

e-book

9 Stappen voor een relaxter leven



Eenvoudige stappen om stress en spanning te
verminderen in je dagelijks leven

Essential.blue

Heb jij ook last van stress of spanning?

Dan ben je niet de enige. We hebben met z'n allen steeds meer stress blijkt uit onderzoek.

Stress is zinvol wanneer je snel moet reageren op gevaar, maar schadelijk voor je welzijn en gezondheid op de langere termijn. Bovendien kan het je leven flink vergallen.

Als ik zelf gestrest ben ga ik naar mijn lavendeltuin. Actief buiten zijn in de natuur helpt tegen stress. Maar helaas kan niet iedereen altijd de natuur in.

Belangrijk is dat de oorzaken van stress worden opgelost. Neem gezondheidsproblemen serieus en ga op tijd naar de dokter.

Ik kan ik je vertellen hoe lavendel kan helpen bij stress en spanning. Je leest in dit e-book waarom lavendel rustgevend is en op welke manier je lavendel kunt inzetten als je last hebt van stress.

Als je vragen of ideeën hebt, mail me of reageer op mijn blogs.

Veel succes!



Mariette, eigenaar Essential.blue

NATURE PRODUCTS
Essential.blue
SELF MADE

Inhoud

Wat je In dit e-book kun je lezen	3
Waarom teveel stress niet goed voor je is	5
Waarom lavendel rustgevend is	8
Hoe kan lavendel helpen?	9
Lavendel badzout	11
Douchen met lavendelzeep of een lavendel bodyscrub	13
Etherische lavendelolie verdampen in een difuser	15
lavendelolie druppelen op je kussen voor het slapen gaan	15
Een oogmasker en kussen gevuld met lavendel	17
Stressbal van wol en lavendel	19
Massage met lavendelolie	22
Leg lavendelzakjes tussen je kleding	24
Zet een boeket lavendel in je huis	24
Over de auteur & Essential.blue	26

9 x Lavendel voor een relaxter leven

In dit e-book kun je lezen:

- Waarom stress niet goed voor je is.
- Waarom lavendel rustgevend is.
- 9 Manieren hoe lavendel kan helpen bij stress of spanning.



Disclaimer: Dit e-book is met de grootste zorg samengesteld met als doel te informeren over de rustgevende werking van lavendel.

De auteur is niet aansprakelijk voor eventuele negatieve gevolgen die kunnen voortvloeien uit het gebruik van dit boek. Bedenk dat lavendel alleen aanvullend kan helpen. Raadpleeg een dokter als je veel stress hebt of gezondheidsproblemen ervaart. Hou de houdbaarheid van verzorgingsproducten die je zelf maakt goed in de gaten en werk hygienisch.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Foto's

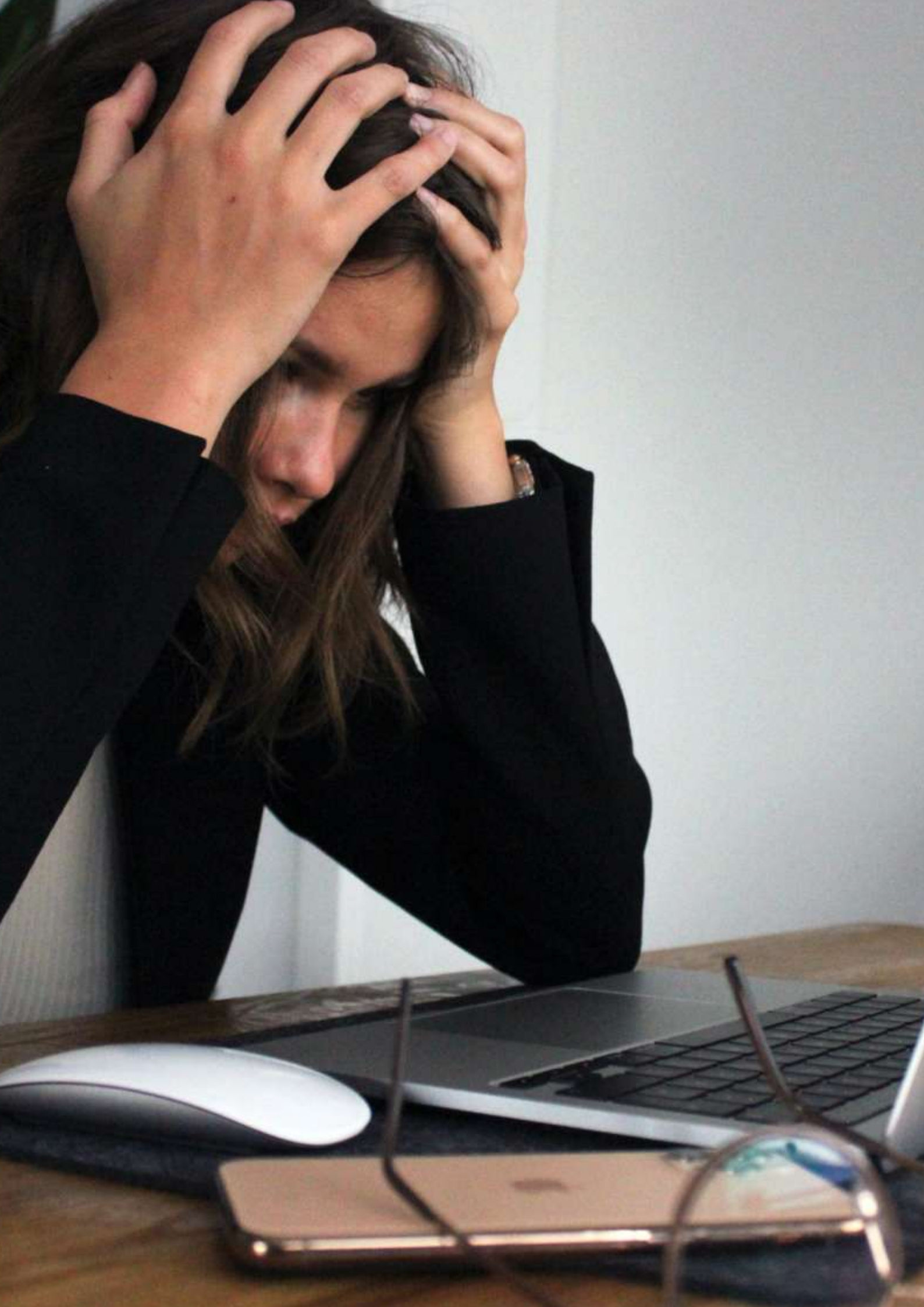
Foto voorpagina Yana Hurskaya, Unsplash

Foto pagina 4 Elisa Ventur, Unsplash

Foto pagina 7 Olimpo Ávila Salazar on

Unsplash

Overige foto's Essential.blue



Waarom te veel stress niet goed voor je is

Te veel stress kan je uitputten en ziek maken, zowel geestelijk als lichamelijk.

Als je langdurig stress hebt kun je risico lopen op*:

- depressie en angststoornissen
- hart- en vaatziekten
- obesitas en andere eetstoornissen
- menstruatieproblemen
- verlies van seksueel verlangen
- huidproblemen, zoals acne, psoriasis en eczeem, en haarverlies
- maag- en darmproblemen

Aanhoudende stress beïnvloed je leven in alle opzichten negatief.

In Nederland constateert het CBS eind 2021* dat jongeren steeds meer stress ervaren. Jongeren zijn ongelukkiger in de corona crisis, maar ervaren ook steeds meer stress vanwege prestatiedruk. Door school of studie, een te druk leven en zorgen over hun toekomst.

Ook volwassenen ervaren veel stress. Uit een studie uit 2018 van de Mental health foundation in de UK* blijkt dat 74% van de mensen in het jaar ervoor zich zo gestrest voelden dat ze er niet meer tegen opgewassen waren of het niet meer aankonden.

Belangrijk is dat oorzaken van aanhoudende stress worden opgelost. En dat je op tijd naar de dokter gaat als je langdurig stress ervaart.

In dit e-book vertel ik hoe lavendel kan helpen bij stress vanwege de rustgevende werking. Maar begrijp goed dat dit de problemen bij langdurige stress niet oplost. Het kan je hooguit helpen naast het oplossen van de oorzaken van stress.

*** Voetnoten:**

https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-symptoms-effects_of-stress-on-the-body

<https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2021/welzijn-en-stress-bij-jongeren-in-coronatijd/3-stress>

<https://www.mentalhealth.org.uk/statistics/mental-health-statistics-stress>



Waarom lavendel rustgevend is

De helende werking van lavendel is al heel lang bekend. In de graftombe van Toetanchamon (1340 tot 1322 v.Chr.) in Egypte zijn balsems gevonden met iets wat op lavendel lijkt.

Ik denk dat we allemaal weten dat lavendel rustgevend is. Als ik in mijn lavendelveld werk of lavendelolie destilleer, merk ik het.

Toch werd het pas in 2018 wetenschappelijk bewezen hoe het werkt aan de universiteit van Kagoshima, Japan.*

Het gaat niet om de inname van Linalool, een hoofdbestanddeel van de echte lavendel, *lavandula angustifolia*, maar om de geur.

Vandaar dat ik me zo goed voel als ik lavendel aan het oogsten ben in mijn lavendeltuin of lavendelolie destilleer. 😊

Talrijke studies bevestigen sindsdien de krachtige ontspannende effecten van linalool.

Het fijne van lavendel is dat het ook als het gedroogd is nog heel lang zijn geur afgeeft. Zeker twee jaar en langer, merk ik uit eigen ervaring.

Bij knippen in lavendel komt de geur opnieuw vrij, zelfs jaren later. Ook in de echte *angustifolia* lavendelolie is linalool ruim aanwezig.

Let op: de meeste gedroogde lavendel en lavendelolie wordt gemaakt van lavandin, deze hybride lavendelsoort bevat veel minder linalool en is minder rustgevend.

** The smell of lavender is relaxing, science confirms*

<https://www.sciencedaily.com/releases/2018/10/181023085648.htm>

Hoe kan lavendel helpen?

Het is dus de geur van de lavendel die rustgevend is. Hieronder geef ik 9 ideeën over hoe je lavendel kunt inzetten tegen stress en spanning.

Een voor een werk ik ze daarna uit op de volgende pagina's.

1. Neem een bad of voetenbad met lavendel badzout.
2. Ga voor het slapen gaan douchen met lavendelzeep en gebruik af en toe een lavendel bodyscrub.
3. Verdamp etherische lavendelolie in een difuser.
4. Druppel etherische lavendelolie op je kussen voor het slapen gaan.
5. Leg een oogkussen of oogmasker gevuld met lavendel op je ogen en doe een powernap. Of leg een lavendelkussentje naast je bij het slapen.
6. Knijp in een stressbal gevuld met lavendel.
7. Geef jezelf of een ander een massage met lavendelolie.
8. Leg Lavendelzakjes tussen je kleding.
9. Zet gedroogde lavendelbloemen in je huis.



Epsom Salt
(magnesium sulfate)
with lavender
& flower

1/2-1 cup in water
(foot) bath

1. Lavendel badzout

Wat is er ontspannender dan een warm bad? Een warm bad met lavendelgeur. Een voetenbadje helpt ook heel goed.

Het nadeel van het kopen van badzout is dat je vaak niet weet wat er in zit. Als lavendel wordt genoemd weet je vaak niet of het rustgevende lavendel is.

Je kunt lavendelbadzout gelukkig ook heel gemakkelijk zelf maken.

Epsom badzout met lavendel is niet alleen goed om te ontspannen in bad, maar ook goed voor je om een andere reden. Want Epsom zout bevat magnesium en dat is een belangrijk mineraal voor je gezondheid.

Ingrediënten:

- Epsom zout
- Druppels etherische lavendelolie
- Schone en droge flessen of potten

Hoe maak je het?

Het maken van lavendel badzout is heel eenvoudig.

1. Vul een grote kom met Epsom badzout en voeg druppels etherische lavendelolie toe.
2. Roer goed door en laat het zout met de olie minstens een dag staan zonder deksel.
3. Voeg eventueel meer druppels lavendelolie toe, afhankelijk van je smaak.
4. Roer opnieuw en laat staan.
5. Na een paar dagen is het zout als het goed is droog genoeg om in potten of flessen te doen.

Je kunt ook gedroogde lavendelbloemen aan het badzout toevoegen.



2. Douchen met lavendelzeep of een lavendel bodyscrub

Lavendelzeep kun je kopen. Let wel op dat er echte angustifolia lavendel in zit.

Zelf maak ik mijn eigen zeep met maximaal 3% etherische Angustifolia lavendelolie, die ik overigens ook zelf maak. In mijn blog kun je lezen hoe je lavendelzeep maakt.

<https://essential.blue/nl/2019/10/18/making-your-own-lavender-soap-with-olive-oil>

Lavendel bodyscrub zelf maken is heel eenvoudig. Het kost je slechts 15 minuten.

Ingrediënten:

- 60 gram kokosolie
- 30 gram Epsom badzout
- 5 gram gedroogde lavendel angustifolia.
- 4 druppels etherische olie lavendel

Hoe maak je het?

1. Maal de gedroogde lavendel fijn met een mixer. Alleen dat al is bijzonder rustgevend. Je hele huis wordt in lavendelgeuren gehuld. 😊
2. Hak vervolgens het Epsomzout ook met de mixer fijn.
3. Meng het Epsomzout en de lavendel en mix nog een keer.
4. Roer nu het zout met de lavendel door de kokosolie. Meng goed, indien nodig met de mixer.
5. Voeg een paar druppels etherische lavendelolie toe.

Let op: Gebruik geen mixer die je ook voor je eten gebruikt en maak alles na gebruik heel goed schoon. Epsomzout is niet om in te nemen, maar kan wel veilig via de huid worden opgenomen.

Breng de body scrub royaal aan op je natte huid en masseer de scrub zachtjes in. Ga daarna lekker douchen. Bewaar de DIY body scrub in een afgesloten pot in de koelkast.

De body scrub is ongeveer een maand houdbaar in de koelkast.



3. Etherische lavendelolie verdampen in een difuser

Met een difuser breng je de geur van lavendel daar waar je wilt.

Je doet water in het apparaat volgens de gebruiksaanwijzing, druppelt etherische lavendelolie angustifolia in het water en zet het

apparaat aan. Gemakkelijker kan bijna niet.

Ik gebruik de difuser heel vaak thuis.

Overdoseer de olie niet. Een paar druppels is vaak genoeg. En maak het apparaat heel regelmatig schoon.

4. lavendelolie druppelen op je kussen voor het slapen gaan

Opnieuw een paar druppeltjes etherische lavendelolie, met een groot resultaat.

Druppel een paar druppeltjes op je hoofdkussen voor het slapen gaan. Probeer wel eerst of de stof niet verkleurt.



5. Een oogkussen of oogmasker gevuld met lavendel

In yoga is een oogkussen bekend, maar daarbuiten minder. Dat is jammer. Want iedereen met stress kan er veel baat bij hebben.

Een lavendel oogkussen helpt zo goed om te ontspannen, omdat het op je ogen ligt en dicht bij je neus. Precies daar waar je de geur van de rustgevende lavendel nodig hebt.

Een goed oogkussen ligt losjes op je ogen, heeft een royaal formaat, verduistert volledig en geeft een lichte druk op je ogen. Als je veel met computers werkt, is de lichte druk op de ogen van een oogkussen een ideale manier om je ogen te ontspannen.

Gebruik een oogmasker bij een powernap of om 's nachts in slaap te vallen

Een kleine siësta of een powernap helpt te ontspannen na of tijdens een drukke dag. De ideale korte powernap duurt ongeveer 10 tot 20 minuten.

Wanneer je de powernap doet met een lavendel oogkussen kun je nog beter ontspannen.

En vul een gewoon kussentje met lavendel

Tijdens het slapen of even uitrusten is een gewoon kussentje gevuld met lavendel ook een goed idee.

Een oogkussen is gevuld met lavendel en een iets zwaarder materiaal zoals lijnzaad. Een gewoon kussentje gevuld met alleen lavendel dicht bij je neus werkt ook heel goed.

Vergeet niet de lavendel te vervangen na een jaar of twee. En knijp af en toe flink in het kussen zodat de lavendelgeur opnieuw vrij komt.



6. Stressbal van wol en lavendel

In een stressbal knijpen helpt als je gespannen bent. Gevuld met lavendel, wordt een stress bal extra anti-stress.

Een stressbal verlaagt niet alleen je stressniveau, maar verlaagt ook je bloeddruk en verhoogt je positiviteit.

Het fijne is dat je deze stressbal aan je bureau kunt gebruiken om spanning te verminderen.

Ook kinderen kunnen er baat bij hebben, als ze iets nodig hebben om in hun hand te houden.

Stressballen zijn meestal van plastic, dat is jammer. De stressballen die ik maak (zie foto op de vorige pagina) zijn gemaakt van natuurlijk geverfde schapenwol. Dat ligt veel lekkerder in de hand dan plastic.

En het mooie is, dat als hij later wordt weggegooid of per ongeluk in de natuur terecht komt, hij helemaal composteert. Dat is iets anders dan een plastic bal die nooit vergaat.

Waarom is deze stressbal zo goed tegen stress?

Herhaaldelijk in de bal knijpen kan helpen spanning los te laten en stress te verlichten. Deze lavendel stressbal verspreidt bovendien de kalmerende geur van lavendel.

De geur van lavendel blijft vrijkomen als je in de stressbal knijpt, minstens 2 jaar en waarschijnlijk langer.

Een stress bal is overigens niet alleen goed tegen stress.

Volgens het Brownhill surgery ziekenhuis in Hampshire UK* helpt het knijpen in een stressbal ook bij artritispijn, verbetert het de emotionele stabiliteit, vermindert het angst en stress, verlaagt het de bloeddruk en verbetert het de concentratie en creativiteit.

Het versterkt ook de spieren, geeft meer positieve energie en verbetert de slaap.

Dat klinkt eigenlijk te mooi om waar te zijn: zo'n klein balletje met zo'n goed resultaat. Maar het is belangrijk dat je het vaak doet. Dus leg de bal waar je hem nodig hebt. En knijpen maar!

*<https://www.brownhillsurgery.co.uk/the-health-benefits-of-stress-balls/>



7. Massage met lavendelolie

Een massage helpt je te ontspannen. Een massage met lavendelolie helpt nog beter. Geef ook je voeten af en toe een verwenbeurt.

Je kunt lavendelolie zelf maken, door lavendel in olie in te leggen. Het is heel eenvoudig. En zo weet je precies welke lavendel er in zit.

Deze olie kun je gebruiken als massage olie, maar ook als haarconditioner. Breng de olie af en toe aan op je droge haar. Laat het ruim intrekken en was het daarna.

Hoe maak je het?

1. Vul een pot (met deksel) bijna tot de rand met gedroogde lavendel *Angustifolia* van goede kwaliteit. Vergeet niet het potje heel goed schoon en droog te maken.
2. Voeg vervolgens zoveel olijfolie toe als er in het potje past. Sluit het deksel en dat was het, echt waar.
3. Elke dag even schudden. Na ongeveer 4 dagen of een week is de geur van olijfolie vervangen door de geur van lavendel.
4. Na 7 dagen of langer, haal je de inhoud van het potje door de zeef. Giet de olie door kaasdoek of een andere schone doek als je het helemaal gefilterd wilt hebben.

Welke basisolie kies je?

Ik kies voor Extra Vergine Olijfolie, gewoon omdat ik er fan van ben, het uit mijn streek komt en het altijd in de keuken staat. En olijfolie is langer houdbaar dan bijvoorbeeld de meer neutrale amandelolie.

Olijfolie is lang houdbaar, maar alleen als je de olie hygiënisch verwerkt.

Etherische oliën worden overigens ook opgelost in een basisolie (draagolie) om op de huid aan te brengen.



8. Leg lavendelzakjes tussen je kleding

Hoe fijn is het om 's morgens je blouse uit de kast te trekken, als de lavendelgeur je tegemoet komt?

Lavendel wordt al heel lang tussen linnen gelegd en in zakjes genaaid. Dat is omdat het lekker ruikt en helpt tegen kledingmotten.

Als je kiest voor zakjes met *lavandula angustifolia* en er af en toe even in knijpt, helpt dat ook om de dag ontspannen te beginnen. :-)

9. Zet een bos gedroogde lavendel in huis in plaats van gewone snijbloemen

En tenslotte en tip die ik zelf het leukste vind. Vervang de snijbloemen in huis door een boeket gedroogde lavendel *angustifolia*.

Dat is niet alleen mooi en beter voor het milieu, maar helpt ook om te ontspannen.

Zet de bloemen waar je vaak zit, raak ze af en toe even aan en ruik de rustgevende *lavandula angustifolia*.



Over mij & Essential.blue

Op 1200 meter hoogte in de bergen in Spanje ben ik in 2019 een duurzame lavendelboerderij begonnen. Want lavendel is goed voor de biodiversiteit en voor ons.

Boeketten gedroogde lavendel vervangen een jaar lang met pesticiden geteelde verse bossen bloemen. **De olie en losse gedroogde bloemen** van de lavendel zijn uitstekend geschikt voor het maken van je eigen verzorgingsproducten en de 'echte' lavandula angustifolia is bovendien rustgevend.

Behalve met lavendel, werk ik sinds kort ook met **schapenwol**. Heerlijke, zacht en warme wol van de schapen hier bij mij in de bergen. Die wol wordt vaak weggegooid. En deze schapen harder nodig zijn dan ooit om brand te voorkomen.

Geïnspireerd door de natuur om mij heen, probeer ik jou te inspireren.

Ik blog over duurzame producten en vaak zijn dat producten die je zelf kunt maken, zoals er ook in dit e-book er een paar staan.

Mijn gedroogde lavandula angustifolia is vaak uitverkocht. De meeste lavendel die wordt aangeboden is de lavandin, die niet rustgevend is. Vanaf ongeveer augustus komt elk jaar opnieuw de nieuwe voorraad in mijn shop.

Het oogsten van de lavendel is arbeidsintensief. Maar je kunt je nu misschien wel voorstellen dat het voor mij de beste tijd is van het jaar. 😊

Heb je vragen? Stel ze gerust per mail of reageer op mijn blogs.

Veel plezier, succes en tot ziens!



Mariette, eigenaar Essential.blue



Care for yourself & for nature

Essential.blue

www.essential.blue