**Regendipje en concentratie**

Afbeelding met persoon, buiten, kleurrijk, bezem

Automatisch gegenereerde beschrijving

Gebrek aan zonlicht en terug naar school, daar draait het in deze periode wel om. De regen helpt de plantjes wel om te groeien en te bloeien, maar als mens heb je toch graag na regen wat zonneschijn. Als de zon schijnt ziet alles er anders uit. Iedereen lijkt ook vrolijker en sociale contacten zijn veel vlotter gelegd. Door de regen ziet alles er grijs en nat uit, wat triestig. Een mens zou er ook triestig van worden.

Als je lijdt aan meerdere van de volgende symptomen heb je wellicht last van een regendipje:

* Verminderde weerstand
* Gebrek aan focus of concentratiestoornis
* Chronische vermoeidheid
* Veel behoefte aan slaap
* Behoefte aan veel koolhydraatrijk voedsel
* Het gevoel hebben niet meer in balans te zijn
* Minder behoefte aan sociale contacten
* Prikkelbaarheid
* Stemmingswisselingen
* Somberheid
* Gewichtstoename
* Snel vergeten

**Je kunt er iets aan doen!**

Etherische oliën kunnen je helpen om de zon in je hart te laten schijnen, je concentratie te verhogen, je geheugen te stimuleren, kortom je beter te voelen.

De volgende etherische oliën zijn zeer effectief bij het herstellen van de balans tussen lichaam en geest en het verbeteren van je stemming.

Oliën die stimuleren en je concentratievermogen stimuleren zijn:

*Zwarte Peper (ook verwarmend), citroen, pepermunt en rozemarijn (opgelet bloeddrukverhogend)*

Deze oliën passen goed bij mensen die mentaal moe zijn, zich slecht kunnen concentreren en snel vergeten.

Citrusgeuren staan erom bekend dat ze energie geven, en ze zorgen voor een prettig gevoel.

Sinaasappel, mandarijn en citroen

Perfect om jezelf mee op te peppen tijdens de sombere dagen. Mandarijn helpt ook nog om goed te slapen.

Grapefruit: Een echte goedgevoel geur! Grapefruit staat bekend om de natuurlijke antidepressieve eigenschappen en helpt om wat gewicht te verliezen.

Bergamot: De frisse, pittige geur heeft een balancerend effect op de geest en kalmeert ongewenste emoties zoals stress, angst, verdriet en woede. Het herstelt ook het vertrouwen, wellness en energie.

Jasmijn: De exotische bloemengeur van jasmijn maakt vrolijk en verfrist. Het helpt tegen depressieve gevoelens.

Ylang-Ylang: Deze olie is vooral geschikt als je strijdt tegen stress en mentale vermoeidheid.

Lavendel: Het geurige lavendel kent heel brede toepassingen. Het werkt tegen veel kwaaltjes en stoornissen. Het is een natuurlijk antidepressivum en werkt dan ook kalmerend.

**Hoe gebruik je etherische olie?**

* Vernevel ze met een diffuser.
* Neem een potje met melk en doe daar enkele druppels etherische olie op. Doe dit mengsel in je bad. Of neem wat neutrale zeep en voeg daar een druppel etherische olie aan toe en neem een zalige douche ermee.
* Doe 3 druppels etherische olie in 15 ml. (1 eetlepel) plantaardige olie en masseer dit onder je voetzolen.
* Doe een paar druppels in een inhalator en adem een paar maal diep in.
* Of neem een aromamedaillon (of een stoffen zakdoek) en doe hier een paar druppels in en draag je favoriete geur de hele dag bij je.