

Aromatherapie, meer dan geur alleen.

Als we een mandarijn of sinaasappel pellen, door een rozentuin wandelen of een bolletje van de lavendelplant tussen onze vingers verwrijven, ruiken we duidelijk de speciale geur van deze vruchten en planten. Maar wat ruiken we nu precies? Het zijn de etherische oliën die een specifieke smaak en geur geven aan vruchten en specerijen en die maken dat bloemen een speciale geur verspreiden.. Etherische oliën, essentiële oliën en aromatische oliën zijn drie verschillende benamingen voor eenzelfde product. Dan hebben we het over de olie die in bloem, plant, boom en kruid aanwezig is. Etherisch wil zeggen vluchtig. Dat is een van de kenmerken van deze olie. Doordat deze snel vervliegt laat ze geen vlekken na. Essentieel betekent noodzakelijk; bij een tekort hieraan kan de plant niet leven. Aromatisch wil zeggen geurig en daarom dient de olie vaak als basis voor parfums en vele andere verzorgende lichaamsproducten. De oliën worden verkregen door persing, effleurage of distillatie. Nemen we bijvoorbeeld de mandarijn of sinaasappel dan is de etherische (vluchtige) olie gemakkelijk te ontdekken. De schil bevat namelijk zo'n grote hoeveelheid etherische oliën dat deze al direct vrijkomt als we de vrucht pellen of schillen. De etherische olie van een sinaasappel of mandarijn behoort dan ook tot de minder kostbare etherische oliën. Daarentegen is de hoeveelheid etherische olie van de roos zo klein dat er ruim 1000 kg rozenblaadjes nodig zijn om 300 gr. rozenolie te produceren. Gebleken is dat de aromatische kwaliteit van de olien een rol speelt bij het aantrekken of afstoten van insecten en dieren.

Archeologische vondsten laten zien dat de mens al tienduizenden jaren geleden medicinale aromatische planten kende en deze op allerlei manieren toepaste. In grafkamers van de farao's in de piramiden zijn door archeologen diverse kruiden, zoals rozemarijn en sandelhout gevonden. De uit aromatische planten gewonnen oliën werden door hun heerlijke geur in verband gebracht met macht en goddelijke krachten.

De lichamen van de farao's werden gebalsemd met olien, gewonnen uit ceder, cypres, mirre en kaneel. Deze oliën zorgden ervoor dat de natuurlijke ontbinding van het lichaam vertraagd werd.

Niet alleen de Egyptenaren dreven een bloeiende handel in etherische oliën, ook in het zogenaamde Tweestromenland, het dal tussen de Eufraat en de Tigris werden in grote, prachtige aangelegde tuinen grote hoeveelheden aromatische planten en struiken gecultiveerd. Ook in Azië gebruikte men al duizenden jaren medicinale geurstoffen. Net als in India, Tibet en Nepal is een leven zonder wieroken en geuren ondenkbaar. Nog steeds worden de geuren van wierook, mirre, sandelhout met godsdiensten en spiritualiteit geassocieerd, zoals het Hindoeïsme en het Boedhisme. Ook in de RK kerk is de geur van wierook heel bekend.

In Europa werden rozemarijn en jeneverbes eerst gebruikt om de pest te verdrijven en daarna ontwikkelden de reukolien zich steeds meer tot parfums. Hiermee parfumeerde de elite en het koningshuis zich rijkelijk, omdat het niet populair was zichzelf te baden. Bovendien bevorderde ook het dragen van ingewikkelde pruiken de hygiëne niet bepaald. In de tijd van Napoleon waren vooral dierlijke parfums erg gewild, zoals amber en muskus. Pas later kwam er veel vraag naar lavendel. In Frankrijk zijn ook nu nog de meeste lavendelvelden.

Frankrijk is trouwens, mede door de band met de Arabische landen, waarin de destilleerkunst een grote verworvenheid kende, hét land waar de ontwikkeling van aromatherapie het verst is gevorderd.

De Franse arts, dr. Jean Valnet heeft vele jaren besteed aan het bestuderen en ontwikkelen van de etherische olien en is daarom hét boegbeeld van de aromatherapie geworden.

Natuurlijk is aromatherapie geen wondermiddel, waarmee schade in korte tijd hersteld kan worden. Ook kan het niet in de plaats komen van traditionele medische behandelingen, maar aromatherapie kan wel een uiterst zinvolle toevoeging zijn.

Etherische oliën, toegevoegd aan een geurlamp verspreiden een prettige geur en dit kan, afhankelijk van de gebruikte planten een ontspannende en kalmerende, of juist activerende invloed uitoefenen. De etherische oliën kunnen, behalve in de geurlamp, op meerdere manieren worden toegepast; als compres, massageolie, of in het bad. Wel is hier een waarschuwing op zijn plaats, namelijk meer is niet beter. De zuivere etherische oliën zijn zo sterk dat slechts enkele druppels van een pure etherische olie in een basisolie (olijfolie, jojoba, amandel, druivenpit etc) voldoende zijn om bijvoorbeeld een massageolie te maken.

Een etherisch olie puur op de huid gebruiken wordt afgeraden. Voor een paar oliën geldt een uitzondering, zoals voor tea tree en lavendel.

De toepassing van etherische oliën in een geurlamp is heel effectief en belangrijk. Op deze manier worden de geurmoleculen door de hele ruimte verspreid en kunnen we deze inademen. De geur komt eerst in de neus, waar zich bovenin het reukzintuig bevindt. Dit reukzintuig is ons oudste zintuig en onderdeel van het limbische systeem. De waargenomen geur wordt hier gekoppeld aan een emotionele beleving. Het verklaart waarom iemand bij de geur van wierook direct aan een mis in de RK kerk denkt en bijvoorbeeld bij de geur van lavendel aan de linnenkast van oma.

Bovenstaand gegeven, de herinnering die geuren oproepen, wordt momenteel verder onderzocht en ook toegepast in zorginstellingen en ziekenhuizen, bijvoorbeeld door de oliën te verdampen. Het welzijn van patiënten wordt hierdoor verhoogd, waardoor zij zich onder de gegeven omstandigheden goed voelen, zich meer ontspannen, waardoor hun levenskwaliteit verbetert.

Al met al is dit een interessante ontwikkeling waaruit blijkt dat deze complementaire therapie heel goed samen kan gaan met de reguliere behandelingen.

In de komende edities van DNUA zal steeds een etherische olie en de diverse toepassing daarvan worden behandeld.

Micha Iedema, natuurgeneeskundige

www.kleurinieleven.nu