

A glass dropper bottle filled with amber-colored oil sits on a light-colored wooden stand. The background is a light-colored wall with soft, diagonal shadows cast across it, creating a serene and natural atmosphere. The text is overlaid on the bottle and stand.

# ROCK YOUR OILS

SELF CARE MET ETHERISCHE OLIËN,  
KRUIDEN EN BLOEMEN

Hanneke Peeters

ROCK  
YOUR  
OILS



# INHOUD

Voorwoord	9
Inleiding	10
01 // Hogere plantkunde	21
02 // Rock Your Night	31
03 // Rock Your Energy	47
04 // Rock Your Home	59
05 // Rock Your Self	71
06 // Rock Your Mood	81
07 // Rock Your Mind	93
08 // Rock Your Moon	105
09 // Rock Your Chakra's	123
10 // Rock More	137
Nawoord	167
Bronnen	168
Over de auteur	169
Dank je wel	170
Register	172

”

De essentie van al wat is,  
is Aarde.

De essentie van de Aarde  
is Water.

De essentie van Water  
zijn planten.

De essentie van planten  
is de mens.

**Dr. Vasant Lad**

# Voorwoord

Welkom bij *Rock Your Oils*, de opvolger van *Rock Your Crystals*.

Ik schrijf dit voorwoord terwijl ik op een weekendretreat ben waarin de workshops en lessen draaien om het activeren van *joy*. Het retreat staat onder begeleiding van een 67-jarige Indiase masterhealer en hij hoopt dat de deelnemers zich na dit weekend weer kind kunnen voelen. We doen deze dagen niet alleen yoga, maar krijgen ook lachtherapie (ja, echt), healing, diepe meditatie, ademhalingssessies en creatieve workshops. En dat alles op een prachtige locatie aan de rand van Amsterdam.

Waarom ik dit retreat in het voorwoord noem? Omdat ik hoop dat de inhoud van *Rock Your Oils* *joy*, creativiteit en nieuwsgierigheid in jou stimuleren.

Dit boek is een eerbetoon aan de natuur. Planten, kruiden en bloemen bevatten unieke krachten en het is geweldig dat wij deze in kunnen zetten om onze gezondheid te optimaliseren, fysiek en mentaal.

*Ready to spice up your selfcareroutines?* Daar gaan we!

# Inleiding

Als je *Rock Your Crystals* hebt gelezen, dan weet je al dat ik ooit begonnen ben met beter voor mezelf zorgen nadat ik niet lekker in mijn vel zat. Na de geboorte van mijn eerste zoon voelde ik dat ik *iets* wilde veranderen, ik wist alleen niet wat en hoe ik dat aan kon pakken. Ik bezocht een retreat op Bali en daar voelde ik voor het eerst sinds lange, lange tijd rust. Het gevoel dat alles klopte. Deze ervaring wakkerde alles in mij aan en in de jaren die volgden deed ik van alles om meer over mezelf te leren en om die potentie verder te activeren. In die tijd ontdekte ik ook ayurveda en uiteindelijk werd ik zo door deze leer gegrepen dat ik een opleiding besloot te doen tot ayurvedisch therapeut. Ayurveda betekent letterlijk 'de leer van het leven' en in deze leer spelen kruiden, oliën en bloemen een hele grote rol. Ayurveda heeft mijn liefde voor etherische oliën aangezet. In dit boek vind je dan ook veel selfcaretips die vanuit de ayurvedische leer komen.

De etherische oliën die ik in dit boek noem, heb ik gekozen omdat ze toegankelijk en betaalbaar zijn. De beschrijvingen van de planten, kruiden en bloemen heb ik niet zelf verzonnen. Ik heb ze verzameld uit talloze boeken die ik heb gelezen over ayurveda en etherische oliën. Deze kennis combineer ik met mijn eigen ervaring en heb ik proberen te vertalen in toegankelijke selfcaretips. Ik deel in *Rock Your Oils* ook veel rituelen zodat

je zélf kunt ervaren wat etherische oliën voor jouw gevoel van wellbeing kunnen betekenen.

In dit boek heb ik het ook veel over de elementen. Het is goed om te weten, dat er in de astrologie van vier elementen uit wordt gegaan (water, aarde, vuur en lucht). In de ayurveda en chakraleer zijn er vijf elementen (water, aarde, vuur, lucht en ether).

Ik hoop dat dit boek een naslagwerk wordt dat je er gedurende je leven steeds bij pakt wanneer je voelt dat je (mentale) gezondheid een boost kan gebruiken. Het boek bevat ook tips voor kids, wees wel altijd voorzichtig met kinderen en etherische olie, *less is more* (ook voor jezelf trouwens). En ben je zwanger? Gebruik dan pas weer etherische oliën na je eerste trimester, *just to be sure*. Etherische oliën zijn namelijk superkrachtig.



”

Evolutie is een manifestatie van latente potenties. Alles bevat alles in zich. In het zaadje is de boom bevat, in de boom het bos. Intelligentie zit daarom impliciet in de vele werelden der natuur bevat, niet alleen in onze op de mens gerichte wereld.

**Dr. Vasant Lad & Dr. David Frawley**



H

01

HOGERE

PLANTKUNDE

P

**Planten zijn hip! We ontdekken (weer) dat planten, bloemen en kruiden geneeskrachtige eigenschappen hebben en grote merken adverteren met shampoos waar *botanicals* aan toe zijn gevoegd. De wereld van etherische olie is de laatste jaren ontploft. Wanneer de wereld om ons heen chaotischer wordt, zoeken we blijkbaar en masse weer de wijsheid van de natuur op. Dat is natuurlijk ook niet zo gek. De natuur is er altijd, biedt hulp op veel (gezondheids)vlakken en straalt rust uit. En juist dat kunnen onze overvolle hoofden goed gebruiken. In dit boek vertel ik hoe je etherische oliën en kruiden inzet in je selfcare practices. Maar eerst, wat zijn etherische oliën eigenlijk?**

**Wikipedia zegt dit over etherische olie:** 'Etherische olie is een uit plantmateriaal gewonnen mengsel van vluchtige, aromatische moleculen dat kenmerkend is voor de geur van de plant waaruit ze worden gewonnen. Hoewel dergelijke mengsels "olie" worden genoemd, bevatten etherische oliën geen vet. Ze zijn vloeibaar op kamertemperatuur, maar verdampen al snel bij verhitting en ontbranden gemakkelijk. Etherische oliën worden gewonnen uit verschillende delen van een plant, bijvoorbeeld de bloesem, de vrucht, het zaad, de bladeren, de schil, de schors of het hout (van stam, takken of wortels). Meestal bevat een plant niet meer dan 1 procent etherische olie, maar in geval van nootmuskaat en kruidnagel is dat meer dan 10 procent etherische olie. Soms bevatten verschillende delen van een plant verschillende vluchtige oliën.

Sommige soorten vluchtige olie zijn vrij duur, doordat soms veel planten nodig zijn om een kleine hoeveelheid olie te produceren. Een goedkope olie is bijvoorbeeld sinaasappelolie, omdat de schillen van sinaasappels een afvalproduct van de sapindustrie zijn. Duur is

bijvoorbeeld rozenolie, omdat er veel speciaal voor de olie gekweekte rozen nodig zijn om vluchtige olie te produceren. Parfumolie is goedkoper, maar is ook minder sterk. Parfumoliën worden chemisch samengesteld en zijn bedoeld om een gewenste geur kunstmatig na te bootsen.'

Nu je weet wat etherische olie is, wil je natuurlijk weten hoe je het gebruikt. Misschien heb je al eens van aromatherapie gehoord? Ik geef toe, aromatherapie klinkt stoffig, maar beschrijft wel goed hoe je etherische olie doeltreffend gebruikt.

**Wikipedia zegt dit over aromatherapie:** Aromatherapie is een vorm van kruidengeneeskunde, gebaseerd op het gebruik van etherische olie van kruiden, bloemen en andere plantendelen. Aromatherapie is een samentrekking van de woorden aroma en therapie en staat voor behandeling met geuren. Aromatherapie wordt vooral ingezet bij klachten die samenhangen met spanningen, angst en slapeloosheid. De geuren zouden inwerken op het onderbewuste en een verstoord zenuwstelsel terug in evenwicht brengen.

Binnen de aromatherapie zijn verschillende stromingen die elk andere benaderingen, methoden en gebruiken hebben. In de Verenigde Staten en in het Verenigd Koninkrijk is aromatherapie vooral gericht op ontspanning en het verhogen van het welbevinden via massage met etherische plantenoliën. Ook in Nederland zijn veel aanhangers van deze stroming.

In Frankrijk is in de twintigste eeuw een meer medisch gerichte vorm van aromatherapie ontstaan waarbij etherische olie als alternatieve

R  
02

ROCK  
YOUR  
NIGHT

Y

N

**De meeste mensen kunnen wel wat hulp gebruiken als het om lekker slapen gaat. Jij ook? Misschien geven etherische oliën jou de rust voor een avondroutine die zowel lekker ruikt, als je voorbereidt op een diepe nachtrust.**

## Maar eerst: waarom een avondroutine?

Sinds het begin van het leven op aarde zijn alle vormen van leven blootgesteld aan een 24-urige licht-donker cyclus. Zo ontstond een interne biologische klok, ook voor de mens. De activiteit van onze organen is afhankelijk van het tijdstip van de dag en de biologische klok zorgt ervoor dat deze processen synchroon lopen met de dag- en nachtcyclus op onze planeet. De mate waarin we goed in- en door kunnen slapen is afhankelijk van die interne processen. Want om in slaap te vallen is de juiste afgifte van hormonen nodig en moet de temperatuur in je lichaam dalen. Met een vaste avondroutine help je die interne biologische klok te reguleren of in stand te houden, zodat jouw slimme lichaam in slaap kan vallen.

## **Wat is het geheim van een avondroutine?**

De handelingen (of rituelen) binnen een avondroutine zijn gericht op het afbouwen van activiteit. Hierboven schreef ik al over de dag- en nachtcycli en dat deze gestoeld zijn op de licht-donker cyclus. In de avond wil je toebewegen naar het donker en de stilte van de nacht, zodat je lijf de signalen krijgt dat het mag rusten.

## Hoe kan een avondroutine eruitzien?

- / Beperk actief telefoon- en computergebruik na acht uur 's avonds. Dit is de allerbeste manier om je hersenen zo min mogelijk prikkels en zoveel mogelijk rust te geven. Bovendien ontregelt dit kunstmatige licht je interne klok.
- / Dim 's avonds de lichten, weer in verband met die klok. ;)
- / Drink een kop kruidenthee met ontspannende kruiden.
- / Neem een bad met kalmerende etherische oliën.
- / Schrijf to do's en gedachtes van je af, dit is een effectieve methode om je hoofd te legen.
- / Ruim je slaapkamer op, hoe minder prikkels je hebt op de plek waar je gaat slapen, hoe beter.
- / Masseer je voeten met een rustgevende olieblend. Door de massage verplaatst je de concentratie van energie naar beneden. Je kunt je gedachten beter loslaten en zit niet meer zoveel in je hoofd. Vooral als je van jezelf weet dat je hoofd onrustig is voor het slapengaan en/of als je veel piekert, is dit een fijne methode om te *unwinden*. Bovendien worden etherische oliën het beste opgenomen onder je voeten én bevinden de eindpunten van alle meridianen (energiebanen die door het lichaam lopen) zich in je voeten. Dus met een voetmassage haal je ook eventuele spanning uit organen weg. Spanning is hitte, ontspanning is verkoeling. En wat heb je ook alweer nodig om in slaap te vallen? Juist! Koelte.



## Hoe etherische oliën je helpen in slaap te vallen

Aromatherapie heeft de kracht om via geur een verandering in de chemische samenstelling van het lichaam te bewerkstelligen. Etherische olie kan via een nanoseconde ons brein laten weten dat het tijd is om te relaxen.

### Hoe pas je de etherische oliën toe?

- / Onder de douche: druppel een paar druppels kalmerende olie strategisch (zodat je niet uitglijdt) op de douchevloer. Door de stoom verspreidt de geur zich, wat je een luxe, spa-achtig gevoel geeft.
- / Voeg ze toe aan je badwater. Zorg ervoor dat je etherische olie vermengt met een basisolie voor je ze aan je badwater toevoegt!

**Een basisolie wordt gemaakt van pitten of zaden. Verdun de etherische olie door deze te mengen met een basisolie. Zo mengt de olie beter met het badwater, kan de olie beter door de huid worden opgenomen en heb je minder kans op huidirritatie. De bekendste basisoliën zijn jojoba-, amandel- en druivenpitolie.**

- / Diffuse de olie via een diffuser. Zet de diffuser zo'n vijftien minuten voor je gaat slapen aan in de slaapkamer, zet hem daarna uit. Houd in gedachten dat etherische oliën heel krachtig zijn, experimenteer met wat werkt voor jou. Misschien gebruik je een andere dosering dan is aangegeven, zet je de diffuser eerder uit of laat je hem juist de hele nacht aanstaan.

• ROCK YOUR NIGHT • ROCK YOUR ENERGY  
• ROCK YOUR HOME • ROCK YOUR SELF  
• ROCK YOUR MOOD • ROCK YOUR MIND

Heb je het gevoel dat jouw (mentale) gezondheid wel een boost kan gebruiken? Hanneke Peeters laat je zien hoe je met etherische oliën je welzijn vergroot. Planten, kruiden en bloemen bevatten unieke eigenschappen die je gezondheid en levensgeluk een flinke oppepper kunnen geven.

Naast uitleg over de verschillende soorten oliën staat dit boek boordevol toegankelijke selfcaretips en -rituelen zodat je zelf kunt ervaren wat etherische oliën voor jou kunnen doen. Gebruik ze in een diffuser, als roomspray of maak je eigen beautyproducten en gun jezelf de rust die de natuur te bieden heeft.

*Ready to spice up your selfcare routines? Let's go!*

Hanneke Peeters is ayurvedisch  
therapeut, selfcarespecialist en  
oprichter van het merk Rock Your World.

Ze inspireert vrouwen te leven naar  
hun volle potentie en hun levensgeluk  
te vergroten met behulp van dagelijkse  
routines en selfcaremomenten,  
gebaseerd op de kracht van de natuur.



9 789043 924368 >

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 450/728

Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen