariks bio	13
Den berg bio	14
Laurierblad bio	15
Spar reuze bio	16
Jeneverbes (tak/vrucht) bio	18
Jeneverbes (vrucht) bio	19
Spar zilver bio	20
Ceder bio	21
Den arve bio	22
Cipres bio	23

DHZ RECEPTEN	24
BOEKENTIPS	29
BOSMEDITATIE	30

LEGENDA



Land van herkomst



Kwaliteit: wild



Kwaliteit: gecontroleerde biologische teelt

A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, with two wooden benches positioned on a gravelly shore. In the background, there are rolling mountains and a dense forest of trees with vibrant autumn foliage in shades of yellow and orange. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow and long shadows. The text is centered in the middle of the image, flanked by two horizontal dotted lines.

**Duik in de wereld van essentiële
boomoliën en zie het bos met
andere ogen.**

BOSBADEN

Bos doet goed

We zijn tegenwoordig steeds vaker op zoek naar vertraging, innerlijke rust en ontspanning. Even uit de hectiek van alledag stappen. Daarbij ontdekken we opnieuw het bos, met haar reinigende kracht voor lichaam, geest en ziel.

Een bezoekje aan het bos wordt rijkelijk beloond: we kunnen er ontspannen, ons verbinden met de natuur en nieuwe kracht opdoen. Voor velen is het ook een plek van vreugde en inspiratie, die ons steeds weer opnieuw fascineert en waar we ons prettig voelen. Tegelijkertijd kan het als een veilige plek aanvoelen waar je je even terug kunt trekken in periodes van stress en om tot jezelf



te komen. De kracht van de bomen ondersteunt ons daarbij.

Bij het bosbaden is geen fysieke inspanning nodig is. Het gaat erom de sfeer van het bos intensief te ervaren met al je zintuigen zodat lichaam, geest en ziel tot rust komen. Minder doen, meer waarnemen.

BOSBADEN & IMMUUNSISTEEM

Talrijke studies wereldwijd bevestigen de helende kracht van het bos. Met elke inademing versterken we ons immuunsysteem. Negatieve gevoelens en gedachten komen weer in evenwicht. Het bosklimaat ondersteunt de bloeddruk, de afname van stresshormonen en voorziet de longen van verse zuurstof. Onderzoekresultaten in de kleurenpsychologie laten bovendien zien dat het groen van de bomen het immuunsysteem stimuleert en de zenuwen kalmeert.

WAT IS BOSBADEN?

"Shinrin Yoku" is Japans voor "baden in boslucht". Bij bosbaden gaat het om de verbinding met de natuur met al je zintuigen. Het fenomeen komt oorspronkelijk uit Japan, waar bosbaden voor het eerst geïntroduceerd werd in 1982 als een officieel gezondheidsprogramma van de staat.

BOSGEUR

De kracht van het bos ervaren met essentiële boomoliën

De geurende boslucht, die we inademen tijdens een boswandeling bevat van nature essentiële oliën. Deze worden door de bomen geproduceerd enerzijds om zich te beschermen tegen schadelijke invloeden zoals aantasting door insecten, hitte en zon en anderzijds om het herstel na beschadiging te bevorderen. Via de takken en naalden komen de essentiële oliën vrij.

Bij de helende invloed van het bos spelen de essentiële oliën met hun overvloed aan inhoudstoffen een belangrijke rol. Zij zorgen voor die typisch kruidig-harsachtige bosgeur die zo weldadig voelt.

TERPENEN = GEURSTOFFEN

Boslucht is verrijkt met terpenen en terpenenmengsels, die bekend staan om hun bijzonder geneeskrachtige en ontstekingsremmende werking. Deze werkzame stoffen worden

geproduceerd door de bomen, opgeslagen in de naalden en van daaruit komen ze vrij. Ze ruiken naar frisse naaldbomen. De frisse geur komt voor in verschillende naaldboomoliën, zoals in de olie van dennen en sparren. Een boswandeling voelt daarom ook aan als een aromatherapie behandeling.

Helaas heeft niet iedereen altijd de mogelijkheid om naar buiten, naar het bos te gaan. We kunnen het bos echter ook in huis halen door middel van essentiële oliën. De essentiële boomoliën schenken ons de krachtige werking van de bomen en omhullen ons met de weldadige rust van het bos.

Op de volgende bladzijden stellen we de 15 essentiële boomoliën van PRIMAVERA aan u voor.





.....

**We stellen ons voor dat we in het bos
staan, het zonlicht schijnt zacht door
het bladerdek...**

.....

... WE ERVAREN HET BOS MET ALLE ZINTUIGEN

.....

We zien verschillende
licht intensiteiten en
ontelbare kleuren.
Het spel van licht en
schaduw in het bos is
indrukwekkend.

We ruiken geurende
bosgrond, mos en

harsachtige dennengeur.
Bladeren ritselen zacht
in de wind, takken
kraken lichtjes, gezoem
van insecten en getijl
van vogels... het is
rustgevend.

De wind streeft zacht

onze huid en onze
gedachten gaan langzaam
over in gewoon "zijn".

We passen ons aan
tijdens het wandelen
aan het ritme van de
natuur, we ontspannen en
herstellen.



Spar douglas bio

LAAT DOORADEMEN & VERBETERT DE STEMMING



Familie: Pinaceae (dennenfamilie)

Botanische naam: Pseudotsuga menziesii



Frankrijk



Gecontroleerde
biologische teelt

De destillatie van
120 kg takken
levert ca. 1 kg
essentiële olie op.

GEURPROFIEL

Helder, fris, citrusachtig, zacht.

LICHAMELIJKE WERKING

De heldere, frisse geur van de essentiële olie van spar douglas stimuleert een diepe ademhaling. Vooral tijdens het koude seizoen of bij verkoudheid, wanneer ademen soms moeilijk is, voelt het weldadig om enkele druppels van deze olie, toegevoegd aan een verzorgende biologische basisolie, op de borst aan te brengen en in te masseren.

PSYCHISCHE WERKING

Een massage met olie van spar douglas ondersteunt een goede stemming, het zelfvertrouwen en bevordert de innerlijke balans in moeilijke situaties.



TIP

De heerlijk frisse, naar citrusvruchten geurende olie van spar douglas is een favoriete geur voor aftershave en mannengeuren. Het is goed te combineren met citrusgeuren, lavendel en ijzerhard/citroenverbena.

WIST U DAT?

Wanneer u ooit Freiburg (Duitsland) bezoekt, maak dan van de gelegenheid gebruik om de oudste en meest beroemde Douglasspar van Duitsland

te bewonderen, genaamd "Waltraud vom Mühlenwald" in het stadsbos. Hij is ca. 110 jaar oud en wordt beschouwd als de hoogste boom van Duitsland.

Spar Siberisch

ONTSPANNING & KALMTE



Alternatieve naam: Siberische den

Familie: Pinaceae (dennenfamilie)

Botanische naam: Abies sibirica



Rusland



Wild

De destillatie van 250 kg takken levert ca. 1 kg essentiële olie op.

GEURPROFIEL

Fris, kruidig, groen, bosgeur.

LICHAMELIJKE WERKING

De geur van dennennaalden helpt verstopte neuzen te openen. Gemengd in een biologische verzorgende basisolie is deze olie zeer huidvriendelijk en kan ze ook bij kinderen en ouderen goed worden toegepast. Bij spanningen en een pijnlijke buik werkt een liefdevolle massage met dit mengsel kalmerend.

PSYCHISCHE WERKING

Bij geestelijke spanning ondersteunt de olie om tot rust en kalmte te komen. De geur van de sparrennaalden maakt het makkelijker om diep adem te halen, wanneer we "de neus vol hebben van iets" of wanneer een situatie benauwend aanvoelt.

TIP

Door de luchtverbeterende werking is de olie zeer geschikt voor de geurlamp in het kantoor of in fitness- en wellnesscentra voor verfrissing.



WIST U DAT?

De essentiële olie van de spar Siberisch wordt daadwerkelijk gewonnen uit de takken van deze Siberische spar (*Abies sibirica*).

Deze spar behoort tot de meest vorstbestendige naaldbomen. De olie van de spar (*Picea abies*) wordt echter nauwelijks gebruikt in de aromatherapie.

Himalayaceder extra

HUIDVERZORGING & WEERSTAND



Familie: Pinaceae (dennenfamilie)
Botanische naam: Cedrus deodara



De destillatie van 20 kg hout levert ca. 1 kg essentiële olie op.

GEURPROFIEL

Warm, balsemachtig, houtachtig.

LICHAMELIJKE WERKING

Als verzorgende lichaamsolie ondersteunt de Himalayaceder de regeneratie van de huid. Zo is de essentiële olie uitstekend geschikt voor huidverzorging bij kleine ontstekingen.

In een massageolie ondersteunt deze olie ook de vermindering van vochtophoping in de benen.

PSYCHISCHE WERKING

De sterk kalmerende olie ondersteunt bij nerveuze spanningen, bij het herstel in periodes van stress en bij het versterken van de geestelijke weerstand.

TIP

De Himalayaceder is een sterke boom met een zachte uitstraling. In zelfgemaakte lichaamsoliën werkt de geur van de olie harmonieus samen met andere etherische boomoliën, benzoë Siam, scharlei en de waardevolle roos.

WIST U DAT?

De Himalayaceder komt uit India en werd daar vroeger vooral gebruikt voor de scheepsbouw. Hij groeit zowel op droge, voedselarme, kalksteenachtige plaatsen als op licht zure bodems. De boom kan tot 35 meter hoog worden.



Den grove bio

DOORADEMEN & VERTROUWEN



Familie: Pinaceae (dennenfamilie)

Botanische naam: Pinus sylvestris



Frankrijk



Gecontroleerde
biologische teelt

De destillatie van
350 – 400 kg
takken levert ca.
1 kg essentiële olie
op.

GEURPROFIEL

Fris, kruidig, bosgeur.

LICHAMELIJKE WERKING

Voorals mensen die gevoelig zijn voor hooikoorts kunnen profijt hebben van de versterkende werking van de essentiële olie van de grove den. De geur ondersteunt het immuunsysteem en laat diep doorademen wanneer de pollen weer in de lucht zijn.

PSYCHISCHE WERKING

De geur van de grove den ondersteunt bij uitputting en zorgt voor een heldere geest. Ze geeft geestelijke kracht en helpt om de accu weer op te laden.

TIP

De olie van de grove den heeft een geur die doet denken aan kruiden. Daarom wordt de olie vaak gemengd met citrusoliën en kruidige oliën zoals mirte en rozemarijn.



WIST U DAT?

In de geneeskunde is de den een symbool van uithoudingsvermogen. In Japan en China symboliseert de dennenboom een lang leven, tijdloosheid en standvastigheid.

Den zwart extra bio

DIEPE ADEM & GEBORGENHEID



Familie: Pinaceae (dennenfamilie)
Botanische naam: Pinus nigra subsp. laricio



Corsica (FR)



Wild

De destillatie van 400 kg takken levert ca. 1 kg essentiële olie op.

GEURPROFIEL

Citrusachtig, hars-houtachtig, zacht, bloemig.

LICHAMELIJKE WERKING

De milde essentiële olie van de zwarte den is dankzij haar huidvriendelijke karakter zeer geschikt voor massages op basis van een biologische verzorgende olie bij kinderen en ouderen.

PSYCHISCHE WERKING

De olie van de zwarte den geeft een gevoel van veiligheid en geborgenheid. Bij onzekerheid en overbelasting geeft ze nieuwe kracht en versterkt ze het vertrouwen.

TIP

Door de unieke geur kan deze olie ook goed gebruikt worden als enkelvoudige olie of in parfums.



WIST U DAT?

De zwarte den wordt ook wel de Corsicaanse zwarte den genoemd. Voor de destillatie worden alleen takken van bomen vanaf een hoogte van 1.200 meter gebruikt, omdat ze vanaf deze hoogte raszuiver zijn.

De olie is waardevol vanwege de bijzondere therapeutische eigenschappen. De geur wordt gekenmerkt door een fruitige citrusnoot en een verfrissende noot en is daarmee bijzonder harmonieus.

Lariks bio

ZACHTE VERZORGING & VISIE



Familie: Pinaceae (dennenfamilie)

Botanische naam: Larix decidua



Oostenrijk



Gecontroleerde
biologische teelt

De destillatie van
500 kg takken
levert ca. 1 kg
essentiële olie op.

GEURPROFIEL

Houtachtig, zacht.

LICHAMELIJKE WERKING

De essentiële olie van de lariks is zeer mild en werkt - gemengd met amandelolie - huidverzorgend bij kleine wonden. De zachte olie ondersteunt het openen van de luchtwegen en bij gevoelige bronchiën.

PSYCHISCHE WERKING

De geur van de lariks ondersteunt bij het verbreden van de horizon en om open te staan voor nieuwe dingen.

Voorals bij verlegen mensen kan de geur van lariks het zelfvertrouwen ondersteunen en nieuwe hoop geven.

TIP

Verse lariksnaalden kunnen ook in de keuken worden gebruikt. De fijngehakte naalden smaken als verse kruiden en kunnen een heerlijke aanvulling zijn in gerechten.



WIST U DAT?

De lariks oogt vrolijk met zijn bonte kleurenspectrum. In het voorjaar straalt hij met het frisse groen en rode bloemen. In de herfst schijnt hij geel-oranje,

waarna hij de naalden los laat. De lariks is de enige naaldboom die zijn naalden in de herfst los laat om zich te beschermen tegen kou en vorst.

Den berg bio

MOBILITEIT & KRACHT



Familie: Pinaceae (dennenfamilie)

Botanische naam: Pinus mugo



Oostenrijk



Gecontroleerde
biologische teelt

De destillatie van
300 kg takken
levert ca. 1 kg
essentiële olie op.

GEURPROFIEL

Fris, helder, bosgeur, harsgeur.

LICHAMELIJKE WERKING

In een rustgevende massage ondersteunt de essentiële olie van de den berg de ontspanning bij reuma en spierpijn doordat de doorbloeding gestimuleerd wordt. De bosgeur zuivert de lucht en zorgt voor een fris binnenklimaat.

PSYCHISCHE WERKING

De geur van de den berg stimuleert de zintuigen en geeft nieuwe kracht. Vooral bij emotionele spanning geeft hij moed en hoop.

TIP

Deze olie is ideaal om te gebruiken in de koude seizoenen, bij loopneuzen en allergieën. Zeer geschikt in balsems voor het borstgebied om de ademhaling te stimuleren.



WIST U DAT?

De olie van de den berg wordt vooral toegepast bij lichamelijke klachten. Het wordt van oudsher gebruikt

als een belangrijk ingrediënt in spier- en gewrichtsoliën en -crèmes, in voetcrèmes en verkoudheidbalsems.

Laurierblad bio

BESCHERMING & STERKE ZENUWEN



Familie: Lauracea (laurierfamilie)
Botanische naam: Laurus nobilis



Frankrijk



Gecontroleerde
biologische teelt

De destillatie van
100 kg takken
levert ca. 1 kg
essentiële olie op.

GEURPROFIEL

Fris, kruidig, bosgeur.

LICHAMELIJKE WERKING

Verwerkt in een lichaamssolie ondersteunt de essentiële olie van laurierblad een verzwakt immuunsysteem. Ze biedt bescherming tijdens de koude seizoenen en werkt vitaliserend.

PSYCHISCHE WERKING

De laurierblad olie geeft kracht om innerlijke weerstand te overwinnen en je eigen weg te gaan. Zeer ondersteunend in de eerste dagen van vastenkuren of ontweningskuren. De geur versterkt de zenuwen, stimuleert de geest en kalmeert op moeilijke momenten.

TIP

Laurier werd ooit "het zout van de arme mensen" genoemd. De aromatische laurierbladeren kunnen - vers en gedroogd - aan elk gerecht een aangename smaak geven. Werkt ook verzachtend bij een pijnlijke keel door enkele druppels toe te voegen aan honing.



WIST U DAT?

De laurierboom werd in de oudheid gewijd aan Appollo, de god van het licht, de kunsten en de helende krachten. De lauwerkrans

was het symbool voor (sportieve) grootheden en oorlogshelden. Hij wordt ook wel de overwinningsskrans genoemd.

Spar reuze bio

HELDERHEID & OPRICHTING



Familie: Pinaceae (dennenfamilie)

Botanische naam: Abies grandis



Frankrijk



Gecontroleerde
biologische teelt

De destillatie van
150 – 500 kg takken
levert ca. 1 kg
essentiële olie op.

GEURPROFIEL

Fris, helder, bosgeur, citrusgeur.

LICHAMELIJKE WERKING

Het inmasseren van de borst met de olie van de reuzenspar ondersteunt het openen van de luchtwegen en laat vrijer doorademen. Bij gebruik in een geurlamp zorgt de citrusachtige geur voor een bijzonder aangenaam binnenklimaat, vandaar dat deze olie ook bekend staat om zijn verhelderende werking.

GEESTELIJKE WERKING

Deze olie wordt toegepast bij uitputting, doordat ze het uithoudingsvermogen en de concentratie ondersteunt. Geeft nieuwe kracht en helpt bij het bereiken van mentaal evenwicht.

TIP

Gemengd met benzoë Siam en sinaasappel, versterkt de geur van de reuzenspar de aandacht tijdens het leren.



WIST U DAT?

Deze snel groeiende den uit het westen van Noord-Amerika wordt ook wel "kustden" genoemd. Hij groeit langs de Pacifische kust van Vancouver Island tot Noordwest-Californië.

Tegenwoordig is hij ook in het binnenland en in Europa te vinden. De reuzenspar kan tot 85 meter hoog worden, waarmee hij tot de hoogste dennensoort op aarde behoort.



WIST U DAT?

In de Duitse bossen groeien 76 verschillende boomsoorten op een bos oppervlakte van 32 procent. De meest voorkomende

boomsoorten zijn de spar (28%), de den (24%), de beuk (15%) en de eik (10%). Deze vier boomsoorten bedekken driekwart van het bosgebied.

Jeneverbes bio (tak/vrucht)

ONTGIFTING & FOCUS



Familie: Cupressaceae (cipresfamilie)
Botanische naam: Juniperus communis



Frankrijk



Gecontroleerde
biologische teelt

De destillatie van
50 – 125 kg takken
levert ca. 1 kg
essentiële olie op.

GEURPROFIEL

Krachtig, fris, groen, bosgeur.

LICHAMELIJKE WERKING

Essentiële jeneverbesolie is zeer geschikt om te gebruiken in wikkels en in leveractiverende lichaamsoliën tijdens ontgiftingskuren.

PSYCHISCHE WERKING

De krachtige olie biedt bescherming en de kracht om grenzen te stellen. De geur prikkelt de zintuigen, ondersteunt de mentale helderheid en de concentratie.



TIP

Ter ondersteuning van ontgifting 15 druppels jeneverbesolie aan 100 ml lichaamsolie toevoegen en inmasseren op het levergebied. Dek af met een warme handdoek ter bevordering van de reinigende werking. Naar behoefte 10 - 30 minuten laten inwerken.

WIST U DAT?

De naam jeneverbes (Wacholder) is afgeleid van het oud-Duitse "Weckholder" of "Queckholder", dat voor "wakker en verfrissend"

stond. De jeneverbesboom zou een levensbevorderend effect hebben. De zielen van de doden werden verondersteld daarin voort te leven.



Jeneverbes bio (vrucht)

ACTIVERING & CONCENTRATIE

Familie: Cupressaceae (cipresfamilie)
Botanische naam: Juniperus communis

GEURPROFIEL

Groen, bosachtig, fris, fruitig, krachtig.

LICHAMELIJKE WERKING

Een massage met essentiële jeneverbesolie ondersteunt de stofwisseling en de spijsvertering. De zacht drainerende en ontslakkende eigenschappen van de olie ondersteunen bij vastenkuren.

PSYCHISCHE WERKING

Jeneverbes olie ondersteunt de mentale helderheid en de concentratie. De reinigende werking beschermt tegen negatieve gedachten en energieën.



Frankrijk



Gecontroleerde
biologische teelt

De destillatie van
50 – 125 kg gedroogde
bessen levert ca.
1 kg essentiële olie op.

TIP

In de geneeskunde is jeneverbes bekend om zijn vochtafdrijvende werking. Voor ondersteuning bij blaasontstekingen 1 theelepel geplette jeneverbessen in 250 ml water aan de kook brengen en 5 minuten laten trekken. Vóór het drinken de thee door een zeef gieten.



WIST U DAT?

Jeneverbessen zijn botanisch gezien kegelvruchten en hebben drie jaar nodig om te rijpen. Daarom hangen onrijpe groene en rijpe blauwzwarte bessen samen aan de struik.

Het oogsten van jeneverbessen is zeer bewerkelijk, omdat men bij het plukken goed moet uitkijken voor de stekelige naalden.

Spar zilver bio

HELDER & ALERT



Familie: Pinaceae (dennenfamilie)

Botanische naam: Abies alba



Frankrijk



Gecontroleerde
biologische teelt

De destillatie van
750 kg takken
levert ca. 1 kg
essentiële olie op.

GEURPROFIEL

Fris, helder, groen.

LICHAMELIJKE WERKING

De essentiële olie van de zilverspar is ideaal om in de koude seizoenen te gebruiken in de geurlamp. De olie met de geur van kerstbomen zuivert de lucht en zorgt voor een harmonieuze sfeer in de woon- of werkkruimte.

PSYCHISCHE WERKING

De geur van de zilverspar is de meest frisse geur onder de dennenbomen. Hij stimuleert de zintuigen en versterkt de focus. De olie verbetert de stemming en ondersteunt een heldere geest bij het nemen van beslissingen.

TIP

Jonge dennenscheuten bevatten veel vitamine C en smaken heerlijk als honing in de thee. Neem 500 gram jonge twijgen, laat ze gedurende 1 uur in 1 liter heet water sudderen en verwijder de scheuten met behulp van een zeef. Voeg terwijl je blijft roeren 1 kg suiker aan het kooksel toe tot het een siroop is. Ca. 4 uur (afhankelijk van temperatuur en de gewenste siroopdikte) laten inkoken. De dennenhoning in inmaakpotten doen, laten afkoelen en de potten goed sluiten.

WIST U DAT?

Voor de Germaanse en Keltische volkeren was de zilverspar een boom met magische kracht, want het

was een symbool van kracht en hoop. De zilverspar dankt zijn naam aan de witgrijze, gladde schors.



Ceder bio

ZACHTE HUID & ZELFVERTROUWEN



Familie: Pinaceae (dennenfamilie)
Botanische naam: Cedrus atlantica



Marokko



Gecontroleerde
biologische teelt

De destillatie van
30 kg houtsnippers
levert ca. 1 kg
essentiële olie op.

GEURPROFIEL

Warm, houtgeur, balsemachtig, bloemig-zoet.

LICHAMELIJKE WERKING

Essentiële cederolie ondersteunt de verzorging van een onzuivere, vette huid waarna de huid weer aangenaam zacht aanvoelt. De olie heeft een verzachtende werking bij jeuk en verzorgt de gespannen huid. De olie wordt goed verdragen en is daarom ook geschikt voor kinderen en zwangere vrouwen.

PSYCHISCHE WERKING

De ceder geeft moed en kracht in periodes van onzekerheid en overbelasting. De olie werkt kalmerend, ondersteunt innerlijk evenwicht en zelfvertrouwen.

TIP

Essentiële cederolie wordt vaak ingezet als verzachtend middel bij jeuk en geïrriteerde huid. Voeg 6 druppels cederolie toe aan 50 ml tarwekiemolie en breng aan op de betreffende plek.



WIST U DAT?

Cleopatra gebruikte cederolie in combinatie met laurierblad olie om haar huid soepel te

houden en het grijs worden van haar haren tegen te gaan.

Den arve bio

ZUIVERE LUCHT & STABILITEIT



Familie: Pinaceae (dennenfamilie)

Botanische naam: Pinus cembra



Frankrijk



Gecontroleerde
biologische teelt

De destillatie van
250 kg takken
levert ca. 1 kg
essentiële olie op.

GEURPROFIEL

Houtachtig-fris, zuiver.

LICHAMELIJKE WERKING

De frisse geur van de den arve kan onaangename geuren in ruimtes neutraliseren. Het laat de ademhaling dieper worden en heeft een bevrijdende werking. In combinatie met een massage ondersteunt de olie de doorbloeding en ontspanning bij pijnlijke en gespannen spieren.

PSYCHISCHE WERKING

De intense boomgeur ondersteunt in periodes van onzekerheid. Ze helpt bij je manifestatie, geeft kracht en moed. Bij gebrek aan doorzettingsvermogen geeft ze evenwicht, uithoudingsvermogen en energie.

TIP

De essentiële olie van de den arve staat bekend om haar acute versterkende en kalmerende werking. Breng hiervoor 2 tot 3 druppels aan op een geursteen.



WIST U DAT?

De geur van dennenhout heeft een positieve invloed op de slaap en ons welzijn. Naast de essentiële olie hebben de inhoudsstoffen

pinosylvin en pinocembrin in het hout een positief effect op de nachtrust. Dennenhout wordt tegenwoordig ook wel "gezondheidshout" genoemd.

Cipres bio

STRUCTUUR & AARDING

Familie: Cupressaceae (cipresfamilie)

Botanische naam: Cupressus sempervirens

GEURPROFIEL

Warm, houtachtig, balsemachtig, licht bloemig-zoet

LICHAMELIJKE WERKING

Essentiële cipresolie ondersteunt de vochthuishouding in het lichaam, bijvoorbeeld bij verkoudheid (loopneus), vocht vasthouden, overmatig zweten, menstruatiepijn of problemen met de aderen.

PSYCHISCHE WERKING

De cipresolie zorgt voor aarding bij emotionele onevenwichtigheid. Ze kalmeert, ondersteunt de innerlijke balans en zet je in je kracht.



Frankrijk



Gecontroleerde biologische teelt

De destillatie van 70 kg takken en kegels levert ca. 1 kg essentiële olie op.

TIP

Door de aangename geur en de reinigende werking is cipresolie een populair bestanddeel van deodorants. Essentiële oliën van salie en citroen vullen de geur bijzonder goed aan.



WIST U DAT?

De wintergroene cipres komt oorspronkelijk uit Azië en werd door de Feniciërs naar de mediterrane regio

gebracht. Hun eerste locatie was het eiland Cyprus. Dat is de reden waarom hij cipres heet - de "boom van Cyprus".

BOSBADEN "TO GO"

Het bos in huis halen - heel eenvoudig met de 100% natuurzuivere essentiële boomoliën van PRIMAVERA.



Doe-het-zelf recepten



Niet voor iedereen ligt het bos om de hoek. Met essentiële boomoliën kunnen de positieve effecten van het bos heel eenvoudig ook naar de werkplek of in huis gehaald worden.

GEURRITUEEL

REINIGEND GEURRITUEEL

Iedere verhuizing is een nieuw begin. Het is een goed moment om de kamers te reinigen van energieën van vorige bewoners en gebeurtenissen. Traditioneel werden dergelijke reinigingsrituelen uitgevoerd met wierook, maar aangezien zich tegenwoordig overal rookmelders bevinden, is het raadzaam een alternatief te kiezen, en dat kan met essentiële oliën.

Gebruik hiervoor een vernevelaar met daarin een geurmengsel van 5 druppels den arve bio, 1 druppel engelwortel bio en 3 druppels citroen bio. De sfeer in het nieuwe huis zal na het reinigen gezuiverd en schoon aanvoelen.



SPACE CLEARING

Ook zonder te verhuizen kan een reinigingsritueel in je huis natuurlijk toegepast worden. Voor een optimaal resultaat is het raadzaam om vóór de reiniging grondig op te ruimen en te poetsen.



DHZ

LICHAAMSPHEELING

DETOX CITRUSPEELING



Vooral in het voorjaar hebben we vaak de behoefte om ons leven weer eens een goede boost te geven. Stress en te weinig aandacht voor voeding is niet goed voor ons lichaam. Voor een frisse uitstraling en een gezond immuunsysteem is een detox kuur raadzaam.

De "detox citruspeeling" verwijdert dode huidschilfers en zorgt zo voor een gladde en zachte huid. Het fruitzuur van citrusvruchten maakt verharde of verhoorde huidplekken weer zacht. De massage met het zeezout stimuleert de doorbloeding van de huid.



INGREDIËNTEN & BENODIGDHEDEN

- 125 gr fijnkorrelig zeezout
- Een citrusvrucht met onbehandelde schil (bijv. biologische citroen of sinaasappel)
- 25 ml amandelolie bio
- 6 druppels citroen demeter
- 3 druppels cipres bio
- Afsluitbaar potje

BEREIDING

Rasp de schil van de citrusvrucht en doe dit in een schaal. Voeg het zeezout eraan toe. Meng de amandelolie met de essentiële cipres- en citroenolie en voeg dit toe aan het zeezout-citruschil-mengsel. Goed mengen en in het potje doen.

TOEPASSING

De peeling bevat geen conserveringsmiddel, dus indien mogelijk binnen 2 maanden gebruiken.

Masseer ca. 2 eetlepels van de lichaamspeeling eenmaal per week tijdens het douchen in de vochtige huid. Masseer met cirkelvormige bewegingen richting het hart. Alleen afspoelen met water zodat de oliën hun verzorgende werking kunnen doen.



DHZ recepten

De positieve werking van het bos kan heel gemakkelijk geïntegreerd worden in het dagelijkse leven met zelfgemaakte recepten. Veel plezier bij het maken!



DOORADEMEN

LICHAAMS- EN MASSAGEOLIE ADEM ACTIEF

- 50 ml amandelolie bio
- 4 druppels spar reuze bio
- 3 druppels citroen bio
- 2 druppels kajeput extra

BEREIDING

De essentiële oliën rechtstreeks in de amandelolie druppelen en goed mengen.

TOEPASSING

Het mengsel zacht inmasseren op de borst en de voetzolen. Dit zorgt voor stimulatie van de luchtwegen.

GEURMENGSEL HELDERE BOSLUCHT

- 8 druppels spar zilver bio
- 5 druppels spar Douglas bio
- 1 druppel ceder bio

BEREIDING

De essentiële oliën achtereenvolgens bij elkaar in een leeg flesje druppelen.

TOEPASSING

Gebruik 3 – 5 druppels van het geurmengsel in een geurlamp voor helderheid en stressvermindering.



100% natuurzuiver

VERKOUDHEID

INHALEERMENGSEL VRIJ ADEMEN

- 1 liter heet water in een kom
- 1 – 2 druppels lariks bio

BEREIDING & TOEPASSING

De essentiële lariksolie in het hete water druppelen. Bedek het hoofd en de kom met een handdoek en inhaleer de damp.

VERZORGENDE OLIE BIJ LOOPNEUS

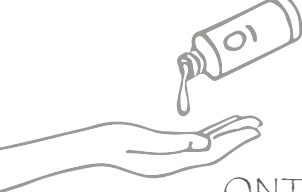
- 10 ml amandelolie bio
- 3 druppels den zwart extra bio
- 1 druppel kajeput extra

BEREIDING

Een leeg roll-on flesje vullen met de amandelolie. Voeg hier vervolgens de essentiële oliën aan toe.

TOEPASSING

Aanbrengen op de geïrriteerde huid van de neusvleugels en onder de neus.



ONTSPANNING

MASSAGEOLIE ONTSPANNEN BUIK

- 50 ml amandelolie bio
- 2 druppels spar Siberisch
- 1 druppel roos Turks bio 10%

BEREIDING

De essentiële oliën in de amandelolie druppelen en goed schudden.

TOEPASSING

In geval van winderigheid en buikpijn de olie zacht inmasseren rond de navel, met de klok mee.

MASSAGEOLIE SPIERONTSPANNING

- 30 ml amandelolie bio
- 20 ml St. Janskruidolie bio
- 8 druppels den grove bio
- 5 druppels himalayaceder extra
- 3 druppels den berg bio
- 2 druppels laurierblad bio

BEREIDING

De amandel- en de St. Janskruidolie mengen en de essentiële oliën er achtereenvolgens aan toevoegen.

TOEPASSING

De lichaamsolie werkt weldadig na het sporten. De "gespannen" lichaamsdelen zacht inmasseren met de olie.



NIEUWE KRACHT

EMULSIE STERK ALS EEN BOOM

- 25 ml amandelolie bio
- 25 ml hamamelishydrolaaat bio
- 8 druppels spar reuze bio
- 6 druppels spar Douglas bio

BEREIDING

Vul een sprayflesje met de amandelolie. Voeg vervolgens de essentiële oliën eraan toe. Tenslotte het mengsel aanvullen met het hamamelishydrolaaat. Vóór gebruik goed schudden.

TOEPASSING

De spray goed schudden. Breng naar wens 1 - 3 pompjes aan op de huid en masseer de emulsie zachtjes in.



AIRSPRAY KRACHT VAN HET BOS

- 20 ml hamamelishydrolaaat bio
- 5 ml alcohol, bijv. wodka
- 6 druppels den arve bio
- 2 druppels benzoe Siam bio
- 1 druppel ceder bio

BEREIDING

De essentiële oliën in de alcohol druppelen en dit mengsel vervolgens toevoegen aan het hydrolaaat.

TOEPASSING

De spray vóór gebruik goed schudden. Om de ruimte te reinigen 1 - 2 pompjes sprayen, diep inademen en herhalen naar behoefte.

BOEKENTIPS

Waldmedizin – Die Heilkraft der ätherischen Baumöle

Meer weten over de essentiële boomoliën? Het boek "Waldmedizin - Die Heilkraft der ätherischen Baumöle" is dan een aanrader, geschreven door aromatherapie experts Anusati Thumm en Maria M. Kettenring. Zij beschrijven tot in detail de gezondheidsbevorderende effecten van essentiële boomoliën en het boek staat boordevol recepten.



Let op: dit boek is in het Duits!



Boomoliën

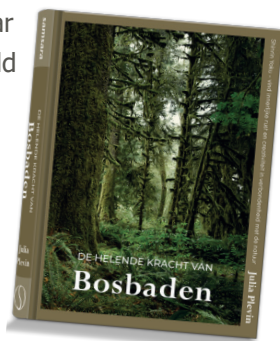
"Boomoliën" door Karin Opitz-Kreher is een boek (in het Nederlands) over essentiële boomoliën. Ontspannen, diep inademen, je accu opladen, dat gaat nergens zo goed als in het bos. Maar in ons dagelijks leven kunnen we dat weldadige groen niet altijd

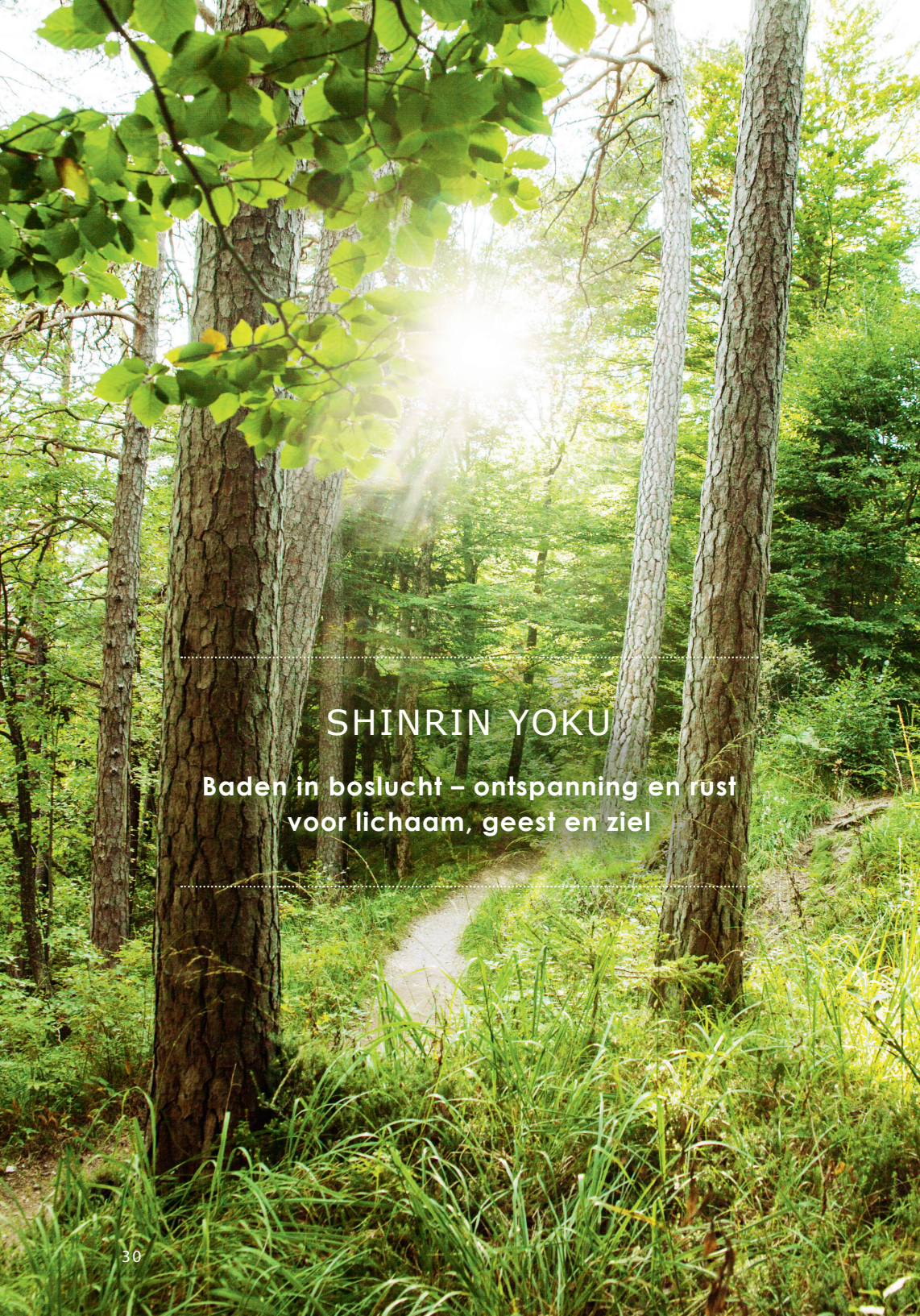
opzoeken. De essentiële oliën van bomen zijn dan een ideale oplossing.



De helende kracht van bosbaden

Het boek "De helende kracht van bosbaden" door Julia Plevin (in het Nederlands) gaat over het fenomeen bosbaden. Shinrin Yoku - vind innerlijke rust en creativiteit in verbondenheid met de natuur. De auteur neemt je mee naar de mystieke wereld van de bomen en de natuur, en vertelt je alles over de helende werking van bosbaden.



A photograph of a forest path. Sunlight filters through the trees, creating a bright, hazy effect in the center. The path is narrow and covered with dry leaves and grass. Tall, slender trees line the path, and the ground is covered with lush green grass and ferns. The overall atmosphere is peaceful and serene.

SHINRIN YOKU

**Baden in boslucht – ontspanning en rust
voor lichaam, geest en ziel**

5 minuten in boslucht baden



VOORBEREIDING

- rustige omgeving
- comfortabele zitplaats
- favoriete bosgeur, bijv. lariks bio

Lees eerst de meditatie door en maak er dan je eigen beeld bij. Of spreek de tekst vooraf in op je telefoon en

speel hem af, of laat de meditatie rustig door iemand voorlezen. Dit symbool ... staat voor een moment stilte.

Sluit je ogen. Adem een paar keer diep in ... en uit. ...

In gedachten verschijnt een schitterend bos voor je ogen. ... De zon schijnt zacht door de bomen, ... en laat haar warme licht doorsijpelen naar de zachte bodem die je voelt onder je voeten. ... Met iedere uitademing laat je alles los waar je net nog zo druk mee bezig was. ... De aarde, onze moeder aarde, neemt alles op wat jij los laat. Laat het gaan.

Wat neem je waar? ... Het ritselen van de bladeren, het opgewekte getjilp van vogels, het ruisen van takken in de wind? ... Luister naar de stemmen van het bos. ... Kijk goed om je heen. ... De zonnestralen schijnen door de groene takken. ... De bomen staan rechtop, en kalm. ... Veilig geworteld, strekken ze hun flexibele takken breed uit. ... Het is alsof je hun kracht en kwaliteit in je voelt. ... Je bent als een boom, stevig verbonden met de aarde en tegelijkertijd opwaarts gericht, naar het licht! ... Je ervaart vrede, rust en helderheid van binnen.

Terwijl je zintuigen geheel ontspannen alles om je heen waarnemen, ... adem je de heldere boslucht in en weer uit. ... Voel, hoe de zuivere zuurstof je longen vult, en je lichaam en geest verfrist en verkwikt. ... Je ziet hoe de verschillende geuren in het bos werken: ... ze bevrijden, maken helder en brengen je in evenwicht. ... Ruik de frisheid, het hout, de helende geur van jouw bos.

De wind streelt zachtjes over je wangen. ... Leunend tegen een boom, voel je de beschermende schors van de boom, de zachte bodem en het mos. ... Neem alle tijd die je wilt, ... terwijl je met alle zintuigen geniet van dit prachtige bos.

Wanneer je je volledig voldaan en tevreden voelt, ... vol van rust en frisse energie, kom dan weer terug naar het hier en nu. ... Voel je lichaam, hoe goed je geaard bent. ... Adem nog een paar keer diep in en weer uit. ... **En dan, ... open je weer je ogen.**

100% natuuzuivere plantenkracht
voor lichaam, geest en ziel

... uit het bos



Bloesem Remedies Nederland

Importeur:

Bloesem Remedies Nederland
Postbus 6139, 5960 AC Horst, NL
Tel. 077-2300011

E-mail: info@bloesemremedies.com

Website/webwinkel: www.bloesemremedies.com

Primavera: www.primaverallife.nl

Informatie celzouten: www.celzouten.com

Info Bach remedies: www.bach-bloesems.nl

 [bloesemremedies](https://www.facebook.com/bloesemremedies)

 [primavera](https://www.facebook.com/primavera)

Bezoekadres:

Winkel De 3Vrouwen

St. Jansstraat 5

5964 AA Horst-Meterik

Tel. 077-2300015

Openingstijden:



DE 3VROUWEN

zie www.de3vrouwen.nl