

Werken met Aromatherapie



Demo

 *SORAG-Akademie*

INLEIDING

Bij de SORAG-Akademie heb je de keuze uit een groot aantal opleidingen op medisch gebied. Op onze website www.sorag.nl lees je de nodige informatie over de inhoud van de verschillende cursussen, de studieduur en de mogelijkheden om het geleerde in de praktijk toe te passen.

Het maken van een keuze voor een bepaalde cursus is niet altijd even gemakkelijk. Voldoet de cursus wel aan mijn verwachtingen en hoe ziet de inhoud er uit? Welke onderwerpen komen aan de orde en wat kan ik er verder nog van verwachten?

Deze kosteloze proefles geeft je in veel opzichten antwoord op deze vragen. Je zult merken dat we je via de lessen rechtstreeks aanspreken en je daarmee persoonlijk in het leerproces betrekken. Daardoor leer je via de opleiding van de SORAG-Akademie ook bepaalde aspecten van jezelf kennen, waardoor je later nog beter in staat zult zijn om het geleerde in praktijk te brengen.

Na het afronden van je studie en het insturen van het huiswerk (per post of het SORAG-internet huiswerkprogramma) ontvang je vanzelfsprekend kosteloos een studieverklaring en bij de meeste opleidingen kun je ook kiezen voor het afleggen van een examen teneinde het diploma te behalen. De diploma's worden door een aantal beroepsorganisaties erkend, waaronder de Stichting Gezondzorg. Verschillende zorgverzekeraars zijn in dat geval bereid om de consultkosten van behandelde patiënten te vergoeden.

Schriftelijk studeren is afstandsonderwijs, maar dat zegt nog niet dat thuis studeren een eenzame bezigheid is. Via het huiswerk kun je contact maken met je persoonlijke docent en via Studiecontact van de SORAG-Plaza (www.sorag.nl/plaza) maak je gemakkelijk contact met je medecursisten. En voor alle andere vragen staat je studiebegeleider voor je klaar. Ook zijn er voor een aantal opleidingen praktijkdagen waaraan je desgewenst deel kunt nemen.

Voor het volgen van deze cursus heb je geen verdere studieboeken nodig, en wanneer dat toch het geval is krijg je deze bij de eerste les zonder verdere kosten thuisgestuurd. Als cursist heb je via de SORAG-Plaza toegang tot de uitgebreide SORAG internetbibliotheek.

Wanneer je een complete les als proefles wilt ontvangen kun je deze tegen betaling aanvragen via onze website. De kosten van deze proefles worden, wanneer je besluit om de betreffende cursus te gaan volgen, in mindering gebracht op het lesgeld.

Wij hopen je binnenkort als cursist van de SORAG-Akademie welkom te mogen heten.

Met vriendelijke studiegroeten

Frits Groenestijn
directeur

HET ONTSTAAN VAN DE AROMATHERAPIE

De benaming aromatherapie komt van de Franse arts R.M. Gattefosse, die aan het begin van de vorige eeuw veel resultaat boekte met het gebruik van etherische oliën bij medische behandelingen. Aromatherapie is het werken met etherische oliën, met het aroma van de plant, de boom of zelfs van zaden. De geur van etherische oliën is soms heel sterk, omdat de flesjes vaak het concentraat van tientallen kilo's materiaal bevatten.

De oliën worden zowel voor het lichaam als voor de geest ingezet. In die zin is aromatherapie een holistische therapie, heel de mens behandelend. Met de oliën kun je direct lichamelijke klachten behandelen en is het niet nodig je te richten op de gemoedstoestand van de patiënt. In die zin is de aromatherapie meer medisch gericht.

Toch kun je er ook een geheel andere weg mee bewandelen en bijvoorbeeld de geuren een heilzaam effect laten hebben op de hersengolfactiviteit, of gebruiken bij de schoonheidsverzorging. Daarnaast is het mogelijk op gemoedstoestanden in te werken. Zo zijn er oliën, zoals Bergamot, die bij angst kunnen zorgen voor een veel beter, positief gevoel en je in staat stellen de angst te hanteren. Het is de rustgevende geur die dit bewerkstelligt, maar ook een puur biochemisch proces in het lichaam als reactie op de specifieke stoffen van die plant. Dus is er eveneens sprake van een gewone fysieke, medische werking.

Toch zijn de gevestigde aromatherapeuten het erover eens dat het vaak de vluchtige stoffen zijn die een diepgaand effect hebben op de psyche, meer nog dan een lichamelijk effect, en in die zin is aromatherapie vergelijkbaar met de bloesemtherapie.

Er is ook een belangrijk verschil met fytotherapie, het werken met planten om lichaam en geest te behandelen bij ziekten. Aromatherapie werkt uitsluitend met de vluchtige stoffen van die planten, dus de etherische oliën. Er zijn onnoemelijk veel geneesplanten in de wereld, maar slechts een klein deel daarvan bevat etherische oliën. En een nog kleiner deel wordt ook daadwerkelijk gebruikt, want veel planten bevatten te weinig of zelfs helemaal geen medisch werkzame oliën. Sommige worden wel eens gebruikt om er bijvoorbeeld een zeer exclusief parfum van te maken of worden plaatselijk gebruikt door de inlandse bevolking.

De planten die bij de aromatherapie gebruikt worden heten dan ook aromatische planten, om aan te duiden dat het in eerste instantie om het aroma van de plant gaat. De bekendste planten waarbij we dit aroma kunnen ervaren zijn bijvoorbeeld de vele wilde muntsoorten, die we bij een wandeling in Frankrijk vaak tegenkomen en in eerste instantie opmerken aan hun geur, nadat we onbewust op de plant getrapt hebben en zo de geurcomponent vrijmaken. Dit gebeurt ook met tijm, lavendel en rozemarijn. Men noemt dit de 'geur van de Provence en Drôme', naar de gebieden in Frankrijk waar vele aromatische planten

heel goed gedijen in de warme zomerzon. Aromatherapie is dan ook in Frankrijk het meest ontwikkeld, eenzelfde situatie als bij de parfumindustrie. Andere landen hebben echter veel van de Franse kennis overgenomen.

GESCHIEDENIS VAN DE AROMATHERAPIE

Het geneeskundig werken met aromatische planten is terug te voeren tot de Egyptenaren, ongeveer 4000 jaar voor Christus. In die tijd, zo is uit papyrusrollen op te maken, gebruikte men planten en harsen zoals knoflook, koriander, anijs, kaneel, wierook en mirre. Het aromatische deel van de stoffen werd niet alleen gebruikt voor de behandeling van kwalen, maar ook om azijn en balsems te maken, alsmede alcoholische dranken die met de geur en smaak van sterk aromatische planten geïmpregneerd werden. Meestal was dit de taak van de hogepriesters en de alchemisten. Er werden op verschillende papyrusrollen recepten gevonden van Egyptische geneesheren die tot doel hadden hooikoorts te behandelen met mirre en honing. Voor het balsemen van de doden gebruikte men cederolie, kaneel en mirre.

Al in die tijd wist men wel degelijk hoe de etherische olie uit hout en hars gewonnen kon worden. Men deed hout of hars in aardewerken vaten, tezamen met wollen lappen. Door langzame verhitting van de buitenkant van het vat, trok de etherische olie in de wol en vervolgens werd de olie weer uit de wol geperst. Het winnen van olie via waterdampdistillatie was hun waarschijnlijk niet bekend, hoewel men vermoedt, dat er toch

een primitieve vorm van bestaan moet hebben. Het zijn de Arabieren geweest die pas 3000 jaar later het distilleren voor de etherische oliewinning gingen toepassen.

Bij de Egyptenaren was de methode van enflourage zeker bekend, waarbij de etherische olie opgenomen werd door een vetstof die op een plaat uitgesmeerd was en waarvoor men als vet sesamololie gebruikte. Later werd dan de aromastof van de vette stof gescheiden. Vele illustraties op de muren van de tempels en op kleitabletten geven aan dat de geurstoffen op allerlei gebieden ingezet werden.

De handel in aroma's werd vooral onder de regering van koningin Hatshepsut, die regeerde van 1490 tot 1468 voor Christus, sterk uitgebreid. Zij was dol op geuren en cosmetica en stimuleerde de invoer van exotische bloemen uit India, China en Maleisië. De hogepriesters stelden voor iedere farao en zijn familie speciale mengsels samen die emoties konden opwekken. Zo waren er geuren om agressie op te wekken bij de oorlogsvoering en geuren om een meditatieve stemming te creëren.

Heel kundig waren de mensen die het balsemen van overledenen tot taak hadden. De graven die geopend zijn in de twintigste eeuw en waarvan de bandages van de mummies zijn onderzocht, tonen resten van kruidnagel, nootmuskaat en kaneel.

Het hele proces van balsemen kon zes maanden in beslag nemen voor het hele stoffelijk overschot

dusdanig was geprepareerd dat bederf uitgesloten kon worden. In de graven van de rijken werden ook zalven en cosmetica neergelegd, zoals in de piramiden, en bij de latere opening van de graven waren de geuren zelfs nog zwak waarneembaar. Men heeft dit onder andere ervaren bij de opening van het graf van Toetanchamon in 1922. Als je bedenkt dat dit graf drieduizend jaar geleden verzegeld werd, zegt dit veel over de fantastische manier van conserveren in een piramide. Het bewaren van de kostbare oliën en de bewerkingen ervan gebeurden in vaten van de natuursteen albast, speksteen, onyx of in glas en soms in hout of uit ivoor gesneden doosjes.

DE ONTWIKKELING VAN DE MEDISCHE TOEPASSING

Vanaf 1500 voor Christus ontwikkelden de Egyptenaren hun kennis over de geneeskracht van planten en over het beste tijdstip van inname en de benodigde hoeveelheden om een ziekte goed te kunnen behandelen steeds meer. Ook bij de Babyloniërs was aromatherapie bekend. Zij schreven hun recepten in spijkerschrift op kleitabletten.

De oude Grieken hebben veel over aromatherapie geleerd van de Egyptenaren en ook zij perfectioneerden hun kennis en ontdekten nieuwe toepassingsmogelijkheden van de geuren. Van hen is bekend dat zij voornamelijk olijfolie als basis voor etherische olie gebruikten, terwijl de Egyptenaren met wonderolie als basis werkten.

Het verschil tussen Grieken en Egyptenaren in het werken met aromatische stoffen ligt in het feit,

dat de Grieken veel meer oog hadden voor het ontwikkelen van geneesmiddelen uit de planten en de Egyptenaren, ijdel als zij waren, er veel meer belang bij hadden om oliën en harsen als parfum te gebruiken om hiermee hun rituelen en offeranden te ondersteunen.

Van koningin Cleopatra wordt gezegd, dat zij eigenlijk niet zo mooi was, maar haar 'veroveringen' dankte aan het zeer kwistige gebruik van parfums. Zij bezat een grondgebied waar vele planten en bloemen geteeld werden die een vermogen waard waren en waarvan parfums gemaakt werden. De Egyptenaren werden door de Grieken dan ook als meesters in de parfumdruk gezien. Zij hebben zeker voor de hogere klasse een deel van deze parfumdruk overgenomen, maar juist de Grieken werden meesters in het maken van parfums die ook nog een geneeskrachtige werking hadden en als zodanig twee doelen dienden.

ONTWIKKELINGEN IN EUROPA

Ondertussen gebeurde er in West-Europa ook het nodige op het gebied van de plantengeneeskunde. Voor de jaartelling, in het tijdperk van de druiden, leefden er wijze vrouwen die jonge meisjes opleidden in de kunde van de samenhang tussen kosmos en aarde en alles wat groeide en bloeide. Zij leerden niet alleen hoe men zieken kon genezen met planten en mineralen, maar ook hoe zij sterke soorten planten moesten verbouwen. Zij hadden bij het bereiken van de volwassen leeftijd de keuze te trouwen of als wijze vrouw, priesteres, de gemeenschap te dienen.



Jeneverbes



Hop

Zij verzamelden onder andere kruiden tijdens de nacht, vaak in wit linnen gekleed, bij een bepaalde maanstand. Zij waren in staat om mensen vanuit hun kennis van de samenhang van feiten, ook preventief te helpen tegen ziekten en plagen. Toen de Romeinen echter een groot deel van Europa veroverden en de Germaanse leiders vermoordden, werden de wijze vrouwen als heks vervolgd en op de brandstapel gedood. Vanaf die tijd leerde het volk van de overheersers, dat voedsel dat om te eten verbouwd werd van God afkomstig was en (on)kruid van de duivel. Nieuwe kruidennamen ontstonden, zoals Duivelsbeet, Duivelsklauw en Duivelsdrek. Men minachtte de krachten van de natuur.

WERKZAME BESTANDDELEN VAN PLANTEN

Etherische oliën zijn maar een onderdeel van de vele stoffen die in planten kunnen voorkomen. Allereerst zullen we de diverse stoffen kort behandelen om een goed algemeen overzicht te krijgen, voordat we ingaan op de vraag, wat nu eigenlijk een etherische olie is. Deze kennis noemen we farmacologie en de indeling in groepen stoffen is gebaseerd op de chemische structuur van de diverse inhoudstoffen.

BITTERSTOFFEN

Bitterstoffen zijn organische stoffen van een zeer uiteenlopende chemische structuur. Zij bezitten een amara-werking, hetgeen inhoudt dat er een vermeerdering van de maagsappen ontstaat als

reactie op de bitterstof, dat de maag zich sneller kan ontledigen door de prikkeling of juist, na de maaltijd ingenomen, een vertraging geeft van de lediging. Verder is de amara-werking versterkend voor het hart en normaliseert het de bloeddruk. Bitterstof zit in paardebloem, alsem, agrimonie, cichorei, goudsbloem, andijvie en bittere amandelen.

Bitterstoffen kunnen we onderscheiden in:

- **amara-pura**, dat voortkomt uit planten met voornamelijk bitterstoffen zoals gentiaan;
- **amara-aromatica**, voorkomend in planten met bitterstoffen en etherische oliën, zoals kalmoes en tijm;
- **amara met latex**, dat we aantreffen in planten met bitterstoffen en melksap, zoals cichorei en paardebloem.

LOOISTOFFEN

Looistoffen zijn stoffen met een samentrekkende werking. De cellen kunnen onder invloed van looistoffen minder zwellen, waardoor verschrompeling of verdichting ontstaat. Zo hebben looistoffen bijvoorbeeld een bloedstelpend effect bij beschadiging of bloeding van de kleine haarvaten. We kennen het samentrekkend effect op de slijmvliezen van de mondholte bij het drinken van zwarte sterke thee. Ook op de darmen hebben ze een diarreestoppend effect als gevolg van de samentrekking. Looistoffen werken in op eiwitten alsmede enkele andere chemische stoffen en vormen een beschermende laag op de huid en de slijmvliezen. Vandaar dat ze ook bruikbaar zijn

bij de behandeling van brandwonden teneinde de wond te dichten en de ontstekingskans te verminderen. Ze helpen ook bij infecties van het oog.

Planten die looistoffen als hoofdbestanddeel of belangrijk nevenbestanddeel bevatten zijn witte dovenetel (tot 14% looistof), lavendel (tot 12%), salie (tot 8%), nagelkruid (tot 30%), klein hoefblad (tot 17%), eikenbast (tot 20%) en guldenroede (tot 15%). Looistoffen worden ook wel tanninen genoemd.

ALKALOÏDEN

De meeste alkaloïd bevattende planten behoren tot de sterk werkende gifstoffen (toxinen). Door alkaloïden laag te doseren gaat er echter een genezende werking van deze stoffen uit, zoals bijvoorbeeld in de homeopathie, waarin met hoge verdunningen gewerkt wordt. Het zijn stikstofhoudende planten die alkaloïden bevatten, waardoor ze een alkalische, dus basische reactie geven. Het lijkt erop dat ze in de plant zelf geen functie hebben, behalve als opslag voor een teveel aan stikstof.

Alkaloïden worden op grond van hun chemische structuur in dertien groepen verdeeld, waaronder histamine, tyramine, betaine en trigonelline. Ze worden ingezet voor verschillende reacties zoals zenuwversterking, spiersamentrekking, vermindering van de hartslag, bloeddrukverlaging, stimulering van alle uitscheidingen, anti-allergische reacties enzovoort.

GLYCOSIDEN

Glycosiden, die ook wel glucosiden worden

genoemd, zijn organische stoffen die zijn opgebouwd uit een suiker met een aglucon, dat verantwoordelijk is voor de werking. Het aglucon bezit meestal een alcohol- of een fenolstructuur. Glycosiden zijn oplosbaar in water en kunnen daardoor goed door het lichaam worden opgenomen. Sommige glycosiden zijn onschuldig, andere juist giftig.

De **blauwzuur-glycosiden**, zoals bijvoorbeeld amygdaline in bittere amandelen, zijn een giftige stof. Deze stoffen worden evenwel in minimale dosering ingezet bij de behandeling van kanker, vijf amandelen per dag, om juist een tumorgroei-remmende werking te bewerkstelligen.

De **digitalis-glycosiden**, zoals die voorkomen in het vingerhoedskruid, zijn ook giftig en toch werken ook deze stoffen in een geringe dosering heilzaam in op het hart.

De **fenol-glycosiden** zijn onder andere de salicyluren, die we bijvoorbeeld als pijnstillers kennen en die in sommige spierbalsems verwerkt zijn. De wilg en de zwarte populier bevatten salicylzuur.

De **cumarine-glycosiden**, zoals we die aantreffen in akkerhoningklaver en lievevrouwebedstro, kamille en lavendel, worden onder andere gebruikt als aromaticum en om hun desinfecterende werking. Ook worden er hypnotische en zwak-narcotische eigenschappen aan toegeschreven. Ze worden dan ook ingezet als slaapmiddelen.

Flavon-glycosiden komen veel voor in planten en zijn onder andere krampstillend, vochtafdrijvend en bloedsomloopversterkend. Ze activeren een betere opname van vitamine C en kalk in de weefsels. Planten die flavon-glycosiden bevatten zijn onder andere meidoorn, kattedoorn, sleedoorn, vlasleeuwenbek en wijnruit.

Mosterdolie-glycosiden zoals we die aantreffen bij de mierikswortel, witte mosterd, radijsblad, lepelblad, witte waterkers en herderstasje, hebben een pittige smaak en werken stimulerend op de spijsverteringsorganen. Ze hebben een eetlustopwekkende werking en worden onder andere gebruikt bij een tekort aan maagzuur en een slechte spijsvertering.

Emodine-glycosiden zoals aanwezig bij de rhamnus-, senna- en aloësoorten prikkelen de dikke darm om de ontlasting beter te kunnen uitscheiden.

Rubia-glycosiden treffen we aan bij planten die tot de familie der Rubiaceae behoren, zo genoemd vanwege de rode wortelen en de rode urine die zij veroorzaken wanneer je het inneemt. Zij lossen calciumfosfaatstenen in de nieren op en werken ontkrampend op het nierbekken en de urineleiders. Planten die rubia-glycosiden bevatten zijn walstro, meekrap, kleefkruid en lievevrouwebedstro.

SAPONINEN

Saponinen zijn zeepstoffen, die eigenlijk ook tot de glycosiden behoren, en hebben grote interesse

van de farmaceutische industrie, omdat ze worden ingezet om cortison te maken, een sterk ontstekingsremmend middel, dat mensen van nature in de bijniere produceren. Zo wordt het farmaceutische middel Prednison gemaakt op basis van saponinen. Verder kunnen saponinen ook goed slijm losmaken en worden ze (zeepkruid) gebruikt bij hoest, reden waarom ze in veel hoestsiropen toegepast worden. Ook huidaandoeningen worden behandeld met zeepstoffen, die bijvoorbeeld in het driekleurig viooltje en helmkruid voorkomen. Ontstekingsremmende kruiden zijn onder andere guldenroede, muur en helmkruid.

SLIJMSTOFFEN

Slijmstoffen beschermen de huid en de slijmvliezen tegen prikkelende en ontstekingverwekkende stoffen door ze eerst te omhullen en daarna te absorberen. Ze reguleren de werking van de darmflora door hun effect op het darmslijmvlies en zijn slijmoplossend voor de longen. Ze zwellen met water op en kunnen zo gebruikt worden om verstopping tegen te gaan, maar ook verzachtend werken op een sterk overprikkelde darmslijmvlies. Bekend is de lijnzaadlijmthee die gedronken wordt om het darmslijmvlies te beschermen bij een vastenkuur. Slijmstoffen komen voor in kaasjeskruid, fenegriek en ijslands mos.

Pectine behoort ook tot de slijmstoffen en wordt vanwege de verdikkende werking gebruikt bij het maken van jam. Planten waarin pectine voorkomt zijn onder andere hondsroos en st.-janskruid.

GLUCOKININEN

Glucokininen doen de nuchtere bloedsuikerwaarde

dalen, maar niet zo sterk dat ze insuline helemaal kunnen vervangen. Wel kunnen zij een ondersteunende werking hebben bij suikerziekte en zorgen voor een vermindering van het insulinegebruik. Planten die glucokininen bevatten zijn onder andere stinkende gouwe, zomereik en brandnetel.

CHLOROFYL

Chlorofyl is de groene kleurstof die zich in de bovengrondse plantendelen bevindt. De bloedvorming wordt door chlorofyl gunstig beïnvloed. Veel chlorofyl bevatten gras van tarwe en brandnetel.

KIEZELZUUR

Sommige planten bevatten kiezelzuurhoudende bestanddelen. Een klein deel van dit silicium is in oplosbare vorm aanwezig en kan gebruikt worden in de fytotherapie. Het werkt reinigend omdat het vuil en slakken uit de cellen kan losmaken. Opgesloten urinezuur kan door kiezelzuur aangepakt worden, omdat het met het urinezure natron een oplosbare verbinding vormt, die dan door de lymfvaten wordt opgenomen en afgevoerd.

Kiezelzuur zet de nierwerking aan en daardoor ook de afvoer van urinezuur. Het stimuleert de vorming van nieuw bindweefsel. Het regeneert wondprocessen van huid en slijmvliezen en verhoogt de weerstand tegen infectie. Kiezelzuurhoudende planten zijn onder andere akkerpaardenstaart, varkensgras, longkruid en de granen haver, gierst en gerst.

ORGANISCHE ZUREN

Organische zuren zoals appelzuur, citroenzuur en wijnsteenzuur komen vooral in vruchten, maar ook

in andere planten voor en hebben een licht laxerende werking. Dan zijn er nog een aantal karakteristieke plantenzuren die een bestanddeel vormen van etherische oliën of aromatische harsen, maar daarnaast ook vrij in planten voorkomen, zoals bij kamille, hop, vlier en valeriaan die valeriazuur bevatten. Engelwortel en lavas bevatten angelica-zuur en venkel en anijs bevatten anijszuur.

De ringzuren of aromatische zuren vormen een belangrijke farmacologische groep. Benzoëzuur komt in veel harsen en balsems voor, zoals perubalsem, javabalsem en kloosterbalsem. Bij inhalatie heeft het een gunstig effect op de luchtwegen en voorts werkt het koortsverlagend en vochtafdrijvend.

GOMMEN EN HARSEN

Gommen en harsen vormen soms een bestanddeel van tropische bomen, die samen met de etherische oliën in de klieren van de plant afgescheiden worden. Ze zijn oplosbaar in water of zwellen daarin op. Ze werken op de luchtwegen en bij huidaandoeningen.

KOOLHYDRATEN

Koolhydraten komen in planten voor in de vorm van glucose en fructose (vruchtensuiker), of als zetmeel dat voor de plant de energie levert. Cellulose is een complex koolhydraat, dat de plant steun geeft en bij mensen gebruikt kan worden omdat de vezel in staat is de ontlasting te bevorderen.

ALCOHOLEN

Alcoholen zijn vaak bestanddelen van etherische

oliën en worden in verschillende vormen in planten aangetroffen als sterolen, zoals geraniol in rozenolie, en als menthol in pepermuntolie.

ETHERISCHE OLIËN

Etherische of essentiële oliën zijn aromatische vluchtige vloeistoffen van zeer uiteenlopende samenstelling met een olieachtig aspect. Ze zijn gebaseerd op simpele moleculen zoals isopreen of isopentaan, welke door combinaties op verschillende manieren terpenen kunnen vormen, en waarvan er vele de basis 5-koolstofmoleculen bevatten met soms kleine variaties. Ze hebben een ingewikkelde chemische samenstelling, waarvan de stoffen in acht groepen worden verdeeld: alcoholen, aldehyden, esters, ketonen, terpenen, zuren, fenolen en sequiterpenen.

Soms wordt er een afwijkende samenstelling van inhoudstoffen gevonden bij twee planten van dezelfde soort, omdat deze in een ander klimaat en op een andere grondsoort zijn gegroeid. Als de variatie groot genoeg is en een aantal jaren constant blijft, ontstaat er een nieuw type dat verwant is aan de standaardplant. Er kunnen -naast de standaardolie- dus verschillende chemotypen bestaan van rozemarijn. Een etherische olie geeft de geur aan de plant, het aroma, dat je de essentie van de plant kunt noemen. Het essentiële is namelijk de noodzakelijke aanwezigheid van de geurstof, die voor die plant nodig is om te kunnen leven.

De geurstof wordt gevormd in het chloroplasma, in oppervlakkige klieren of zakjes aan de onder-

kant van het blad. Hier verbindt de geurstof zich met glucose om glycosiden te vormen, die in de hele plant verspreid worden. De essences kunnen zich ook bevinden in het zaad, de bast, het hout of andere delen van de plant. Soms bevindt de geurstof zich in zeer kleine holle haartjes op het blad. Bij houtachtige planten en bomen bevindt de essence zich in buisjes die liggen in de kernen van het hout. Bij citrusvruchten ligt de geurstof in de schil opgeslagen in vrij grote voorraadholten.

EIGENSCHAPPEN VAN ETHERISCHE OLIËN

Etherische oliën zijn sterk antiseptisch. Veel etherische oliën in een plant zorgen voor de afweer tegen virussen, bacteriën, vergiften, schimmels en parasieten. Die taak vervullen ze niet alleen voor de plant maar ook voor de mens, zonder daarbij schadelijk te zijn voor de bacteriën die we voor ons natuurlijk gezondheidsevenwicht nodig hebben. Vooral de fenolen, de aldehyden en de terpenen bezitten deze beschermende eigenschap. Maar ook de esters en de alcoholen hebben bacteriedodende kwaliteiten.

Het eerste geregistreerde onderzoek naar de antiseptische kracht van etherische oliën deed Chamberland in 1887, toen hij de Anthraxbacil, de veroorzaker van miltvuur bij dieren en mensen (waarbij een sterk gezwollen milt en huidzweren optreden), onderzocht. Hij ontdekte de vernietigende kracht van Kaneel, Oregano en Geranium op deze bacterie.



Bijvoet



Basilicum

De medische school in het Franse Lyon, waar veel onderzoek wordt gedaan naar de eigenschappen van etherische oliën, ontdekte dat vooral de thymol uit onder andere tijmolie zo krachtig is, dat je het als dodend middel kunt gebruiken voor de tuberkelbacil, de veroorzaker van tuberculose, en dat je daarbij maar een half procent nodig hebt per liter bacteriedodende oplossing. De tyfusbacil wordt gedood door een verdunning van één procent kaneelolie op drie liter bacteriedodende oplossing.

Na onderzoek zijn er met behulp van een aromatogram tabellen opgesteld waarin precies vermeld staat hoeveel etherische olie van een bepaalde plant of boom nodig is om bacteriën en schimmels te vernietigen. Het gaat om zo'n veertig oliën, waarvan Tijm, Oregano, Kajeput, Kaneel, Lavendel en Eucalyptus op bijna alle onderzochte bacteriën en schimmels effect blijken te hebben. De rest doodt bijvoorbeeld wel stafylokokken, maar weer niet de Candida-schimmel, wel enterokokken, maar geen streptokokken.

Een aromatogram vormt de uitkomst van een in het laboratorium uitgevoerde test, waarbij in schaaltes met bacteriën gemeten wordt hoe groot het werkingsgebied -dus de actieve bestrijding van bacteriën- is van bijvoorbeeld zes verschillende oliën op een bepaalde bacterie of schimmel. Vooral de Franse aromatherapeuten, die overigens arts moeten zijn, leggen zich toe op het onderzoek naar het bestrijden van bacteriën via een aromatogram.

Zij maken van iedere patiënt een aromatogram om zodoende te kunnen vaststellen welke olie het meest effectief is voor de bestrijding van de ziekteverwekker. Ze werken daarbij onder andere ook met het injecteren van oliën in de bloedbaan. Vaak zijn het mengsels van diverse oliën, omdat het effect van combinaties vaak veel sterker is dan van enkelvoudige oliën. Sommige eigenschappen van een olie worden namelijk versterkt door het in een mengsel op te nemen. Men let dan vooral op de medische kwaliteiten van de inhoudstoffen van etherische oliën. De gemengde oliën noemen we synergieën. Voor het samenstellen ervan is veel kennis nodig.

Het grote verschil met de veelvuldig gebruikte synthetische antibiotica is het feit, dat etherische oliën de nuttige bacteriën niet doden. In de regel zijn de oliën ook veel effectiever en krachtiger dan synthetische geneesmiddelen, terwijl deze geen bijwerkingen kennen. Het is daarom erg vreemd dat men toch de voorkeur geeft aan antibiotica. Zou gemak en geld dan toch een belangrijke rol spelen? Wetenschappelijk bewijs is er immers genoeg voor de werkzaamheid van de oliën.

Natuurlijk zijn er synthetische geneesmiddelen die soms levensreddend kunnen werken, maar antibiotica worden in het algemeen nog steeds veel te vaak voorgeschreven voor aandoeningen, waarbij ze niet kunnen werken, zoals bij het griep- en herpesvirus, waarbij een etherische olie juist wel de lichaamseigen afweerkracht vergroot en het virus aanpakt. Dat is onder andere het geval met de etherische olie van kaneel, zwarte peper, tea-

tree, eucalyptus en lavendel. Het gebruik van de oliën is zeker aan te raden in gevallen dat een bacterie resistent is geworden voor de gebruikte antibiotica.

Etherische oliën neutraliseren het gif van insecten, slangen en spinnen. Vooral teatree-olie en lavendelolie zijn daarbij het meest effectief. Niet alleen het vrij onschuldige muggengif wordt geneutraliseerd, maar ook dat van de zeer dodelijke kokerwebspin en de zwarte weduwe. Te grote hoeveelheden urinezuur in het bloed, die verantwoordelijk zijn voor jicht, kunnen bijvoorbeeld worden verminderd met etherische olie van jeneverbes.

STIMULATIE VAN HET AFWEERSYSTEEM

Etherische oliën stimuleren het afweersysteem. Zij brengen een reactie van de witte bloedlichaampjes op gang na inname, inhalatie of inwrijving. Teatree is bijvoorbeeld zeer effectief bij het voorkómen en bestrijden van infecties. Zo maken de oliën ook het lymfvocht vrij, dat bestaat uit water en afvalstoffen. Bij een blokkade in het lymfsysteem zorgen de aroma's van lavendel, den, jeneverbes, geranium, rozemarijn en venkel samen met speciale massagetechnieken voor het vrijkomen van de afvalstoffen.

Etherische oliën bevorderen de aanvoer van vitamines, spoorelementen en mineralen naar de cellen, waar ze als bouwstof gebruikt worden. Ze zorgen voor het in stand houden van een natuurlijke balans door hun oxiderende werking. Hun pH is gewoonlijk zuur, wat de vermeerdering van

bacteriën ontmoedigt. Ze versterken de ademhaling van de weefsels en daardoor is er een grotere opname van zuurstof in de cel en een betere afgifte van koolzuurgas.

Oliën versnellen het proces van huidcelregeneratie, bijvoorbeeld bij littekenweefsel en oude littekens. Lavendel en Teatree hebben tumorremmende eigenschappen, evenals Kruidnagel, Hysop, Knoflook, Salie en Geranium.

WERKING ALS OPLOSMIDDEL

Etherische oliën zijn in staat als oplosmiddel dienst te doen, bijvoorbeeld voor het oplossen van galstenen, zoals de citrusachtigen en sommige naaldachtigen vanwege hun hoge gehalte aan limoneen. Ook werken sommige oliën in op de afbraak van nierstenen, zoals Kamille en Jeneverbes. In feite kunnen de meeste oliën perfect afvalstoffen oplossen, zoals bij het schoonmaken van het bloed en de afzettingen aan de binnenkant van de bloedvaten, in de nieren en in de gewrichten.

Knoflook en de olie ervan hebben een gunstige invloed op bloedstolsels en verdunnen het bloed bij trombose. Jeneverbes werkt vochtafdrijvend en sommige oliën zoals Marjolein zijn laxerend. De eucalyptusachtigen hebben een slijmoplossende werking. Ook bij de schoonheidsbehandeling wordt van het oplossend effect gebruik gemaakt bij het schoonmaken van de huid en bij een huidpeeling, bijvoorbeeld met Salie.

VERDOVEND EFFECT

Het verdovende effect van bijvoorbeeld kruidna-

gelolie is in de tandheelkunde heel bekend. Een oude remedie is het aanbrengen van een kruidnagel in een ontstoken kies. Tegelijk werkt kruidnagel ook zeer antiseptisch. In Duitsland heeft men geslaagde experimenten gedaan met een narcosemiddel gemaakt van kruidnagel.

De voordelen zijn groot, want er is geen enkele neiging tot overgeven, sufheid of ademhalingsmoeilijkheden tijdens het bijkomen uit de narcose. Het is ook niet nodig om nuchter te zijn voor de operatie, hetgeen heel gunstig is als er een spoedoperatie uitgevoerd moet worden. Verder bleek dat de patiënten veel sneller uit de narcose bijkwamen.

VERBETERING VAN DE DOORBLOEDING

Oliën stimuleren een betere en sterkere doorbloeding. Dit merk je aan de lichte rode verkleuring van de huid bij een massage of bij het inwrijven van de oliën. Onverdunde oliën mogen niet gebruikt worden voor een massage, omdat het effect zo sterk kan zijn dat er verbranding en blaarvorming optreedt. Door de bloedsomloop te stimuleren maak je een betere zuurstofopname mogelijk en daardoor ook een betere uitscheiding van afvalstoffen. Ieder orgaan, inclusief de werking van de hersenen, functioneert beter door een vitale bloedsomloop. Etherische oliën kunnen de vaatwanden versterken, zoals Cipres, en hebben ook bloedstelpende eigenschappen zoals Citroen, Jeneverbes, Geranium en Cipres.

SNELLE OPNAME VIA DE HUID

Oliën dringen volledig in de huid door en worden vrij snel in de bloedbaan opgenomen. Veel snel-

ler dan wanneer ze oraal worden ingenomen en dus eerst het maag-darmkanaal moeten passeren alvorens de bloedbaan te bereiken. De moleculen van de olie zijn zeer klein en kunnen zonder moeite opgenomen worden in de vetlaag van de huid en zo doordringen tot de bloedsomloop, de lymfstroom en het vocht rondom de lichaamscellen. Ook ontdekte dr. Schilcher van de universiteit van Berlijn dat oliën via inhalatie zeer effectief kunnen zijn en de bloedbaan via de longen snel kunnen bereiken. Inhalatie werkt perfect ter stimulering of kalmering van het zenuwstelsel, maar ook bij de behandeling van ziekten van de ademhalingswegen is de inhalatiemethode zeer geschikt.

INWERKING OP HET HART EN PIJNERVARING

Etherische oliën, zoals de olie van citroen, stimuleren het hart in zijn werking. De bijniere worden gestimuleerd door Basilicum. Oliën kunnen ook de bloeddruk regelen zoals Salie en Ylang ylang.

Voorts zijn het goede pijnstillers en dit komt waarschijnlijk doordat de oliën de enzymen die verantwoordelijk zijn voor het vrijkomen van de natuurlijke pijnstiller bij mensen, de endorfinen, onder controle houden. Maar ook bevatten sommige oliën salicylzuur, een stof die pijnstillend werkt bij onder andere hoofdpijn, kiespijn en artritis.

ZENUWSTELSELEN EN HORMONEN

Etherische oliën zijn van invloed op het zenuwstelsel. Sommige oliën zoals Lavendel, Sinaas-

appel en Kamille geven ontspanning en werken slaapverwekkend. Bergamot werkt op angsten en Basilicum op depressies. Dit effect wordt veroorzaakt door de esters, de organische zuren, de coumarinen en de aldehyden. Sinaasappel heeft zelfs een licht hypnotisch effect.

Daarnaast hebben de oliën een hormoonachtige werking. Chemisch geanalyseerd zitten er in etherische oliën stoffen die sterk lijken op hormonen. Zoals Salie en Cipres een overeenkomst hebben met folliculine, het hormoon dat zich bevindt in de rijpe eiblaasjes van de vrouw, hebben Den en Kajeput overeenkomst met de bijnierschorshormonen, die ontstekingsremmende eigenschappen kennen, en bevatten Venkel en Anijs het vrouwelijk geslachtshormoon oestrogeen. Geranium en Eucalyptus worden in de medische aromatherapie gebruikt om het hormoon insuline deels te vervangen of de aanmaak ervan te stimuleren bij diabetespatiënten.

Ze hebben een krampstillende werking op bijvoorbeeld maag- en darmkrampen, alsmede menstratiekrampen. De geschikte oliën zijn Anijs, Venkel, Gember, Pepermunt, Koriander, Bonenkruid en Kruidnagel. Cipres helpt bijvoorbeeld bij een krampachtige hoest.

SEKSUALITEIT

Etherische oliën worden ook gebruikt als afrodisiacum, als geslachtsdriftbevorderend middel bij impotentie en frigiditeit. Roos en Oranjesbloesem, Patchouli en Ylang ylang hebben de kracht het zenuwstelsel rustig te maken en de zin in seks te

bevorderen. Kaneel, Kardemom en Zwarte peper werken sterk opwekkend. Kamfer daarentegen wordt gebruikt om te hoge seksuele activiteit af te remmen.

ENERGETISCHE INVLOED

Etherische oliën hebben invloed op het energetische niveau van mensen. De aura kan veranderen door een druppel olie op de huid aan te brengen. Dit kan zichtbaar gemaakt worden met Kirlian-fotografie, waarbij de aura waarneembaar gemaakt wordt. Ook zijn er metingen verricht naar het elektromagnetische veld rondom mensen die met olie worden behandeld. Hierbij zijn eveneens veranderingen opgemerkt.

Ten slotte hebben etherische oliën geurverdrivende eigenschappen, waardoor ze bijvoorbeeld kunnen worden toegepast in ziekenkamers en toiletten of voor het schoonmaken van kattenbakken enzovoort: Cipres en ook Den kunnen hierbij goed gebruikt worden.

EEN PRAKTIJKGEVAL

Een vrouw van 32 jaar kwam in de praktijk met chronische klachten van blaasontstekingen die afwisselden met vaginale infecties. Dit zich steeds herhalende patroon bestond al jaren en ze had vele antibioticakuren gevolgd en evenzo veel kuren met vaginaaltabletten. Langzamerhand waren haar eens zo sterke darmen ook minder goed gaan functioneren en had ze veel last van opgeblazenheid, winderigheid en buikkrampen.

Ook psychisch was ze langzamerhand ten einde raad omdat ze geen hoop meer had op verbetering. Naast alle reguliere behandelingen had ze ook diverse alternatieve behandelingen ondergaan, die geen van alle het gewenste resultaat gaven.

Deze patiënte kwam bij mij na een lezing die ik gegeven had over het onderwerp candidiasis, populair genoemd de schimmelziekte, waarbij zij al haar klachten herkend had. Dit had haar aan het denken gezet en zij was tot de conclusie gekomen dat haar symptomen niet op de juiste manier behandeld waren en dat er misschien toch iets aan te doen was. In mijn praktijk gebruik ik aromatherapie meestal als ondersteuning van een behandeling, waarbij homeopathie en voedingsadviezen centraal staan. De irisdiagnose wees op een sterk vervuild darmsysteem en het bloedonderzoek bevestigde dit, zodat er van een weinig krachtige darmflora sprake was. Vaak is de darm betrokken bij een schimmelontwikkeling, daar de *Candida albicans* als gistvorm in de darmen voorkomt. Bij een verzwakt immuunsysteem, bijvoorbeeld door veel antibiotica, hormonen, slechte voeding, stress enzovoort, ontwikkelt deze gistvorm zich tot een draderige schimmel, die de darmwand kan penetreren en zo in de bloedbaan terechtkomt, waarbij het hele lichaam geïnfecteerd kan worden.

Het leek raadzaam het bloed te reinigen met behulp van gemmotherapeutische middelen, die gemaakt zijn van de ontluikende knoppen van speciale bomen, die als ze op het punt van open-

barsten staan de boom een sterk drainerend effect geven. Deze gemmotherapie werkt bij mensen reinigend op diverse organen. Ik gaf haar drie middelen, die zij drie keer per dag moest innemen. Verder stelde ik haar voor een gist- en suikervrij dieet te volgen om de vorming van schimmels tegen te gaan. De vaginale ontsteking en tegelijkertijd de neiging tot blaasontsteking behandelde ik met de aromatherapie. Ze kreeg Teatree voorgeschreven, waarvan zij dagelijks drie druppels moest oplossen in kleiwater of lactacyd (melkzuurpreparaat) en waarmee zij vaginale spoelingen moest doen. Voor de roodheid en jeuk aan de schaamlippen gaf ik een recept van enkele druppels Lavendel op jojoba-olie gemengd om de huid mee in te smeren.

Vlak voor het slapen gaan moest zij een capsule met een sterk acidophiluspoeder vaginaal inbrengen. Dit herstelde de vaginale flora. Het poeder nam zij ook inwendig voor de darmen in. Ik gaf haar de raad om, als er tijdens de behandeling een blaasontsteking zou ontstaan, ieder half uur een glas water met een 500 mg vitamine C tablet in te nemen en sandelhoutolie op de blaasstreek aan te brengen en op de blaaszone van de voeten (reflexologie), verdund in zoete amandelolie.

Na vier weken zag ik haar terug. De vaginale infectie was wel draaglijk geworden, maar nog niet weg. De roodheid en de jeuk waren minder heftig. Zij had in het begin een opkomende blaasontsteking gevoeld, die niet had doorgezet nadat zij direct de behandeling met vitamine C begonnen was. Het dieet viel haar zwaar, maar ze had

zich er heel goed aan gehouden. De druppels waren bijna op. Ze was niet ontmoedigd door het geringe resultaat en wilde graag doorgaan. Opnieuw heb ik gemmotherapie ingezet, alleen in een andere samenstelling. De vaginale behandeling werd voortgezet, evenals het dieet. Bij de derde afspraak waren haar darmen een stuk rustiger geworden en was de vaginale infectie dusdanig teruggedrongen dat de inwendige behandeling teruggebracht kon worden tot slechts een week na de menstruatie, omdat door de verandering van de vaginale flora tijdens de menstruatie de schimmels zich opnieuw ontwikkelden.

Tijdens het derde consult zijn we ook gaan praten over de achtergrond van de aandoening om te kijken waarom zij zich zo liet plagen door klachten in het onderlichaam. Reeds eerder in de alternatieve behandelingen was het haar duidelijk geworden, dat zij weinig waardering had voor haar zeer koud aanvoelend bekkengebied. Men had haar aangeraden oefeningen te doen ter versterking van de bekkenbodemspier, maar zij had dit niet gedaan. Pas nu het beter met haar ging, was zij bereid meer energie te steken in het kijken naar haar psyche. Zij vertelde als kind niet veel positiefs opgedaan te hebben ten aanzien van seksualiteit, omdat haar ouders daar zeer negatief over spraken. Haar eigen ervaring met seksualiteit was minimaal en van de paar ervaringen waarover zij kon vertellen bleef geen positief gevoel bij haar over. Ik heb haar het adres gegeven van een therapeut die met deze problematiek werkt. Drie maanden later zag ik haar weer. Zij had enige sessies achter de rug en tot haar verbazing voelde haar onderrug steeds warm aan. Zij had vertrou-

wen in de toekomst. Lichamelijk was zij goed vooruit gegaan. Het dieet beviel haar goed en zij besloot een groot deel ervan te blijven volgen.

OVERZICHT ETHERISCHE OLIËN

In deze en de volgende lessen worden de diverse planten met oliën en hun eigenschappen beschreven. Zowel de Latijnse als de buitenlandse benamingen worden vermeld, alsmede de botanie, de herkomst, de inhoudstoffen, de familienaam, welk deel van de plant voor winning van de olie gebruikt wordt enzovoort. Daarnaast vermelden we de medische eigenschappen alsmede de eventuele psychische werking en/of magische en rituele invloed.

Een enkele maal vermelden we ook de werking op de chakra's en eventuele wetenswaardigheden uit de geschiedenis over de plant. Ook behandelen we het gebruik in de praktijk en vermelden we de eventuele contra-indicaties, de waarschuwingen wanneer en door wie een olie niet gebruikt mag worden of waar voorzichtigheid geboden is in verband met de giftigheid.

Ook wordt vermeld of een olie een sterke geur heeft of juist een zwakkere. Dit wordt in een cijfer weergegeven dat oploopt van 1 tot 10. Het cijfer 10 staat voor een zeer sterke geur en het cijfer 1 voor een zeer zwakke geur. Opvallend is dat alleen oliën van een inferieure kwaliteit en chemisch samengestelde of toegevoegde oliën zwak ruiken en niet hoger komen dan het cijfer 3.

Meestal is het dan ook zo, dat olie die sterk ruikt sneller verdampt en olie die een zwakke geur heeft dik en soms stroperig is met een lage verdampingssnelheid.

De oliën zijn grofweg in drie groepen te verdelen betreffende hun mate van vluchtigheid.

- **Boventoon oliën:** zij bewerkstelligen meestal een snelle reactie, zijn opwekkend en stimulerend in hun werking, verdampen snel, zijn zo vloeibaar als water en dringen ook vlug in de huid op weg naar de bloedbaan. Voorbeelden zijn Eucalyptus en Rozemarijn.

- **Middentoon oliën:** deze hebben een matige verdampingssnelheid, een gemiddeld opnamevermogen, kunnen stimuleren, opfrissen en rust geven. Ze werken onder andere op de stofwisseling van het lichaam. Voorbeelden zijn Kamille, Geranium, Lavendel en Pepermunt.

- **Basistoon oliën:** deze verdampen langzaam, zijn vaak dik en stroperig. Ze werken sterk kalmerend en rustgevend. Worden traag door de huid opgenomen. Meestal gaat het hier om zwoel ruikende tropische oliën zoals Ylang ylang, Sandelhout, Jasmijn, Rozen en Patchouli. Doorgaans bevat deze groep de duurste oliën, omdat er veel basis planten-, bloesem-, hars- of houtmateriaal nodig is om een geringe hoeveelheid olie te kunnen verkrijgen.

Voor de beschrijving van de planten is gedeeltematig gebruik gemaakt van de studies van aroma-

therapeuten zoals dr. Valnet, Marguerite Maury, Gattefosse, Cunningham en Tisserand. Verder is informatie verwerkt uit de oude kruidenboeken van Gerhard Madaus.

WAARSCHUWING

In dit onderdeel worden de planten in hun geheel besproken, wat wil zeggen dat je met de etherische olie van een plant lang niet altijd kunt doen, wat bij het gebruik van de plant zelf wel kan. De olie is altijd een zeer sterk concentraat van de plant, wat blijkt uit het aantal kilogram plantenmateriaal dat je nodig hebt om één liter olie te kunnen maken. Behandel iemand dus niet met een bepaalde olie, omdat bij de medische werking vermeld staat, dat bij bepaalde aandoeningen goed met de plant gewerkt kan worden. Voor recepten van de oliën word je verwezen naar een volgende les, waarin de behandeling van vele klachten besproken wordt.

ANIJS

Latijn: Pimpinella anisum, Duits: Anis,

Engels: Anise, Frans: Anis

Familienaam: Umbelliferae, schermbloemenfamilie.

Herkomst: Griekenland, Iran, gekweekt in Midden- en Zuid-Europa sinds de zestiende eeuw.

Etherische-oliegehalte: 2 tot 6%, onder andere thujon en anethol.

Olie verkregen door: waterdampdistillatie van

het zaad. Hoeveelheid plantendelen voor 1 liter olie: 40 tot 50 kg zaad.

Geschiedenis: de naam Anijs komt van het Griekse 'anison' en het Arabische 'anysum'. Anijs kent een zeer oude geneescultuur. Pythagoras, een Griekse filosoof uit de zesde eeuw voor Christus, roemde al de geneeskrachtige kwaliteiten. Anijs was een bestanddeel van het beroemde middel 'Theriaks', een antidotisch middel voor alle vergiften, veel gebruikt in de tijd van koning Antiochus de Grote van Syrië. In veel streken werd het als een afrodisiacum gezien, zoals in Boemen, waar nog altijd op 30 november Andreasdag wordt gevierd en waarbij anijszaad gebruikt wordt, omdat men het als een bijzonder tovermiddel voor de liefdesdaad ziet. Daarom heet deze dag ook wel Anijsdag. Duivenhouders deden en doen anijsolie op de wanden van de duiventil, om nieuwe dieren door de aangename geur aan hun verblijf te laten wennen.

Plinius (23-79 na Christus), een groot verteller maar een minder groot wetenschapper, zei over Anijs dat het gebruik ervan voor een eeuwige jeugd zorgde. Men gebruikte het in ieder geval vroeger al in likeuren, waarvan nu nog ouzo en pernod bekend zijn.

Botanie en inhoudstoffen: de plant is eenjarig en heeft een dunne witte wortel. De langgesteelde bladeren zijn diep gezaagd. De bloem bevat vele witte bloesems. De vrucht, het zaad, is eivormig, 3 mm lang en smaakt aromatisch zoet. De anijsplant heeft behoefte aan een kalk-

houdende bodem en een warm klimaat. De bloei loopt van juli tot augustus. Anijszaad bevat vette oliën, etherische oliën, organische zuren, anijsketonen en choline.

Medische werking: Anijs wordt het meest ingezet voor verkrampingen van het spijsverteringskanaal, dus ook voor winderigheid en opgeblazenheid. Insecten en parasieten blijven er ook door op afstand en kunnen binnen tien minuten dood zijn wanneer zij in aanraking met anijsolie komen, vooral luis en schurftmijt.

Het zaad stimuleert de productie van borstvoeding als er thee van gezet wordt en maakt zowel de moeder als haar kind rustig. Verder bevordert het het ophoesten van slijm, dus is het bruikbaar bij bronchitis en ontsteking van de luchtpijp. Ook wordt het ingezet bij impotentie en frigiditeit.

Psychische werking en magie: het brengt de liefde en de warmte terug in het hart. Het is een ware verwarmende troostgever en het versterkt helderziende waarnemingen. Daarnaast maakt het rustig en evenwichtig.

Chakragebied: het vierde chakra, liefde, houden van, het hart openend, het leven met positieve liefdesenergie tegemoet treden.

Combinaties: combinaties kunnen gemaakt worden met de andere verwarmende zaden zoals Karwij, Venkel en Koriander als sterk middel tegen winderigheid (thee).

Contra-indicaties: Anijs heeft mogelijk een abortieve werking, dus niet gebruiken tijdens de zwangerschap. De olie kan bij veelvuldig gebruik een verslavende werking hebben en bij hoge doses werkt het narcotisch. Deze indicaties gelden niet voor het zaad, maar ook daar moet je geen grote hoeveelheden van gebruiken, tenzij je dit korte tijd doet, als geneeskuur gedurende een paar weken, bijvoorbeeld dagelijks een halve liter thee tegen darmkrampen.

Geursterkte: 7

Mate van vluchtigheid: middentoon

BASILICUM

Latijn: Ocimum basilicum, Duits: Basilienkraut,

Engels: Basil, Frans: Basilic

Familienaam: lipbloemigen, Labiaten, Labiatae.

Herkomst: Azië, maar vooral in het Middellandse-Zeegebied gekweekt en weer verwilderd. Later in bijna alle landen met een mild en vochtig klimaat gekweekt, vaak in kassen.

Etherische-oliegehalte: 1 tot 2%. De olie is gelig van kleur.

Olie verkregen door: waterdampdistillatie van het blad en de bloeitoppen. Hoeveelheid plantendelen voor 1 liter olie: 600-800 kg.

Geschiedenis: de naam Basilicum komt van het Griekse 'basilikos', wat koninklijk betekent. Hij was in India bekend onder de Sanskrietnaam

'Arjaka' en ook in Egypte is hij gevonden in piramiden. Hippocrates noemde de plant al als geneesplant vanwege zijn aroma. De voornaam *Ocimum* betekent tuinplant, daar de plant ook om zijn geur en bloemetjes als sierplant in tuinen gehouden werd. In Europa is basilicum sinds de twaalfde eeuw in gebruik als aromaplant in de keuken en tegen zwakte van het zenuwstelsel. Als olie is hij sinds het midden van de zestiende eeuw bekend en wordt vanaf die tijd in medische handboeken beschreven.

Al eerder distilleerde men van de plant het basilicumwater. Matthiolus (1500-1577) had de ervaring, dat schorpioenen zich graag in de omgeving van de plant ophielden. Hij gebruikte de bladeren en het sap tegen schorpioensteken, omdat hij veronderstelde dat de uitscheidingen van dit dier in de plant opgenomen werden en als een soort tegengif werkten. In de volksgeneeskunst werd de plant beschreven als onderdeel van de Hamburger aalsoep, omdat deze combinatie de geslachtsdrift zou bevorderen.

Vroeger werd het ook tot poeder vermalen en als 'snuif' gebruikt om helder te kunnen denken. Paracelsus schreef het kruid voor om de vruchtbaarheid te verhogen en Matthiolus om de melkproductie te stimuleren bij borstvoeding.

Botanie en inhoudstoffen: de plant wordt 40 cm hoog, heeft langgesteelde harige bladeren, die eivormig en zwak getand zijn. Aan het bovenste stengeldeel verschijnen van juni tot de herfst witte, purper of meerkleurige bloemetjes. De

inhoudstoffen zijn: etherische olie met cineol, methylchavicol en linalool, alsmede een kleine hoeveelheid glycosiden en saponinen, pineen en kamfer.

Medische werking: krampstillend, tonicum voor het zenuwstelsel, werkt vochtafdrijvend en slijmoplossend. Tegen gisting in de darmen, windrigheid, bij galstenen en nierontsteking. Als inhalatiemiddel toegepast bij chronische neusverkoudheid. Het gekneusde blad wrijft men op insectensteken ter vermindering van pijn en jeuk. Ook past men massage met de olie toe bij pijnlijke menstruatie en wordt het voorts toegepast bij de behandeling van angsten en depressies.

Psychische werking en magie: in West-Indië wordt basilicumwater in winkels gesprenkeld om klanten aan te trekken. Ter verhoging van de helderheid van geest kan ruiken aan de olie al voldoende zijn. En als bij deze handeling op een positieve manier geld gevisualiseerd wordt zou de betrokkene dit in de portemonnee of op de bankrekening moeten merken. Basilicum werd altijd al in verband gebracht met geld.

Combinaties: combinaties kunnen gemaakt worden met Lavendel, Rozenhout, Pepermunt, Bergamot en Geranium.

Contra-indicaties: niet toepassen bij zwangerschap aangezien de plant licht abortief kan werken.

Geursterkte: 7

Mate van vluchtigheid: boventoon

KLEI ALS DRAGER VAN ETHERISCHE OLIËN

Onze planeet bestaat voor een groot gedeelte uit aarde. Nieuw leven ontstaat voor een groot deel uit deze aarde, onder invloed van de andere elementen vuur, water en lucht. Van aarde kun je dus zeggen dat het veel 'levenskracht' bezit, een in de natuurgeneeskunde veel gebruikt begrip. Klei is één van de soorten aarde die voorkomen.

Niet alle aardesoorten zijn even geneeskrachtig, want dat hangt vooral samen met de mineralenrijkdom van de bodem. In Europa gebruiken we het meest de Franse en Duitse kleisoorten, maar er zijn over de gehele wereld ook vele andere gebieden bekend waar klei te vinden is die een grote geneeskracht bezit, zoals in Australië en Amerika. Niet al deze gebieden worden echter ontgonnen of het kleiproduct wordt niet geëxporteerd omdat het vervoer van de klei onbetaalbaar zou worden. De klei in deze werelddelen wordt vooral gebruikt door de plaatselijke bevolking: vooral de natuurvolkers zoals de indianen en de Australische aboriginals.

De kleitherapie is al duizenden jaren oud. Van de Grieken, Egyptenaren en Romeinen is bekend dat zij veelvuldig gebruik maakten van de zuiverende en absorberende eigenschappen van klei bij het verzorgen van hun zieken. De mens leerde de geneeskracht van klei kennen door de dieren te observeren. Zij rollen zich bij verwondingen door de modder en eten klei bij allerlei maag-darmstoornissen. Ook de indianen werken al eeuwen met de geneeskracht van Moeder Aarde.



Oregano



Geranium

In Europa is pastoor Kneipp het meest bekend geworden met zijn klei- en watertherapie en hij heeft dan ook een belangrijke bijdrage geleverd aan de verbreiding van deze therapievorm. Het werken met geneeskrachtige klei is altijd een onderdeel gebleven van de volksgeneeskunde, met name in Duitsland, Engeland en Frankrijk. Tegenwoordig wordt ook in de reguliere geneeskunde soms gebruik gemaakt van klei, zij het dan in een bewerkte vorm, zoals aluinaarde. De natuurlijke vorm van klei wordt vaak voorgeschreven door natuurgeneeskundig therapeuten, natuurartsen en sommige dierenartsen.

KLEI IN SOORTEN

De klei die we in de natuurgeneeskunde gebruiken is een vette, vochtige aardesoort met een vaste, taai structuur waarop nagenoeg geen plantenleven mogelijk is. Hij lijkt op pottenbakkersklei en heeft diverse kleuren, afhankelijk van de soort en de hoeveelheid mineralen die de klei bevat. Zo kennen we rode klei, waarin veel ijzer zit en die bijvoorbeeld tegen bloedarmoede en bij chronische vermoeidheid ingenomen kan worden en die daarnaast versterkend werkt op het hele organisme.

Roze klei bestaat ook, daarin zit minder ijzer, maar toch weer meer dan in groene kleipoeder. Gele klei bevat veel zwavel die een sterk vervuild organisme krachtig kan reinigen en de klei is daarom vooral aan te bevelen voor mensen met een trage stofwisseling, bijvoorbeeld als gevolg van een slecht werkende schildklier. Ook is gele klei geschikt voor uitwendig gebruik, bijvoorbeeld

bij hardnekkige onzuiverheid van de huid, zoals chronische acne en huidaandoeningen als eczeem en psoriasis.

Witte klei bevat bijna geen mineralen en is om die reden heel goed bruikbaar bij baby's, zowel voor inwendig als voor uitwendig gebruik, bijvoorbeeld als vervanging van talkpoeder. Maar ook voor maagpatiënten die groene klei te zwaar vinden kan voor een inwendige reiniging witte klei worden toegepast. Volwassenen met transpirerende handen en voeten gebruiken de witte klei soms ook bij het sporten. Het meest gebruikt wordt groene klei die als basisklei voor allerlei toepassingen geschikt is.

De klei wordt op 40 tot 60 meter diepte gedolven uit kleigroeven en in brokken in de zon gedroogd. Helaas is de aan de oppervlakte liggende klei te sterk vervuild om te kunnen worden gebruikt voor geneeskrachtige doeleinden. Tijdens dat drogingsproces verhoogt de kracht van de zon de waarde van de klei, waardoor de aanwezige mineralen in de klei gemakkelijker beschikbaar komen.

Klei bevat een groot aantal heilzame mineralen, waarvan kiezelzuur (vaak meer dan 40%) de belangrijkste is. Verder bevat klei magnesium, calcium, ijzer, kalium, aluminium, natrium, zink en vele spoorelementen. De vorming van deze waardevolle stoffen heeft duizenden jaren in beslag genomen. Reeds in de ijstijd zijn de afzettingen begonnen, meegevoerd door de grote rivieren, overal in de wereld. De aanwezige enzymen zorgen voor een goede opname van deze mineralen in organische vorm.

Er bestaan nog andere levende mineraalrijke substanties, die vaak ook therapeutisch gebruikt worden en afwijken van klei, bijvoorbeeld mineraal slib, dat ook wel in de handel wordt gebracht onder de naam Fango en afkomstig is uit vulkanische gebieden. Sommige soorten worden uit nog werkende vulkanen gewonnen. Ook in de omgeving van heetwaterbronnen vindt men soortgelijk slib. Het kan goed tegen verhitting en houdt warmte heel lang vast, waardoor het kan werken als een warmtekruik. Alleen al de afgifte van warmte is vaak heel heilzaam voor het lichaam.

Verder wordt er wel gebruik gemaakt van veenmodder, dat zuren, zwavel en zouten bevat en vooral in Duitsland bekend is als modderbad bij de behandeling van reuma en als reinigende schoonheidsbehandeling.

Gewoon strandzand dat verhit wordt, heeft een transpiratieopwekkende werking en kan met succes toegepast worden bij het kunstmatig opwekken van koorts, zoals in de natuurgeneeskunde soms gedaan wordt. Maar ook zelf een zandbad nemen op een warm strand, onttrekt heel wat afvalstoffen aan het lichaam en maakt de huid heerlijk zacht.

Klei is een levende substantie met het feilloze vermogen die plaatsen in het lichaam op te zoeken waar etter en vuil zich ophopen. De klei hecht zich aan de schadelijke stoffen en voert ze vervolgens af vanwege haar sterk absorberende kracht. Bacteriën kunnen zich in klei niet verder ontwikkelen, alhoewel klei geen dodelijke invloed heeft op

deze micro-organismen. Etherische oliën, die zich uitstekend laten vermengen met klei en daarom ook vaak samen met klei in een therapie gebruikt worden, kunnen dat echter wel. Klei is een steriel product.

DE WERKING VAN KLEI

Een belangrijk deel van de werking van klei berust op de aanwezigheid van (nuttige) radioactieve straling, die gezien de geringe intensiteit niet schadelijk is. Veel kleisoorten zijn aanmerkelijk radioactiever dan vergelijkbare materie zoals zand en steen. Een deel van de radioactiviteit wordt aan het lichaam afgegeven en de werking van klei berust dan ook grotendeels op het uitwisselen van ionen. Gifstoffen bevatten positief geladen ionen en worden zodoende door de negatieve ionen in de klei aangetrokken. Ook de hoeveelheid in het lichaam aanwezige zware metalen wordt op deze manier teruggebracht tot een aanvaardbaar niveau.

Klei heeft een ontstekingsremmende werking en zowel in- als uitwendig een sterk reinigend vermogen. Hij werkt regenererend op cellen, geeft vitaliteit aan het lichaam en stimuleert de doorbloeding en de vorming van rode bloedlichaampjes. Verder werkt klei ontvettend en absorbeert hij geuren.

Er is zelfs vastgesteld, dat een klei omslag het genezingsproces bevordert, ook al wordt deze omslag niet bevestigd op de plaats waar de ziekte zich voordoet maar elders op het lichaam. Via de klei wordt energie toegevoerd en het lichaam

wendt deze energie aan op de plaats waar deze het hardst nodig is. Men noemt klei daarom ook wel een 'intelligent geneesmiddel'. Dit is tevens een verklaring voor het feit, dat de klei ook een aandoening diep onder de huid, bijvoorbeeld een ontsteking onder de nagel, kan genezen. Klei kan zelfs ter ondersteuning van de behandeling van een leverontsteking worden toegepast. Klei wordt verkocht in gebroken stukken in zakken van één en drie kilo. De klei voor inwendig gebruik is hetzelfde product als de gebroken klei, alleen extra gezuiverd van zand en eventuele zeer kleine steentjes. De klei van het Franse merk Argiletz voldoet prima aan de kwaliteitseisen.

TOEPASSINGEN VAN ETHERISCHE OLIËN EN BASISSTOFFEN

Lees voor het gebruik van een van de volgende recepten geregeld de eerdere aanwijzingen voor het gebruik van etherische olie, alsmede de tekst over de toepassing van klei in dit hoofdstuk.

AAMBEIEN

10 druppels cipresolie vermengen met 4 eetlepels sint-janskruidolie (maceraat). Licht masseren, 2 keer per dag.

Kleipasta, aangebracht op bijvoorbeeld een maandverbandje, vermengd met een paar druppels cipresolie, 2 uur tegen de aambeien aangedrukt laten zitten, tenzij ze open zijn of uitpuilen, dan maar 1 uur. Daarna met lauw water afwassen.



Goudsbloem

Als zalf 1 eetlepel honing vermengen met 5 druppels rozemarijnolie en 1 keer per dag aanbrengen op de aambeien.

Wanneer aambeien erg gevoelig en pijnlijk zijn, alleen Lavendel als etherische olie gebruiken in de bovenstaande recepten en geen kleipasta gebruiken, maar in kleiwater en olie gedrenkte gaasjes. Deze niet langer dan 1/2 uur laten zitten en bij hevige jeuk en pijn zelfs 4 maal per uur vernieuwen. De gaasjes niet opnieuw gebruiken, maar steeds schone in het kleiwater leggen.

AANGEZICHTSPIJN

Geraniumolie en kamilleolie, van ieder 5 druppels op 1 eetlepel zoete amandelolie, zacht inwrijven.

Ook kan een behandeling toegepast worden met kleiwater met daarin ijsblokjes; een gaasje in het mengsel dopen, op het gezicht aanbrengen en 20 minuten laten inwerken. Bij heftige pijn iedere 5 minuten verversen. Eventueel 5 druppels geraniumolie in het kleiwater oplossen.

ABCES

Kleimodder maken van gele klei, die verwarmd wordt op een pan kokend water met omgekeerd deksel. Hieraan toevoegen 5 druppels bergamotolie of 5 druppels teatreeolie. 1/2 uur of korter laten inwerken en eventueel meerdere keren herhalen.

ACNE

Een kompres maken van kleiwater met 5 druppels jeneverbes- of 5 druppels teatreeolie. 1/2 uur laten inwerken. Bij een gevoelige huid alleen lavendelolie met kleiwater gebruiken.

Gezichtslotion ter reiniging: 10 druppels bergamotolie en 10 druppels geraniumolie oplossen in 5 ml medicinale alcohol, aanvullen met 95 ml rozenwater.

Recept voor een nachtolie bij acne: 50 ml tarwekiemolie mengen met 10 druppels citroenolie en 10 druppels kamilleolie.

ADEM, SLECHT RUIKENDE

1 druppel pepermuntolie of 1 druppel anijsolie in kleitandpasta (op de tandenborstel toevoegen). Ook kan er 1 druppel toegevoegd worden aan de monddouche. Op de nuchtere maag kleiwater drinken, 1 dessertlepel kleipoeder op een glas bronwater. Pas 1/2 uur later eten en de kuur 3 weken volhouden.

AFTEN

Mond spoelen met kleiwater, 1 eetlepel kleipoeder op 1/2 glas water en 5 druppels salieolie toevoegen. Niet doorslikken. Na het spoelen de aften aanstippen met een met speeksel bevochtigd wattenstaafje en 1 druppel teatreeolie, 1 maal per dag herhalen.

AFTERSHAVE

Voor het maken van een crème 50 ml kokosolie verwarmen en daaraan toevoegen 1 ml pure vitamine E-olie, 10 ml jojobaolie, alsmede van teatreeolie en lavendelolie ieder 20 druppels. Goed vermengen. De kokosolie kan simpel verwarmd worden door de hoeveelheid in een glazen potje of flesje te doen en in warm water te zetten. Dit is noodzakelijk omdat kokosolie stolt bij lagere

temperaturen waardoor er geen mengsel van gemaakt kan worden. De oplossing wordt enigszins zalfachtig. Na het scheren zacht inmasseren. Verzorgt en ontsmet de huid.

AFWEER, VERMINDERDE

2 keer per week een bad nemen met 20 druppels teatreeolie op 1 eetlepel alcohol of melk als drager. De oplossing toevoegen als het bad vol is.

Ook kan 1 keer per 14 dagen een algehele lichaamsmassage met 25 ml tarwekiemolie, 10 druppels teatreeolie en 15 druppels bergamotolie gegeven worden.

AMANDELEN

Bij ontstoken amandelen gorgelen met kleiwater, waaraan 5 druppels bergamotolie zijn toegevoegd.

Kompres: een kleipasta maken, dit vermengen met 5 druppels eucalyptusolie, op een doek aanbrengen en tegen de keel vastzetten met een sjaal. Na 1 uur met een lauwe washand afnemen. Enkele keren per dag herhalen.

ANGINA

Kleipasta op een theedoek aanbrengen en 5 druppels eucalyptusolie toevoegen. Vervolgens met een droge sjaal om de keel heen leggen en dit 1 uur laten zitten. De patiënt mag niet koud of rillig worden en is dit toch het geval dan de doek verwijderen en na 1/2 uur de behandeling herhalen met een vers mengsel van klei en etherische olie.

ANGSTGEOELEN

Wekelijks een totale lichaamsmassage toepassen met een massageolie van 100 ml zoete amandelolie en 100 druppels basilicumolie. Dit mengsel is voldoende voor ongeveer 6 weken, in dit geval de duur van een normale kuur. Bij behoefte twee massages per week toepassen. Je kunt ook zelf je hele lichaam insmeren met dit mengsel, hetgeen even goed helpt. Massage geeft echter wel een extra ontspanning.

ANUSFISTEL

De fistel indruppelen met pure lavendelolie totdat de pijn vermindert en de jeuk verdwijnt. Eventueel kan men voor 's nachts kleipasta toepassen met 5 druppels teatreeolie. Het mengsel wordt aangebracht op een maandverbandje en tegen de anus aangedrukt. De klei blijft langer vochtig wanneer er 1 eetlepel olijfolie aan is toegevoegd.

ANUSJEUK

Koude kleipasta, waaraan een paar druppels lavendelolie zijn toegevoegd, op een maandverband tegen de anus drukken en na 1/2 uur verwijderen. Bij hevige jeuk iedere 10 minuten een vers mengsel aanbrengen.

Bij anuskloven 1/2 ml pure vitamine E-olie vermengen met 3 druppels lavendelolie of 3 druppels teatreeolie en vervolgens voorzichtig inmasseren.

HET REUKORGAAN EN DE REUKZIN

Het reukorgaan ligt in de bovenste neusgang. De reukcellen, die specifieke zintuighaartjes bezitten, liggen tussen steunende epitheelcellen. In bouw onderscheidt het reukslijmvlies zich van het overige respiratorische slijmvlies, dat de neus van binnen bekleedt. De steuncellen zijn zenuwcellen waarvan de uitlopers de mergloze reukvezels vormen. Deze lopen door de gaatjes van de zeefbeenplaat en bereiken de reukkolf, vanwaar de geleiding langs verschillende wegen naar het schorscentrum van de reuk aan de punt van de temporaalkwab van de hersenen plaatsvindt.

De neus is pas definitief gevormd bij het begin van de puberteit en geeft het gezicht een bepaalde karakteristieke uitstraling. Uitwendig bestaat de neus uit kraakbeen en been. Het benige gedeelte wordt gevormd door de twee neusbeentjes en de voortzettingen van de bovenkaak, waar deze als het ware in de neus overgaat. Aan het benige neusdeel sluit zich het kraakbenige deel onmiddellijk aan, bestaande uit het kraakbeen van het neustussenschot en de beweeglijke neusvleugels. Vooraan aan de onderkant wordt de neuspunt gevormd waarachter zich de twee neusgaten bevinden.

Rondom de neusgaten ligt de neusring van kraakbeen. De kraakbeenplaatjes achter de neusring zijn van spiertjes voorzien die de neusvleugels hun beweging geven. De huid van de neus krult naar binnen om en gaat via de neusvleugelhaar-

tjes over in het neusslijmvlies. Dit slijmvlies en de haartjes zorgen voor de verwarming en de bevochtiging van de ingeademde lucht, het vochtig houden van de neusholte en het filteren van de lucht. In een vochtige neus wordt overigens meer geur waargenomen.

Bij de normale ademhaling stroomt bij de mens de lucht hoofdzakelijk door de onderste en middelste neusgang. Slechts door luchtwervelingen, die we opwekken bij het snuffelen, bereikt de lucht de bovenste neusgang, waar het reukepitheel is gelegen. Snuffelen doet men om beter te kunnen ruiken, de lucht wordt dan snel in- en uitgeademd.

Lucht die in het reukepitheel is aangekomen is ook al gezuiverd, verwarmd en vochtig gemaakt, waardoor dit epitheel minder snel beschadigd wordt en het is de meest optimale omstandigheid om een geur goed waar te kunnen nemen. Het goed of minder goed kunnen ruiken hangt nauw samen met de mate van ontwikkeling van het reukepitheel. Het aantal zintuigcellen wordt bij de mens geschat op 5 miljoen, bij een foxteriër op 147 miljoen en bij een herdershond op 220 miljoen.

De cellen van het reukorgaan zenden hun mededelingen regelrecht door naar het deel van de hersenen dat vroeger het rhinencephalon (Grieks voor 'neus-hersenen') werd genoemd. Vroeger dacht men namelijk dat dit deel van de hersenen alleen met geuren te maken had. Later bleek dat ook bepaalde driften zoals honger en seks zich in

dit hersendeel ontwikkelen en werd de naam veranderd in limbic voor 'zoom' of 'rand', naar de plaats van ligging, de buitenste rand van de hersenschors.

Wanneer het reuksignaal de reukschors in dit limbische systeem gepasseerd is, bereikt het via het zenuwstelsel de hypothalamus en worden hierdoor weer andere klieren beïnvloed, zoals de schildklier, de alvleesklier en de bijnieren.

HET BEPALEN VAN DE GEUR

Men is het er nog niet over eens op welke manier onze hersenen de verschillende geuren kunnen bepalen. Er bestaat echter een vermoeden dat geurknooppunten op bepaalde geuren gericht zijn. Fruitige geuren stimuleren bijvoorbeeld het voorste hersendeel en benzeen juist weer het achterste hersendeel.

Een belangrijke ontdekking deed onlangs de Engelse wetenschapper Luca Turin die stelt dat de vibraties in de geurmoleculen de geur bepalen. We beschikken over receptoren (ontvangers) in onze neus waarin een bepaald geurmolecuul past en waarbij via elektronen het trillingsgetal van de moleculen wordt gemeten. Een geurmolecuul moet dus in een receptor passen en hetzelfde trillingsgetal hebben. Bijvoorbeeld karwij en spearmint hebben identieke spiegelende structuurformules, maar door toevoeging aan mint van 2-pentanol gaat de geur over naar karwij, omdat daarbij de vibratie, de trilling verandert. Andere geurwetenschappers nemen deze theorie nog niet over, maar vinden deze heel interessant en wachten verdere onderzoeksresultaten af.

PARFUMINDUSTRIE

In de parfumindustrie kent men een belangrijke persoon, een man of een vrouw, die wordt aangeduid als 'de neus'. Deze persoon is de feitelijke schepper van een parfum en combineert daarbij vakmanschap en creativiteit met een uitstekend reukvermogen. De neus van 'de neus' neemt de uiteindelijke beslissing over de samenstelling van een parfum. De nieuwe parfumcreatie komt voort uit een combinatie van duizenden geurakkoorden die in het geheugen van 'de neus' zijn opgeslagen. In gedachten wordt gewerkt aan een nieuwe geur, vervolgens wordt een recept gemaakt op basis van het reukgeheugen, dat uiteindelijk op een geurorgel in het laboratorium tot stand wordt gebracht.

Soms worden na proeven nog correcties aangebracht tot het mengsel goed is. Dan moet er nog een naam aan de parfum worden gegeven en een flacon en de verpakking worden ontworpen. Experts beweren dat bij het kopen van een parfum de impuls voor 80% afhangt van de flacon en voor 20% van de geur. De hedendaagse mens maakt zijn neus dus kennelijk ondergeschikt aan zijn ogen.

Mensen die er een natuurlijke leefwijze op nahouden en doorgaans natuurlijke cosmetica kopen, gaan veel meer op hun reukvermogen af en heel vaak is deze parfum of eau de toilette dan ook simpel verpakt.

GESCHIEDENIS VAN DE PARFUM

De parfumindustrie kan op dit moment putten uit zo'n 500 natuurlijke geurstoffen en ruim 7000

synthetische. De geurcultuur zoals wij die nu kennen kwam op gang rond het jaar 1400. De in deze cursus beschreven geschiedenis van de aroma's geeft ook het eerdere gebruik van geurstoffen aan bij de Egyptenaren en de Indiase bevolking. De parfums leken echter in niets op onze huidige amber vloeistoffen in mooie flesjes. Ze bestonden eerder uit een taaie pasta waarin de geurstoffen gebonden werden met honing en bijenwas.

COCO CHANEL

In grootmoeders tijd was het gebruik van parfums ten opzichte van de tijd ervoor sterk verminderd en werden parfums gezien als iets dat hoorde bij dames van lichte zeden. Dank zij de Franse Coco Chanel kwam er verandering in de Victoriaanse cultuur waarin het bezit van een flesje viooltjeswater al als onfatsoenlijk werd bestempeld. Chanel durfde echter deze wetten met voeten te treden.

ESTEE LAUDER

Estee Lauder heeft meer dan welke andere parfumprijses ook haar stempel gedrukt op de manier waarop tegenwoordig cosmetica wordt gekocht en parfum wordt gebruikt. In haar tijd kon een vrouw parfum eigenlijk alleen als cadeau-tje krijgen van haar eigen man. Vijftig jaar geleden begon zij als schoonheidsspecialiste een eigen salon in het Amerikaanse Manhattan en bezwoer deze gewoonten drastisch te zullen veranderen. Zij was het die parfum uit de zwoele sfeer haalde en als gebruiksartikel op de markt bracht, zoals dat ook gebeurde met poeder en lippenstift.

Estee Lauder mengde zelf aromatische oliën, zowel voor op de huid als in het badwater. Het woord parfum wekte nog steeds wulpse associaties op en daarom noemde zij haar product 'Youth Dew'. Een badolie die tegelijkertijd als geur dienst zou doen was namelijk wel aanvaardbaar voor het grote publiek. Van badolie was het een kleine stap naar een 'geurversterker' om de badolie nog wat langer vast te houden en dit laatste was in feite niets anders dan een parfum. Lauders idee zette niet alleen heel de Amerikaanse samenleving op zijn kop, maar ook de parfumindustrie, waarop Europa snel volgde. Lauder wordt weleens de echte 'neus' van Amerika genoemd. Tot op hoge leeftijd bleef zij betrokken bij alle producten die uit haar fabriek kwamen.

ANNETTE LOUIT

Annette Louit werkte in 1976 op de publiciteitsafdeling van het cosmeticaconcern L'Oreal. Zij kreeg van haar werkgever carte blanche om een parfum te creëren, die de hippievrouwen van die jaren weer aan de normale parfums moest krijgen. Louit greep de kans met beide handen aan en componeerde het parfum 'Anais Anais'. Dit was de eerste echte concurrent voor Chanel nr. 5 en stond twintig jaar later nog steeds aan de top. Anette Louit werd later internationaal directeur van Cacharel.

Voor het midden van de zeventiger jaren keerden de hippievrouwen zich tot de zware Indiase aroma's, vooral omdat de westerse parfumindustrie hun niets te bieden had. Cacharel heeft ze echter de mogelijkheid tot zelfexpressie gegeven. Later

creëerde Annette Louit de geur Loulou en in 1994 de geur Eden, een puur natuurlijke geur, inspelend op het feit dat de vrouwen nu allemaal terug willen naar het paradijs. Geen ingewikkelde levens meer, dus ook geen gecompliceerde geuren. De natuurlijke geuren krijgen weer een kans.

STEEDS NIEUWE ONTWIKKELINGEN

Ook Annette Green heeft sterk bijgedragen aan de ontwikkeling van de parfumindustrie. In de jaren zestig spoorde ze vrouwen aan niet een geur voor het leven te kiezen, maar een geur voor elke stemming. Ze richtte een eigen bedrijfje op en de vereniging Fragrance Foundation met een eigen onderzoeksafdeling Olfactory Research. Bij deze onderzoeksafdeling toont men wetenschappelijk aan dat geuren de psyche beïnvloeden.

Een van de grote vrouwelijke 'neuzen' van dit moment is Patricia de Nicolai. Haar talent is uniek, want zij is in staat duizenden geuren uit het hoofd op te noemen en in haar gedachten op te wekken. Zij heeft de laatste jaren zes nieuwe parfums ontwikkeld, bezit meerdere winkels in Parijs, een eigen etagère in de meeste parfumeriezaken en distribueert haar geuren via de betere Europese warenhuizen. Zij bezat haar talent reeds als kind en geuren hebben altijd een hoofdrol in haar leven gespeeld. Zij herkent mensen aan hun geur en de verwachting is dat er een grote toekomst voor haar is weggelegd.

RECLAME EN PARFUM

De manier waarop in de parfumindustrie reclame wordt gemaakt heeft maar één doel: de verkoop

stimuleren. Daarvoor worden alle denkbare middelen uit de kast gehaald, dus ook argumenten die niet bevestigd worden door de wetenschap. Vooral het als vrouw aantrekkelijk zijn voor mannen wordt vaak gebruikt en juist dit aspect schijnt niet zo goed te werken. Mannen worden door geuren eerder in de war gebracht dan dat het echt positief werkt. Het beïnvloedt hun oordeelsvermogen, zoals is gebleken bij sollicitaties en bij mannen die examens afnemen bij vrouwelijke studenten. Het resultaat van het parfumeren wordt vaak negatief beïnvloed door het gebruik van te veel en een te zwaar parfum.

Waarom er dan toch zoveel parfum verkocht wordt heeft te maken met het effect dat een bepaalde geur bij de vrouw zelf oproept. Het kan haar zelfverzekerder maken en een goed gevoel geven. Opvallend is dat vrouwen veel eerder een man gunstig beoordelen op zijn aftershave, dan mannen dit doen bij een parfum. Vrouwen kopen ook nogal eens parfums met mannelijke geuren, omdat ze deze aantrekkelijker vinden. De beste reclame is die welke refereert aan het prettige gevoel dat parfum bij de gebruiker zelf op kan roepen. Het lijkt daarbij dat dit prettige gevoel het zelfvertrouwen en het vermogen tot genieten vergroot.

In de cursus Werken met Aromatherapie worden de volgende onderwerpen behandeld:

Het ontstaan van aromatherapie

Inleiding

Geschiedenis van aromatherapie

De ontwikkeling van de medische toepassing

Ontwikkelingen in Europa

Het ontleden van de planten

Hippocrates

Ontwikkelingen in Byzantium

De kruisridders

De school van Salerno

Antiseptische toepassing van etherische oliën

De signatuurleer

Nicolas Culpepper

Herman Boerhaave

De ontdekking van Gattefosse

Aromatische stoffen in Bijbel

Overzicht

Werkzame bestanddelen van planten

Inleiding

Bitterstoffen

Looistoffen

Alkaloïden

Glycosiden

Saponinen

Slijmstoffen

Glucokininen

Chlorofyl

Kiezelsuur

Organische zuren
Gommen en harsen
Koolhydraten
Alcoholen
Etherische oliën

De bereiding van etherische olie

Essence en distillaat
Niet oplosbaar in water
Enfleurage
Chemische verwerking
Uitpersen

De chemische analyse van etherische oliën

Inleiding
Terpenen
Alcoholen
Fenolen
Ketonen
Aldehyden
Organische zuren
De zuiverheid van etherische oliën
Zelf goed controleren

Eigenschappen van etherische oliën

Inleiding
Stimulatie van het afweersysteem
Werking als oplosmiddel
Verdovend effect
Verbetering van de doorbloeding
Snelle opname via de huid
Inwerking op het hart en pijnvering
Zenuwstelsel en hormonen
Seksualiteit
Energetische invloed

Gebruik en voorzorgen

Giftigheid en epilepsie
Overgevoeligheid van de huid
Gebruik tijdens de zwangerschap
Hoge bloeddruk en gebruik bij kinderen
Aromatherapie en homeopathie
Hygiëne en gebruik van een drager
Goede vermenging noodzakelijk
Inwendig gebruik
Stoombaden
Speciaal gebruik op de huid
Ontgiftingsreacties en overgevoeligheid

Klei als drager van etherische oliën

Inleiding
Klei in soorten
De werking van klei
Gereedmaken van klei voor uitwendig gebruik
Gereedmaken van klei voor inwendig gebruik
Waarschuwingen
Kleibehandelingen en andere medicatie
Reinigingskuur met klei
Toepassen van kleipleisters

Toepassingsmogelijkheden van aromatherapie

Inleiding
Baden
Kompresen
Verstuiving
Verdamping
Massage
Schoonheidsbehandeling
Sauna's
Stoombaden

Sportblessurebehandeling
Dieren

Baunscheidt-methode met etherische oliën

Inleiding
Verzamelen van afvalstoffen
Toepassingsgebied

Neusreflextherapie met etherische oliën

Inleiding
Verband tussen menstruatiebloeding en neusbloeiding
Verdere ontwikkeling van de neusreflextherapie
De vier neusreflexzones
Meest gebruikte etherische oliën
Toepassen van neusreflextherapie

Lymfdrainage-massage met etherische oliën

Inleiding
Het ontstaan van lymfdrainage
Ideologie achter lymfdrainage
De vier handgrepen
Lymfdrainage in de praktijk
Contra-indicaties en waarschuwingen
Toepassingsgebieden van lymfdrainage
Toepassing van etherische oliën

Gebruik van diverse oliën

Inleiding
Keukentoeepassingen
Meditatie
Parfum

Over geuren, reukzin, de neus en parfum

Inleiding
De eigen geur

Geur als diagnostisch middel
Guy-Claude Burger

Het reukorgaan en de reukzin

Inleiding
Het bepalen van de geur
Parfumindustrie
Geschiedenis van de parfum
Coco Chanel
Estee Lauder
Annette Louit
Steeds nieuwe ontwikkelingen
Reclame en parfum

Geurherinnering en associatie

Inleiding
Prettige en onprettige associaties
Invloed van geur op een keuze
Geuren die tot kopen aanzetten
Citroen ruikt naar schoon
Geur en herinnering
Moeders herkennen hun baby aan de geur

Aromatherapie en seksualiteit

Inleiding
Fabels en waarheden
Mannen en vrouwen ruiken anders
Geuren en hersengolfactiviteit
Verstoring van de normale lichaamsgeur
Het belang van aanraken
De honger naar aanraking
Vorbereiding van de massage
Keuze van de etherische olie
Waarop letten bij een liefdevolle massage
Prikkelgevoelige gebieden
Erogene zones

Dieren en geuren

Inleiding

Geur en functie van de urine

Aromatherapie voor dieren

Inleiding

Behandeling van honden

Inleiding

Abces

Anaalklierontsteking

Artritis

Brandwonden

Eczeem

Goedaardige gezwellen

Luizen en teken

Melkklierontsteking

Melkuitslag van puppies

Oorontsteking

Schurft

Vlooiën

Wonden

Zoolkussens, pijnlijke

Behandeling van katten

Inleiding

Dekstaart

Uitgetrokken nagel

Behandeling van konijnen en cavia's

Inleiding

Behandeling van paarden

Inleiding

Gezwellen benen

Droes
Fistels
Hielontsteking en hielkloven
Insectenbeten en teken
Peesverrekking
Rasp
Rotstraal
Schurft
Wild vlees
Wonden

Praktijkgevallen

Blaasontsteking en vaginale problemen
Een geval van ernstige nervositeit
Anorexia nervosa
Aanvallen van jicht
Seksuele problemen