

etherische olie mengen met 100ml plantaardige olie. Door de olie in te masseren, dringen de werkzame stoffen in de huid en worden ze opgenomen in de bloedbaan.

Zo kunnen gifstoffen worden afgevoerd. De oliën werken kalmerend of juist activerend. Voor een oliestoombadje voor gezicht en luchtwegen vul je een kom met kokend water waar je enkele druppels etherische olie aan toevoegd.

De opstijgende damp moet geïnhaleerd worden door de neus. Houdt wel je ogen dicht, want de damp kan prikkelend zijn. Je kunt de olie ook droog inademen door een paar druppels olie op een tissue te doen en zo de geur in te ademen.

Voor het maken van een bodylotion kun je een paar druppels etherische olie mengen met plantaardige olie, bijvoorbeeld jojobaolie of amandelolie. Zo heb je een verzorgende bodyolie die de hele dag heerlijk geurt.

Houdt er bij de massage-olie en de bodyolie wel rekening mee dat je niet teveel ineens maakt. Deze 'gemengde olie' is maar een paar dagen houdbaar.

Etherische oliën kunnen ook inwendig gebruikt worden, maar het is verstandig om daar niet zelf mee te experimenteren. Doe dit onder begeleiding van een aromatherapeut.

Tot slot nog een paar tips

- ▶ Bewaar etherische olie in donkere flesjes op een donkere plaats. Ze blijven dan jarenlang goed. Alleen de citrusoliën zijn niet zo lang houdbaar.
- ▶ Verwarm massage-olie even vóór in je handen, dan is het effect groter.
- ▶ Heb je last van migraine, ga dan niet experimenteren met geuren.
- ▶ Bij zwangerschap moet je je onderbuik niet masseren met etherische olie, gebruik voor de rest van je lichaam alleen een hele lage dosering.
- ▶ Masseer niet over verse littekens of spataderen.
- ▶ Let erop dat de olie niet in je ogen komt.

REGISTRATIE

Mijn naam is Jeanette en ik werk achter het raam.

Een week geleden werd ik overdonderd door twee agenten van het prostitutieteam Nieuwezijds Voorburgwal. Vanwege het onverwachte karakter van hun bezoek, wist ik mij geen raad met de situatie. Hierdoor heb ik mijn personalia aan hen doorgegeven.

Momenteel zit ik met een kater. Ik vind het 'n vreselijk onaangenaam gevoel dat mijn gegevens bij de politie liggen. Ik studeer en ambieer over een aantal jaren een andere baan. Daarvoor heb je een bewijs van goed gedrag nodig en het is maar de vraag of deze wordt verstrekt. Bovendien pretenderen zij dat de gegevens niet aan derden worden doorgegeven, maar ik vraag mij af of dat werkelijk het geval is. Daarom heb ik telefonisch contact met hen opgenomen over de mogelijkheden om me uit te laten schrijven. Zij verklaarden dat :

- 1.) ik mezelf alleen kan laten uitschrijven als ik niet meer werk;
- 2.) het dan nog twee jaar duurt voordat ik werkelijk uit de computer ben;
- 3.) wanneer ik nog werk het alleen mogelijk is mijn personalia om te laten zetten in een werknaam.

De Rode Draad meent echter dat zij geen recht hebben om te registreren. Daarom wil ik vrouwen vragen om onze krachten te bundelen. Ik zoek vrouwen, die zich ook hebben laten registreren en dat ongedaan willen maken om samen een vuist te vormen tegen de lieden van het prostitutieteam. Wanneer je interesse hebt, zou je dan contact op willen nemen met Rico of Jeanette.

Tel.nr: 06 - 300 250 00