

Bij zeker 95% van de vrouwen staat dit op nummer 1

Hallo Powervrouw

Wat staat er vandaag op de planning? Al je mails beantwoorden? Administratie wegwerken? Boodschappen doen? De ramen zemen?

Er gaat nu vast een hele waslijst aan dingen die je nog kan doen door je hoofd.

Nu wil ik je vragen;

Heb je al stil gestaan bij hoe het staat met je huid?

Hoe is het gesteld met je spieren?

Hoe zit je in je vel?

Bij zeker 95% van de vrouwen staat gezondheid op nummer 1!

Geluk & liefde nemen de 2^{de} plaats in en financiële onafhankelijkheid vind je op plaats 3. Deze top 3 bereik je niet vanzelf, hier moet je iets voor doen (of laten).

Voor je gezondheid is het belangrijk om spanning en ontspanning in balans te houden en als co-collega weet ik er alles van hoe verdomd moeilijk het is om alle ballen in de lucht te houden. Je verliest je al snel in al je taken en cijfert jezelf weg.

Je hebt even niks te doen, maar werkt toch nog even die was weg en verliest je in het huishouden. Je wilde dat spannende boek gaan lezen, maar je brengt toch de kinderen naar de hockey en blijft hangen voor een praatje. Het zonnetje schijnt, hoe heerlijk zal het zijn om even een ommetje te maken. Maar die Facebook post of Instagram reel moet gemaakt worden en voor je het weet is het alweer etenstijd.

Je herkent dit vast!

Tijd vrijmaken voor me-time, is soms lastig. Toch is het belangrijk om dat wel te doen. Hoe meer jij in balans bent, hoe beter jij in je vel zit. Hoe beter jij in je vel zit, hoe meer energie je hebt om je bedrijf naar een hoger level te brengen, hoe makkelijker het wordt om het huishouden te voeren, hoe meer plezier je hebt met je kids en partner.

Maak dan ook bewust tijd voor jezelf vrij in je agenda en haal tijdens deze me-time momenten alles uit de kast en maak ze waardevol. Prikkel al je zintuigen. Zorg voor fijn licht, zachte geluiden, heerlijke geuren, gezonde voeding, puur natuurlijke oliën en verzorgingsproducten.

Bijvoorbeeld

Plan je een meditatie moment in voor jezelf, zet dan zachte begeleidende muziek op (gehoor). Trek zachte kleding aan en pak je zachtste kussens. Masseer je handen en armen met een puur natuurlijk product (gevoel) en verdamp een puur natuurlijke

essentiële olie (reuk) in een mooie lamp (zicht). Eindig met een gezonde kruidenthee (smaak).

Heb je een badmoment voor jezelf ingepland, zet dan ontspannende muziek op. Gebruik een natuurlijke badolie/gel die je huid en lichaam herstelt en verdamp een essentiële olie die je gezondheid bevordert.

Ga je een boek lezen of een serie kijken, maak een heerlijk kopje kruidenthee voor jezelf, zet dan een van de prachtige aromalampen van CHI aan en verdamp een essentiële olie die je gezondheid bevordert zoals deze oliën van Lakshmi. Gebruik een puur natuurlijk verzorgingsproduct om je voeten mee te masseren samen met een Vata/Pitta of Kapha synergie. (Ik hoor je al struikelen over deze namen 😊 maar geen zorgen een stukje verder vertel ik hier meer over. Wel wil ik je al meegeven dat dit een combinatie is van verschillende essentiële oliën afgestemd op je dosha. Yep, nog zo'n magisch woord waar ik op terug kom)

Hoe bevorderen essentiële oliën je gezondheid?

Alle essentiële oliën werken antibacterieel. Dat is al heel fijn om te weten. Nu zijn er een aantal oliën die je specifiek ergens voor in kunt zetten om je zelf genezend vermogen te bevorderen. Ik deel hier **een paar recepten** met hun herstellende karakters. Maar eerst zal ik wat vertellen over Vata, Pitta en Kapha omdat ik hier de 3 recepten over verdeel.

Direct naar de recepten? Scrol dan naar beneden.

Wat is Vata, Pitta of Kapha?

De 5000 jaar oude Ayurvedische filosofie verdeelt alles in de wereld onder deze 3 dosha's. Ook jij bevat deze dosha's alleen iedereen in een andere verhouding. Bij een Vata-type passen de woorden lucht, ruimte, koud, droog, slank, snelle stofwisseling, veel gedachten, bewegelijk en veranderlijk. Bij een Pitta-type passen de woorden vuur, water, sterk, warm, intens, gedreven, charmant, moedig, veel energie, temperament, assertief en competitief. Bij een Kapha-type passen de woorden aarde, water, zwaar, langzaam, constant, stevig, koud, zacht, vettig, empathisch en zorgzaam.

[\(Wil je weten welke dosha er bij jou overheerst doe dan deze test.\)](#)

Welke essentiële olie past er bij jou?

Wil je lekker ontspannen dan zijn de essentiële oliën van lavendel, geraniumroos of bergamot heerlijke oliën. Toch past de ene olie beter bij de een (of een bepaald moment) dan bij de ander. We kunnen de essentiële oliën dan indelen in dosha's. Lavendel past meer bij een Vata type, geraniumroos meer bij een Pitta type en bergamot wat meer bij een Kapha type.

Hier volgen nu 3 recepten. Je kunt kijken naar je dosha maar je kunt ook kijken naar het seizoen (herfst-Vata, zomer-Pitta, winter + voorjaar-Kapha) of hoe je je vandaag voelt.

Hoe voel jij je vandaag?

Zijn je gedachten gejaagd, veel en wisselend kies dan voor het Vata recept. Zijn je gedachten temperamentvol, gedreven of assertief, kies dan voor het Pitta recept. Zijn je gedachten neerslachtig kies dan voor het Kapha recept.

- Vata: meng 10 ml sesamolie met pure essentiële olie van
 - 2 druppel lavendel
 - 1 druppel basilicum
 - 1 druppel anijs
- Pitta: meng 10ml kokosolie met pure essentiële olie van
 - 1 druppel geraniumroos
 - 1 druppel kamille
 - 1 druppel lavendel
- Kapha: meng 10 ml sesamolie met pure essentiële olie van
 - 2 druppels Bergamot
 - 1 druppel rozemarijn
 - 1 druppel lavendel

Deze essentiële oliën opgelost in de vette sesamolie of kokosolie kan je gebruiken in een (voeten)bad of als massage/body olie om je huid mee te voeden.

Zo bevordert essentiële olie je gezondheid

Sesamolie werkt verwarmend, kokosolie werkt verkoelend. Lavendel geneest wondjes, kamille werkt ontkrampend en vermindert zo buikpijn en rozemarijn werkt doorbloedend en vermindert zo spierpijn. Dit zijn maar enkele gezondheid bevorderende eigenschappen van de essentiële olie.

Gebruik dit recept in een bad en geniet van een zachte huid en een heerlijke ontspanning of meng de essentiële oliën in een beetje water in plaats van sesamolie of kokosolie en verdamp dit tijdens een meditatie of het lezen van een boek in een aromalampje. Ook kun je kiezen voor de kant en klare Vata, Pitta of Kapha mengsels. Deze kan je puur toevoegen aan een aromalampje of 1 druppel puur onder je voeten masseren. Wil je dit in een bad gebruiken dan los je een paar druppels op in een vette plantenolie.

Zet niet alleen je gezondheid op 1 maar werk er ook aan en geniet zeker 1x per week van een moment met essentiële oliën. Gun jezelf een ultieme ontspanning en laat je masseren door een professionele massage-aroma-therapeut. Je bent van harte uitgenodigd in mijn praktijk waar ik altijd werk met op maat gemaakte puur natuurlijke producten en behandelingen.

Of je nu gaat voor een eerste behandeling met korting of een product uit de webshop, met de **onderstaande kortingscode** mag je [één van deze kadootjes](#) uitkiezen bij je bestelling om je zo een zet te geven elke week minimaal 20 minuten voor jezelf in te plannen met essentiële oliën; #powervrouwblog24

Succes Powervrouw met je bedrijf en als ik je ergens bij kan helpen laat het me dan weten. Ik luister graag.

Laat je in een reactie hieronder weten wat jouw favoriete geur is?

Liefs puurchantel.nl

Email: info@puurchantel.nl

Website: www.puurchantel.nl