

# ABC van Aromatherapie

Geurige tips voor lichaam  
en geest



onLibri.nl

Anitra Vooy's

*OnLibri.nl*

**ABC van Aromatherapie**  
Geurige tips voor lichaam en geest

*Anitra Vooy*



---

ABC van Aromatherapie – Geurige tips voor lichaam  
en geest

© 2007 Anitra Vooy's en OnLibri

Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/  
of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie,  
microfilm, rooksignalen, cd-rom, dvd, blu-ray disc, i-mode,  
sms, MP3, MPEG-4, vodcast, podcast, memory sticks,  
gebarentaal, internet of door welke andere digitale of  
analoge wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke  
toestemming van de uitgever. Het is wel toegestaan om  
anderen attent te maken op de website, [www.onlibri.nl](http://www.onlibri.nl)

ISBN 978-87-7061-144-0

Eerste uitgave

*OnLibri.nl*

---

## Inhoudsopgave

Over de Auteur	11
Inleiding	12
1. A van Aroma	13
1.1 Afrodisiaca	13
1.2 Afweersysteem	13
1.3 Aids	13
1.4 Anafrodisiacum	14
1.5 Angst	14
1.6 Anti-biotica	15
1.7 Aromalampje	15
1.8 Aromatherapie	16
1.9 Aromatiseren	17
1.10 Astma en Bronchitis	17
1.11 Auto	18
2. B van Bergamot	19
2.1 Bad	19
2.2 Basisset	21
2.3 Bergamot	21
2.4 Bijholte-ontsteking	22
2.5 Blaasontsteking	23



[www.vngk.nl](http://www.vngk.nl)

**Natuurgeneeskundige**

1/07

Congres Samen Genezen

**VNGK is een uniek, onderscheidend maar  
bovenal **informerend** vaktijdschrift.**

2.6	Bodylotion	24
2.7	Brandwonden	25
3.	C van Citroen	26
3.1	Cellulitis	26
3.2	Chakra	26
3.3	Chemische samenstellingen	27
3.4	Citroen	27
3.5	Compressen	28
3.6	Cypres	31
4.	D van Draagolie	32
4.1	Darmen	32
4.2	Depressie	34
4.3	Dosering	35
4.4	Draagolie	36
5.	E van Eucalyptus	40
5.1	Eczeem	40
5.2	Eerste hulp oliën	40
5.3	Eliminatie dieet	41
5.4	Energie	42
5.5	Epilepsie	43
5.6	Etherische Oliën	43
5.7	Eucalyptus	45



**MCP, specialisten in  
foodcommunicatie**



MARKETING COMMUNICATIE PARTNERS

[WWW.MCP.NL](http://WWW.MCP.NL)

6.	G van Geranium	46
6.1	Galaandoeningen	46
6.2	Gebruik	46
6.3	Geestelijke vermoeidheid	48
6.4	Genezen	49
6.5	Geranium	50
6.6	Geurkruikje of Reuksteentje	51
6.7	Griep	52
7.	H van Hydrolaten	53
7.1	Haar	53
7.2	Hoest	53
7.3	Hoofdluis	53
7.4	Hoofdpijn en Migraine	54
7.5	Huid	55
7.6	Hydrolaten	57
8.	I van Insektensteek	59
8.1	Insektensteek	59
9.	J van Jasmijn	60
9.1	Jasmijn	60
9.2	Jeugdpuistjes	60
9.3	Jeuk	61
10.	K van Kamille	62
10.1	Kamille	62
10.2	Kanker	62
10.3	Keelpijn	63



**Lessen:**

- Individuele- en groepslessen onder professionele begeleiding
- Massage
- Tai Chi
- Qigong
- Yoga
- Meditatie
- Ademhalen

**Behandelingen:**

- Ontspannings- of Wellness massage
- Sport massage
- Therapeutische massage
- Bedrijfsmassage

**INTRO-SPECIAL**  
 Pak uw voordeel van €10,-  
 Reserveer Nu uw **behandeling** en maak een afspraak *Behandelingen uitsluitend op afspraak*

YinYang Balance & OostWest Massage is zes dagen per week geopend en prima bereikbaar. **5 minuten lopen van het CS Den Haag en 2 stoplichten van de A12.** ADRES: Jan van Riebeeckstraat 45, Den Haag. Telefoon: 070-3825230 of 06-10236313  
 Mail: [info@oostwestmassage.nl](mailto:info@oostwestmassage.nl) of [info@yinyangbalance.nl](mailto:info@yinyangbalance.nl) Sites: [WWW.YINYANGBALANCE.NL](http://WWW.YINYANGBALANCE.NL) & [WWW.OOSTWESTMESSAGE.NL](http://WWW.OOSTWESTMESSAGE.NL)

10.4	Kinderen	63
10.5	Kneuzingen en spierverrekkingen	64
10.6	Koorts	64
10.7	Koortsuitslag	66
11.	L van Lavendel	67
11.1	Lavendel	67
11.2	Lever	67
11.3	Lichaam en geest	68
12.	M van Mandarijn	70
12.1	Maag	70
12.2	Mandarijn	70
12.3	Manische depressiviteit	71
12.4	Marjolein	73
12.5	Massage	73
12.6	Massage Olie	75
12.7	Menstruatie	75
12.8	Mentholkristallen	75
12.9	Mirre	76
12.10	Misselijkheid	77
12.11	Multiple Sclerose	77
13.	N van Neroli	78
13.1	Natuurgeneeskunde	78
13.2	Negativiteit	80
13.3	Neroli	80
13.4	Niaouli	81

# NU TE KOOP!



## GOOD FOOD

# Méditerranée



**GoodFood** MÉDITERRANÉE 2007 • € 6,95

## MÉDITERRANÉE

Topkoks bereiden de lekkerste gerechten uit het Middellandse Zeegebied

**140 zonnige gerechten voor binnen en buiten**

Veelzijdige smaakmakers

- Geroosterde paprika
- Honing
- Tomatenpuree

Zomerse pasta's  
Verrassende seizoensrecepten  
Luxe lunchgerechten  
Toetjes en andere lekkernijen  
8 menu's voor iedere gelegenheid  
Frisse salades

**Extra:**

- Win een hotel-arrangement t.w.v. € 376,-
- Maak kans op 8 tapas-workshops

Exclusief met **Sven van 'Mijn tent is top'**

Gordon Ramsay, Sara Svanter, ...

14.	O van Oog- en Oor Ontsteking	83
14.1	Ontsteking	83
14.2	Oog	83
14.3	Oor	83
15.	P van Pepermunt	84
15.1	Parfum	84
15.2	Pepermunt	86
15.3	Pijn	87
15.4	PMS	89
16.	R van Roos	90
16.1	Reinigingskuur	90
16.2	Rescue Remedy	90
16.3	Reuma	90
16.4	ROOS	91
16.5	Rozemarijn	93
17.	S van Sandelhout	95
17.1	Sandelhout	95
17.2	Schimmel	96
17.3	Shampoo	97
17.4	Sinaasappel	97
17.5	Slaap	98
17.6	Spataderen en aambeien	99
17.7	Spirituele anatomie, fysiologie en pathologie	100
17.8	Spirituele aromatherapie	101
17.9	Spirituele genezing en reguliere geneeskunde	101
17.10	Spirituele Therapie	104

De Ware Weddingplanner geeft adviezen over alles wat met een trouwdag te maken heeft: vanaf het aanzoek tot en met het jawoord. Ze is gespecialiseerd in het plannen, organiseren en budgetteren van unieke bruiloften. De Ware Weddingplanner fungeert als aanspreekpunt, beschikt over een groot netwerk, zit boordevol leuke ideeën en zorgt ervoor dat alles op jullie dag goed geregeld is. Ze kan jullie totale bruiloft, maar ook enkele onderdelen ervan verzorgen.

Nieuwsgierig geworden?  
[www.dewareweddingplanner.nl](http://www.dewareweddingplanner.nl)  
 06 46014575

Foto's van Imagine Fotografie



17.11	Sport	104
17.12	Stimulantia	106
17.13	Stress	106
18.	T van Tea Tree	108
18.1	Tea tree	108
18.2	Teunisbloemolie	109
18.3	Tijm	110
18.4	Transpiratie	111
19.	V van Vanille	112
19.1	Vakantie oliën	112
19.2	Vanille 1	113
19.3	Venkel	113
19.4	Verdriet	114
19.5	Verjongingskuur	115
19.6	Virusinfectie	116
19.7	Vlooiën	117
20.	W van Wierook	118
20.1	Wierook (olibanum)	118
20.2	Wonden	119
20.3	Woning	119
20.4	Wratten	119
21.	Y van Ylang Ylang	120
21.1	Ylang Ylang	120

# Nannet's

Body-N-Balance Pilates Studio

Pilates - Nan Chi – Fitwalk – Reiki – Personal coaching

***En nu écht! Nooit meer overgewicht!***

Actief dagevenement voor bedrijf of vereniging



- Voedinganalyses (ook per e-mail)
- Bedrijfsworkshops in de Studio of op locatie
- Familie/vriendinnen/vrijgezellen uitjes
- Countdown naar de mooiste dag
- 7 dagen per week Pilates
- 4x per week fitwalks
- Abonnementen & strippenkaarten
- Kleine groepen & persoonlijke begeleiding
- Reiki voor jong & oud

[www.nannet.net](http://www.nannet.net)

06-51187209

22.	Z van Zon	122
22.1	Zonnebrand	122
22.2	Zwangerschap	122
22.3	Zweetvoeten	122
	ABC van aromatherapie	123
	Literatuur:	125



## Over de Auteur

Anitra Vooyo is geboren in Bandung, Indonesie.

Na een carrière in de ICT heeft zij de Akademie voor Natuurgeneeskunde in Amsterdam doorlopen. Spirituele therapie training heeft zij zowel individueel als in een groep gevolgd.

Zij is mede-auteur van *Je bent je eigen spiegel* en *Licht op Sterven*. Ook heeft zij een aantal verhalen gepubliceerd en verschillende columns geschreven.

Voor contact met Ainyahita, Praktijk voor Natuurgeneeskunde en Spirituele Therapie kunt u mailen naar: [Anitra@verlorenparadijs.nl](mailto:Anitra@verlorenparadijs.nl)



Tekst: Anitra Y. Vooyo  
Foto's: Anitra Y. Vooyo  
Schilderij: Thomas van der Velden

## Inleiding

Lees na deze inleiding beslist de volgende onderwerpen:

13.1 Natuurgeneeskunde

1.8 Aromatherapie

5.6 Etherische oliën

6.2 Gebruik

2.2 Basisset

Ik heb dit boek zo opgezet dat je zonder een hele studie aromatherapie toch gebruikt kunt maken van heerlijk geurende etherische oliën. De etherische oliën kun je gebruiken om jezelf te verwennen, maar ook kunnen ze je gezondheid op allerlei manieren ten goede komen. Houd je wel goed aan de aanwijzingen, want pure, -onverdunde- etherische oliën zijn **geen onschuldige** middeljes. Als je je aan de regels van gebruik en dosering houdt, kan er niets misgaan en zul je leuke resultaten kunnen behalen.

ABC van Aromatherapie vormt op zich een compleet boek. Om een volledig beeld van een bepaald onderwerp te krijgen dien je de genoemde verwijzingen ook te lezen, omdat elk hoofdstuk zo veel mogelijk één onderwerp behandelt.

De laatste bladzijden van dit boek bevatten een index met eventuele verwijzingen.

Helaas heb ik natuurlijk een keuze moeten maken uit de vele etherische oliën die er te koop zijn. De oliën heb ik zo gekozen, dat ze tezamen een groot werkingsgebied bestrijken. Ook zijn er natuurlijk veel meer fysieke en energetische aandoeningen te behandelen, dan ik in dit boek heb kunnen beschrijven. Ik heb TIP's opgenomen wanneer er naast de behandeling met etherische oliën andere goede natuurlijke middelen beschikbaar zijn, die de moeite van het proberen waard zijn. Het uiteindelijke doel gaat tenslotte om genezen.

Voor de geïnteresseerde lezer heb ik een uitgebreide literatuurlijst toegevoegd van een aantal boeken die ik in de loop der jaren gelezen en bestudeerd heb. Zie dit boek als inleiding in de Aromatherapie, maar als naslagwerk zal het zeker ook zijn diensten kunnen bewijzen.

Veel positieve energie en plezier gewenst.

Anitra

Mei 2007

# 1. A van Aroma

## 1.1 Afrodisiaca

Afrodisiaca zijn, in simpel Nederlands, zinnenprikkelende middelen. Parfum en aftershave worden veelal - onbewust- voor dat doel gebruikt. Mijn katten zijn bijzonder dol op bepaalde mannen en dat kan aan de gebruikte *parfum* liggen. Jasmijn schijnt niet gemakkelijk na te maken te zijn en daarom gebruiken vele parfumeurs een beetje echte Jasmijn. Katten vinden Jasmijn heerlijk en dat zal wel niet voor niets zijn...

**Jasmijn, Roos, Sandelhout, Vanille en Ylang Ylang** zijn de bekendste oliën om de zinnen te prikkelen. Een zachte massage op zich is al heel ontspannend, maar een heerlijke geur toegevoegd aan de massage olie kan de massage en het masseren tot een feest maken. Ook een warm bad met één of meer van deze oliën is natuurlijk een zaligheid. In de aromatherapie staat Roos als het allerbeste middel bekend tegen frigiditeit en impotentie. Het werkt kalmerend, vermindert stress en neemt angst weg.

Zie *Anafrodisiaca, Dosering, Gebruik, Massage, Massage olie* en *Spirituele Aromatherapie*.

### LET OP:

Gebruik beslist niet teveel etherische olie, dat kan een averechtse werking hebben.

## 1.2 Afweersysteem

Ons afweersysteem behoort ons lichaam te beschermen tegen indringers van buiten. Maar soms gaat er iets mis of is het afweersysteem verzwakt en functioneert dan niet meer naar behoren of keert zich zelfs helemaal tegen je. Natuurlijk zijn er middelen om het afweersysteem te ondersteunen. Heel bekend zijn bijvoorbeeld vitamine C en Echinacea of Echinaforce zoals *dr. Vogel* het noemt. (Echinacea behoort tot de kruiden- of fytotherapie). Ook het regelmatig gebruiken van etherische oliën draagt bij aan het verhogen van de weerstand, door hun regulerende en antiseptische werking op het lichaam. De *wetenschap* komt zo langzamerhand tot de conclusie, dat de geest invloed heeft op het lichaam en daarmee op ons afweersysteem (zie *Lichaam en Geest*). Een aantal oliën heeft niet alleen een versterkende werking op onze emotionele weerbaarheid, maar is ook van invloed op ons lichamelijk welzijn.

**Eucalyptus** en **Tea Tree** werken meer lichamelijk terwijl **Roos** meer op het emotionele en spirituele vlak werkt. Gebruik ze in een bad, een stoombad, het aromalampje of in een massage olie.

Zie *Aromalampje, Bad, Dosering, Massage olie*.

## 1.3 Aids

Uiteraard is dit geen ziekte om zelf te behandelen, maar dat er veel ondersteunende maatregelen te nemen zijn met etherische oliën, kruiden, vitaminen, mineralen en enzymen is absoluut een feit. Belangrijk is zo snel mogelijk na de besmetting te beginnen met de behandeling. Het allerbelangrijkste is het afweersysteem of immuunstelsel zo sterk mogelijk te maken en te houden, zodat het virus geen kans krijgt om zich te manifesteren.

Wat staat er zoal ter beschikking?

**Tea Tree** afgewisseld met **Eucalyptus** in baden, stoombaden en bodylotion. **Tijm** chemotype thujanol en/of geraniol in een aromalampje. Ook opwekkende, anti-depressieve oliën kunnen een goede rol spelen, omdat een positieve levenshouding het immuunsysteem versterkt.

Zie *Afweersysteem, Dosering, Lichaam en Geest, Spirituele Genezing en Reguliere Geneeskunde* en *Virusinfectie* (met name de TIP!).

## 1.4 Anafrودیсіacum

Een heel bekend middel om de geslachtsdrift te remmen is **Marjolein**. Het is niet voor niets, dat Marjolein als kruid veel gebruikt werd in kloosters. Een massage olie lijkt me minder geschikt, maar een bad kan wonderen doen. Een paar druppels in de aromalamp is natuurlijk ook een mogelijkheid. (Zie *Aromalampje* en *Bad*.)

## 1.5 Angst

*'Veiligheid is voornamelijk een bijgeloof. Zij bestaat niet in de natuur, en de mensenkinderen als geheel ervaren haar ook niet. Gevaar ontlopen is op de lange duur niet veiliger dan er zich gewoon aan bloot stellen. Leven is ofwel een waagstuk ofwel niets.'* (Helen Keller.)

**Beleef 8 dagen  
Hongkong  
met Cathay Pacific  
al voor € 931,- all-in**

**Vertrekdata in 2007**  
1/3/6/8/10/13/15/17/20/22/24/27/29/31 - mei  
3/5/7/10/12/14/17/19/21 - juni

**Inclusief:**

- non-stop retourvlucht met Cathay Pacific
- 5 nachten (6 dagen) in een centraal gelegen 4-sterren hotel inclusief transfer en late check-out
- 10 kg. extra bagage op de retourvlucht...

**Shop till you drop!**

- gratis halve dag Hongkong Island Tour
- kortingsvouchers voor transport, tours, restaurants, etc.

**Prijzen**

- Pakket incl. vlucht in economy class: € 931,- all-in\*
- Pakket incl. vlucht in business class: € 2.531,- all-in\*

**Informatie en boekingen**

- 020 - 653 2010 (tijdens kantooruren)
- @ nl\_reservations@cathaypacific.com
- i www.cathaypacific.nl

**Meer informatie over Hongkong**

- www.discoverhongkong.com -
- www.hkentertainment.com - www.hkclubbing.com
- www.hkoutdoors.com - www.12hk.com

\* prijzen zijn inclusief luchthavenbelasting en overige toeslagen. Voor alle vertrekdata geldt dezelfde prijs. Prijzen zijn op basis van een 2-persoonskamer. Voor een 1-persoonskamer geldt een toeslag van € 175,- voor 5 nachten.

**CATHAY PACIFIC** **HONG KONG TOURISM BOARD**

Welke olie gekozen wordt, zal sterk afhangen van wat de oorzaak van de angst is. Het beste is op je intuïtie af te gaan. Alle beschikbare oliën bekijken en vasthouden helpt bij het maken van een keuze. Als het voor jezelf is, neem dan de olie waar je het meest van houdt; dat geeft vertrouwen. Is het voor een ander, dan zal je in de huid van die ander moeten kruipen en rustig afwachten welke olie er in je opkomt, of hem of haar zelf een keuze laten maken, op geur of op intuïtie. Inhaleren of het gebruik van een aromalampje is het meest voor de hand liggend maar een massage of een bad kan heel ontspannend zijn, waardoor de angst kan afnemen.

Oliën waar je aan zou kunnen denken: **Geranium, Lavendel, Neroli, Roos, Sinaasappel, Vanille, Wierook. Rescue Remedy** kan in alle gevallen zondermeer worden toegepast.

Zie *Aromalampje, Bad, Dosering* en *Massage olie*.

## 1.6 Anti-biotica

Er is zoveel gebruik gemaakt van zogenaamde *breed spectrum anti-biotica*, dat veel bacteriën resistent zijn geworden. Dat betekent dat ze niet meer reageren op de anti-biotica. Van een natuurlijk anti-bioticum wordt veel te weinig gebruik gemaakt. **Oost-Indische Kers**, die slingerplant met die prachtige kleurige bloemen, is *het* fytotherapeutisch anti-bioticum. Je kunt het blad en de bloemen rauw eten, bijvoorbeeld in de sla, maar gedroogd is het onbruikbaar. Het is verkrijgbaar als tinctuur onder de naam **Tropaeolum Majus**. De kruidenmiddelen hebben als aanzienlijk voordeel, dat ze veel minder bijwerkingen hebben en geen resistentie of allergie veroorzaken. Ze hebben een minder sterke werking dan de reguliere (paarden)middelen, maar wanneer je bij een infectie snel begint met innemen, en dat is met dit middel geen enkel bezwaar, heb je kans dat je de infectie onder controle houdt. Het paardenmiddel kun je altijd nog nemen. Ondersteunen met **Eucalyptus, Tea Tree** of **Tijm** in de aromalamp is natuurlijk altijd aan te bevelen.



*Tropaeolum Majus of Oost Indische Kers*

## 1.7 Aromalampje

Een aromalampje bestaat in principe uit een bakje met eronder een waxinelichtje. Ze zijn er in glas en aardewerk, goedkoop en duur. Het bakje wordt gevuld met water waaraan druppels etherische oliën en eventueel kruiden worden toegevoegd. Het waxinelichtje wordt aangestoken en al snel verspreid de geur van de gekozen oliën zich. Gebruik niet te veel olie, dat is niet nodig. (Zie ook *Aromatherapie, Dosering, Gebruik, Geurkruidje, Spirituele Aromatherapie*.)

## 1.8 Aromatherapie

Aromatherapie?

‘Ach, daar moet je in geloven!’, is een veel gehoorde kreet. Een kreet geslaakt door mensen, die zeggen met beide benen op de grond te staan en niet geloven in al die *zweverigheid*. Maar aan één ding gaan al deze mensen voorbij, namelijk: dat alle natuurlijke etherische, etherische of aromatische oliën bestaan uit natuurlijke, aantoonbare, chemische verbindingen. Dit zijn dezelfde chemische verbindingen die veelal worden nagemaakt om ze te verwerken in synthetische (genees)middelen, waarin diezelfde critici wel *geloven*.

Aromatherapie is een wat ongelukkig gekozen naam, die door de leek gemakkelijk anders kan worden opgevat dan ze bedoeld wordt. De term aromatherapie stamt eigenlijk pas uit het begin van deze eeuw. René Maurice Gattefossé introduceerde deze term in een wetenschappelijk artikel. Hij werkte als chemicus bij zijn familiebedrijf; een bedrijf in parfums -een bedrijf in *aromatische* oliën-. De term aromatherapie kan doen vermoeden dat de therapie bestaat uit het opsnuiven van geuren. Maar dat is er maar een onderdeel van.

Gattefossé ontdekte, dat vele etherische oliën die werden gebruikt, veel betere antiseptica waren dan de chemische antiseptica die aan hun produkten werden toegevoegd. (Tijm is verreweg het beste antisepticum. Niet zo gek dus, dat Tijmstroop een bekend middel is tegen hoest en keelpijn!) Toen Gattefossé op een dag zijn handen vreselijk verbrandde, was er niets anders dan een pot Lavendelolie waarin hij zijn handen kon koelen. Ongetwijfeld tot zijn verwondering, genazen de wonden uitzonderlijk snel zonder littekens achter te laten. Na dit *ongeluk* onderzocht hij talloze etherische oliën op hun geneeskrachtige eigenschappen en publiceerde in 1928 een boek met de titel *Aromathérapie*.

De Egyptenaren gebruikten al aromatische stoffen. Er bestaan papyrusdocumenten die zo'n 3000 jaar oud zijn, waarop medicinale planten en hun toepassingen beschreven staan. Maar ook voor cosmetische doeleinden werden ze veelvuldig gebruikt. India, China, Griekenland, het Romeinse Rijk en de hele Arabische wereld kennen aromatische stoffen al vele millennia.

Een aantal ziektes en ongemakken zijn absoluut te genezen met etherische oliën, vooral als het gaat om het bestrijden van bacteriën, schimmels en zelfs virussen. Etherische oliën kunnen ook altijd worden ingezet om het genezingsproces te ondersteunen. Dat geuren van invloed zijn op het (on)welzijn van de mens kun je jezelf bewijzen, maar als je jezelf niet vertrouwt, kun je het boek *De Verborgene Verleider* van Piet Vroon e.a. lezen (zie *Literatuur* en *Spirituele Aromatherapie*). In dat boek staan een aantal onderzoeken beschreven over de invloed van geuren op de mens, die gemeten kunnen worden op het lichaam.

**Aromatherapie** is dus de therapie waarbij etherische oliën, ook wel aromatische of essentiële oliën genoemd, gebruikt worden om acute en chronische aandoeningen te behandelen en zo mogelijk (geheel) te genezen, zowel op lichamenlijk als op energetisch niveau.

Zie ook *Etherische Oliën, Gebruik, Genezen, Natuurgeneeskunde, Spirituele Aromatherapie*.



## 1.9 Aromatiseren

Earl Grey thee is zwarte thee gearomatiseerd met Bergamot. Zelf kun je natuurlijk thee ook aromatiseren met je favoriete geur. Zelf een kruidenthee aromatiseren behoort tot de mogelijkheden. Ik neem daarvoor Brandnetelthee, doe dat in een glazen pot, druppel er Bergamot, Sinaasappel, Citroen, Pepermunt of zoiets in en sluit de pot goed af. Ik schud flink en laat het een paar dagen staan. Elke keer als ik eraan denk schud ik nog eens even.

Koffie kun je op dezelfde manier aromatiseren met bijvoorbeeld Sinaasappel of Pepermunt.

## 1.10 Astma en Bronchitis

*Ik droomde dat ze me kwamen halen, omdat het buurjongetje het zo vreselijk benauwd had. Hij lijdt aan astma. In de consternatie wist ik toch nog snel, voordat ik meeging, een flesje Wierookolie te pakken. Hij knapte snel weer op!*

### Astma

En inderdaad, **Wierookolie** is een goede olie die bij inhalatie ontkrampend werkt op de bronchiën. Inhaleer vanuit het flesje, of doe een paar druppels op een zakdoekje. Als er angst en/of stress in het spel is, kan **Roos** zeer goed werk doen. (Zie *Angst, Stress.*)



**Biologische melkveehouderij**

**Van nature goed**

**[www.landgoedhethengelman.nl](http://www.landgoedhethengelman.nl)**

**Kom kijken bij het melken of boek een geheel verzorgde wandeling met picknick.**

**Ideaal voor excursies, scholen, studiegroepen en vergaderen op lokatie.**

**Bezoek onze website voor alle informatie.**

**genomineerd voor  
Agrarisch Ondernemer 2007**

**Bronchitis**

**Tijm** (zeer antiseptisch en maakt bovendien slijm vloeibaarder) en **Wierookolie** zijn de beste oliën. Gebruik de aromalamp of doe een paar druppels op een zakdoekje.

Zie ook *Aromalamp*, *Eczeem* en *Gebruik*.

## 1.11 Auto

Een reuksteentje in de auto is heerlijk, maar een zakdoekje met een paar druppels olie kan natuurlijk ook.

**Rozemarijn** inhaleren tijdens een lange autorit is beter en werkt beter, dan een paar koppen koffie. (Zie *Geurkruidje of Reuksteentje*.)

## 2. B van Bergamot

### 2.1 Bad

Een bad met aromatische oliën is letterlijk zo oud als de weg naar Rome. De Romeinen en Egyptenaren gebruikten al kruiden en aromatische oliën in hun baden.

Een bad werkt altijd ontspannend, zelfs als het de bedoeling heeft om ervan op te frissen. Het werkt niet alleen ontspannend op het lichaam maar ook op de geest. De warmte van het water bevordert het opnemen van de etherische olie door de huid, maar bovendien wordt de etherische olie ook ingeademd.

Etherische olie lost niet op in water. De gekozen olie of oliën dienen te worden opgelost in een draagolie (zie *Draagolie*). Behalve Amandelolie, Avocado-olie of een andere vette olie, leent zich ook melk of room om de etherische olie in op te lossen. Doe 2 tot 12 druppels (niet meer!) afhankelijk van het beoogde doel (zie *Spirituele Aromatherapie*) in de draagolie en roer het goed om. Giet de olie pas in het bad als het volgelopen is, anders is tegen de tijd dat je in bad stapt een deel van de olie al verdampt.

Overigens doe ik het tegenwoordig anders. Waarom de etherische olie met de draagolie in het bad gooien? Je kunt je er net zo goed mee insmeren en dan het bad instappen, dat is nog lekker voor de huid ook. Dan zijn 2 tot 3 druppels etherische olie ruim voldoende. Warme baden drogen de huid uit, maar zijn wel lekker vooral om te ontspannen en tegen spierpijn. Als je goed warm bent geworden, lekker afdouchen met zo koel mogelijk water. Begin zover mogelijk bij je hart vandaan bij je rechter been, daarna je linker, je armen en dan je romp. Wikkel je in een grote handdoek, niet afdrogen dus, en kruip lekker in bed met een kopje kruidenthee en een mooi boek.

Welke olie het zou moeten zijn? Lees onder de betreffende hoofdstukken welke olie geschikt is voor de kwaal die je wilt bestrijden. Maar gewoon een luchtje dat je lekker vindt, is zeker niet verboden. Jezelf verwennen is geen schande...

#### Temperatuur van het bad:

- ⊗ Ideale temperatuur tussen 30 en 35 graden Celsius
- ⊗ Opwekkend bad 19 en 21 graden Celsius
- ⊗ Warme baden 36 en 39 graden Celsius

#### Badolie:

- ⊗ 2 eetlepels draagolie, volle melk of room
- ⊗ 2 tot 12 druppels etherische olie afhankelijk van het doel

De volgende oliën zijn bijvoorbeeld bruikbaar voor:

Een **lustopwekkend** bad (zie ook *Afrodisiaca*):

- ⊗ Jasmijn
- ⊗ Roos
- ⊗ Sandelhout Oost
- ⊗ Vanille
- ⊗ Ylang Ylang

Een **ontspannend** bad (zie ook *Stress*):

- ☼ Geranium
- ☼ Lavendel
- ☼ Roos
- ☼ Sinaasappel

Een **opwekkend/stimulerend** bad (zie ook *Stimulantia*):

- ☼ Citroen
- ☼ Rozemarijn

Tegen **spierpijn** (zie ook *Sport*):

- ☼ Kamille
- ☼ Lavendel
- ☼ Marjolein
- ☼ Rozemarijn

Tegen (beginnende) **verkoudheid, griep** of andere (**virus**)infectie een combinatie van (zie ook *Griep, Koorts, Virusinfectie*):

- ☼ Eucalyptus
- ☼ Tijm
- ☼ Tea Tree

**RPHOLIDAYS** 



## Samen genieten... RP Holidays

Op zoek naar een bestemming voor een weekendje weg of een lekker lange zomervakantie?

Bij RP Holidays vindt u alles voor een heerlijke vakantie in Nederland, Duitsland of Denemarken.

Ontdek de verrassende omgeving vanuit uw luxe vakantievilla • ervaar het echte buitengevoel op een gezellige camping • geniet van een luxe maritieme hotelvakantie • verwen uzelf met een bezoek aan een bekend kuuroord • maak een interessante citytrip • beleef het plezier van samen golfen en wijnproeven aan de Moezel • organiseer een familiereünie... maar **geniet** vooral van elkaar en het gevoel lekker vrij te zijn!

Vraag nu het gratis magazine aan!



Meer dan 80 vakantiebestemmingen in Nederland, Duitsland en Denemarken!

☎ 0900 - 8810 (€ 0,20 p/m) • [WWW.RPHOLIDAYS.NL](http://WWW.RPHOLIDAYS.NL)

Tegen **slapeloosheid**:

Zie *Slaap*.

### Let op:

#### Huidirritatie:

Zie ook de hoofdstukken waaronder de etherische oliën beschreven zijn. Sommige oliën kunnen huidirritatie geven!

#### Kinderen:

Voor een babybadje is 1 en niet meer dan 1 druppel goed opgelost in een draagolie meer dan voldoende. Vermeng het daarna goed met het badwater. Voor een kleuter kunnen 2 tot 3 druppels in een groot bad gebruikt worden, ook weer zorgvuldig gemengd.

Verstandig is om een grotere hoeveelheid olie klaar te maken, omdat 1 druppel soms moeilijk te doseren is. Altijd eerst goed schudden voor gebruik! Vooral met kinderen is het credo, liever te weinig etherische olie, dan te veel. Ook bij een minieme hoeveelheid blijft de etherische olie werkzaam. Zie ook het hoofdstuk *Kinderen*.

#### Zwangerschap:

Een aantal oliën zijn niet geschikt bij zwangerschap. Zie daarvoor het hoofdstuk *Zwangerschap*.

## 2.2 Basisset

Een basisset of startset voor aromatherapie zou er als volgt uit kunnen zien:

⊗ Amandelolie	100 ml
⊗ Lavendelolie	10 ml
⊗ Tea Tree-olie	10 ml
⊗ Rescue Remedy	10 ml
⊗ Citroenolie	10 ml

Eventueel aangevuld met:

⊗ Pepermuntolie	10 ml
⊗ Rozemarijnolie	10 ml
⊗ Rescue Cream	27 gr

## 2.3 Bergamot

*Citrus Bergamia*

*Geursensatie vrouwen:* fris, kruidig

*Geursensatie mannen:* kruidig, touwig

*Inhoudstoffen o.a.:* bergapteen, limoneen, linalol, nerol

*Mengt goed met:* Geranium, Lavendel

*Indicaties:* angsten, depressies, jeugdpuistjes, eetluststoornissen, blaasontsteking

Bergamot is een heerlijke opwekkende olie, die depressies en angsten laat vervagen als sneeuw voor de zon. Earl Grey thee is zwarte thee gearomatiseerd met Bergamot. In zware tijden zal deze thee troostend en kalmerend werken.

In de huidverzorging is het een bekende olie om zijn desinfecterende en wondhelende eigenschappen. Goed dus tegen jeugdpuistjes.

Op de urinewegen werkt het desinfecterend en wordt daarom veel gebruikt bij blaasontsteking. Ook bij chronische blaasontsteking kan het worden ingezet. In dat geval kan een zitbad genomen worden met een paar druppels Bergamot. Gebruik niet te veel, de olie is behoorlijk scherp.

Gebruik	Lichamelijk	Emotioneel	Spiritueel	Chakra
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Aromalampje</li> <li>⊗ Bad</li> <li>⊗ Compres</li> <li>⊗ Massage</li> <li>⊗ Zalf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Antiseptisch</li> <li>⊗ Ontspannend</li> <li>⊗ Wondhelend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Kalmerend</li> <li>⊗ Opwekkend</li> <li>⊗ Troostend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Evenwicht</li> <li>⊗ Kracht</li> <li>⊗ Zelfbewustzijn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Zonnevlecht</li> <li>⊗ Hart</li> </ul> <p>Legt de verbinding tussen deze chakra's</p>

Er zijn 200 kg schillen nodig voor 1 liter olie

#### Let op:

##### Huidirritatie:

Bergamot verhoogt de zongevoeligheid van de huid. Mensen met een voor de zon gevoelige huid dienen zeer voorzichtig te zijn met deze olie.

## 2.4 Bijholte-ontsteking

**Niaouli** is *het* middel bij een bijholte-ontsteking. Zodra de symptomen zich voordoen meteen beginnen met snuiven (eventueel zo inhaleren vanuit het flesje), verdampen in het aromalampje of stoombaden. Doe alles om de ontsteking zoveel mogelijk terug te dringen. **Mentholkristallen** kunnen verlichting brengen.

#### Tip

- ⊗ **Sri-gelei** bij de allereerste symptomen in de neusgaten ingebracht, helpt voortreffelijk. Je kunt er een infectie mee afwenden.
- ⊗ **Echinacea** is een doeltreffend middel om de weerstand te verhogen. De weerstand is meestal vermindert, wanneer er zich infecties of ontstekingen manifesteren.

## 2.5 Blaasontsteking

Blaasontsteking is een akelige aandoening, die heel goed te behandelen is met etherische oliën, ook een chronische blaasontsteking. Blaasontsteking wordt veroorzaakt door bacteriën. Toch is niet altijd duidelijk hoe de bacteriën in leven blijven en zich zo sterk vermenigvuldigen, omdat de urine nagenoeg vrij is van bacteriën. **Bergamot**, **Kamille** en **Lavendel** zijn de beste middelen, als zitbad of als wassing. Maak een ½ % oplossing (Zie *Dosering*). Ook een massage olie met bovengenoemde oliën zachtjes op de onderbuik en rug gewreven zal verlichting brengen. Via de huid zal het snel in het bloed en daarmee in de urine terecht komen, waar het zijn bacteriedodende werk kan verrichten.

### Tip

Drink veel, liefst Kamillethee of Guldenroededrank (Solidago Virgaurea L.). Solidago werkt ontstekingsremmend, samentrekkend en urinedrijvend.

Bij chronische blaasontsteking kan een week lang het kruidenmiddel Monarda complex (3x daags 10 druppels) gebruikt worden en daarna drie weken Solidago + Echinacea (respectievelijk 3x daags 20 druppels en 5x daags 20 druppels. (Zie ook *Anti-biotica*.)



[www.vngk.nl](http://www.vngk.nl)

**Natuurgeneeskundige**

1,07

Congres Samen Genezen

**VNGK is een uniek, onderscheidend maar bovenal **informerend** vaktijdschrift.**

## 2.6 Bodylotion

Elke *vette* olie voldoet als draagolie voor een bodylotion. Maar het is wel vet. Voor dagelijks gebruik vind ik het niet prettig. Ik neem een reukloze goede - liefst plantaardige - bodylotion die ik als basis gebruik. In principe zijn alle etherische oliën die de huid niet irriteren geschikt. Neem per 100 ml 5 tot 100 druppels etherische olie afhankelijk van de doelstelling. Voor gebruik altijd goed schudden! Je kunt zowel een therapeutische bodylotion maken als één voor het *lekkere*. - Een therapeutische bodylotion is een bodylotion die erop gericht is een bepaalde aandoening te behandelen. –

Voor een dagelijks te gebruiken therapeutische bodylotion is het verstandig steeds één of hooguit twee etherische oliën te mengen en die om de drie weken af te wisselen met een andere etherische olie.

### Schudt altijd goed voor gebruik!

Recept voor een therapeutische olie om lichamelijke ongemakken te bestrijden:

- ⊗ 100 ml draagolie
  - ⊗ 50 druppels naar keuze; zie desbetreffende kwaal (2½% oplossing)
- of
- ⊗ 100 druppels naar keuze wanneer de aandoening veroorzaakt wordt door virussen, bacteriën of schimmels; zie desbetreffende kwaal (5% oplossing)

Recept voor een therapeutische olie om emotionele aandoeningen te bestrijden:

- ⊗ 100 ml draagolie
- ⊗ 5 druppels of minder naar keuze; zie desbetreffende aandoening (¼% oplossing)

Recept voor een heerlijk geurende bodylotion:

- ⊗ 100 ml draagolie
- ⊗ 1 dr Jasmijn
- ⊗ 3 dr Sandelhout-Oost
- ⊗ 3 dr Ylang Ylang
- ⊗ 1 dr Vanille
- ⊗ 2 dr Bergamot

### Let op:

#### HUIDIRRITATIE:

Zie ook de hoofdstukken waaronder de etherische oliën beschreven zijn. Sommige oliën kunnen huidirritatie geven!

Zie *Epilepsie, Kinderen, Zwangerschap* indien van toepassing.



## 2.7 Brandwonden

**Tip:**

Rescue Cream is verreweg het beste middel wanneer je je gebrand hebt. Smeer het zo snel mogelijk op de pijnlijke plekken in een dikke laag en laat het zo lang mogelijk zitten. De pijn verdwijnt snel en blaren krijg je niet. Dit is nou echt een wondermiddel. Probeer het eerst, voordat je oordeelt...

Ik gebruik altijd Rescue Cream een samenstelling van een aantal zogenaamde Bach bloesems. Rescue Cream valt niet onder de aromatherapie, maar door de fantastische werking wil ik het niet onvermeld laten. Ik heb altijd een tube of een potje in de keuken staan en heb het al menigmaal met succes kunnen (eigenlijk moeten) toepassen. (Zie **Rescue Remedy**.)

**Lavendel** is de etherische olie bij uitstek als het om brandwonden gaat. Als Lavendel direct na de verbranding wordt toegepast is de kans groot dat er geen blaren ontstaan. Lavendel bevordert in ieder geval een snelle genezing en de vorming van littekens wordt verminderd. Bovendien werkt het pijnstillend en antiseptisch. Lavendelolie wordt in dit geval puur toegepast. (Zie ook **Aromatherapie**.)



**MCP, specialisten in  
foodcommunicatie**



MARKETING COMMUNICATIE PARTNERS

WWW.MCP.NL

## 3. C van Citroen

### 3.1 Cellulitis

Cellulitis of sinaasappelhuid wordt meestal op de dijen aangetroffen, soms ook op de billen. Het is goed met etherische oliën te behandelen. Het vergt wel enig doorzettingsvermogen, maar het resultaat mag er wezen. Enige weken tot maanden, afhankelijk van de ernst van de kwaal, moet er wel voor uitgetrokken worden. Er liggen veel afvalstoffen opgesloten in de verdikte cellen. Naast behandeling met etherische oliën om deze stoffen kwijt te raken is een reinigingskuur (zie **Reinigingskuur**) geen overbodige luxe. Een liter Brandnetelthee per dag gedurende enige weken, kan het reinigingsproces aardig in gang zetten (zie **Aromatiseren**), maar een kuur is natuurlijk veel beter.

**Rozemarijn**, **Geranium** en **Venkel** zijn de beste middelen. Wissel ze af, dat is belangrijk. Maak een 5% oplossing in een olie en masseer, of liever nog, borstel de plaatsen dagelijks met deze olie. Een bad met één van deze oliën is een goede aanvulling.

### 3.2 Chakra

Chakra betekent wiel. Chakra's zijn draaiende drie dimensionale wielvormige energieën aan de oppervlakte van ons etherisch lichaam. Je zou ze kunnen zien als ontvangstations en krachtcentra. Ze nemen de kosmische energie op en transformeren deze, zodat de energie in het fijnstoffelijk lichaam en in het fysieke lichaam kan stromen.

De bekendste chakra's zijn de zeven hoofdchakra's, die een verbinding hebben met onze hormoonhuishouding. Zijn de chakra's uit balans, zijn de chakra's te veel gesloten of te veel geopend, dan kunnen zich klachten van allerlei aard voordoen. Kleuren kunnen helpen om de chakra's weer in evenwicht te brengen. Ben je bijvoorbeeld te weinig *geaard*, (te zweverig dus!) dan kunnen rode sokken je helpen weer terug te komen. Heb je keelpijn, dan helpt een blauwe sjaal beter dan een andere kleur.

Chakra Nr	Naam	Kleur	Klieren	Emoties	Klachten o.a.	Verbinding
1	Wortel	Rood	Bijnieren	Angst	Overgewicht	geld
2	Heiligbeen	Oranje	Eierstokken Testikels	Onzekerheid	Frigiditeit Impotentie	seks
3	Zonnevlecht	Geel	Alvleesklier	Kwaadheid	Diabetes	macht
4	Hart	Groen	Thymus	Liefde	astma	evenwicht
5	Keel	Blauw	Hypothalamus	Verdriet	Nekpijn	creativiteit
6	Voorhoofd	Indigo	Pijnappelklier	Dromerig	Hoofdpijn	intuïtie
7	Kruin	Violet	Hypofyse	Zevende hemel	Depressie	wijsheid

De chakra's hebben verbinding met de volgende oliën:

Wortel:	Cypres, Lavendel, Mirre, Sandelhout, Wierook.
Heiligbeen:	Jasmijn, Lavendel, Marjolein, Neroli, Roos, Sandelhout, Vanille, Venkel, Ylang Ylang.
Zonnevlecht:	Bergamot, Citroen, Lavendel, Mandarijn, Rozemarijn, Sinaasappel, Venkel.
Hart:	Bergamot, Geranium, Lavendel, Neroli, Roos, Sinaasappel.
Keel:	Kamille, Lavendel, Tea Tree, Tijm.
Voorhoofd:	Eucalyptus, Jasmijn, Lavendel, Niaouli, Pepermunt, Rozemarijn.
Kruin:	Cypres, Lavendel, Mirre, Neroli, Sandelhout, Wierook.

Zie *Energie, Spirituele Genezing en Reguliere Geneeskunde*, en *Spirituele Therapie*.

### 3.3 Chemische samenstellingen

De volgende voor de aromatherapie belangrijke inhoudsstoffen kunnen in etherische oliën voorkomen:

- ⊗ Alcohol als menthol, linalol en geraniol zijn werkzaam tegen infecties.
- ⊗ Aldehyde als geranial werken ontstekingsremmend.
- ⊗ Cumarine werkt kalmerend en bloedverdunnend. Furocumarines als bergapteen hebben een fotosensibele werking. (Ze maken de huid lichtgevoeliger.)
- ⊗ Ester werkt ontkrampend.
- ⊗ Fenol als eugenol en thymol zijn werkzaam tegen infecties. Het zijn sterk irriterende oliën.
- ⊗ Lactose is slijmoplossend en een sterke expectorans.
- ⊗ Oxidanten als cineol en eucalyptol werken op de ademhalingswegen
- ⊗ Terpenen als pineen, limoneen, en felandreen zijn werkzaam tegen infecties en zijn antiseptisch.

Bovenstaand zijn slechts enige voorbeelden om aan te geven wat er zoal aan inhoudsstoffen bestaan. Tea Tree olie is samengesteld uit 48 stoffen waarvan er vier nog onbekend zijn.

Alle oliën bezitten een antiseptische en ontstekingsremmende werking en daarnaast afhankelijk van hun inhoudsstoffen, bijvoorbeeld pijnstillende, euforiserende, kalmerende, zinnenprikkelende, anti-depressieve en/of opwekkende eigenschappen.

### 3.4 Citroen

*Citrus Limonia*

*Geursensatie vrouwen:* heerlijk, fris, schoon, zuiver, zonnig

*Geursensatie mannen:* lekker, warm, zonnig

*Inhoudsstoffen o.a.:* citral, citronellal, limettine, limoneen, limotricine, felandreen

*Mengt goed met:* Bergamot, Eucalyptus, Lavendel, Mandarijn, Sinaasappel, Tijm, Venkel

*Indicaties:* krachtige bacteriedoder, stopt bloedingen, verlaagt koorts, versterkt immuunsysteem, versterkt spijsverteringsstelsel, wratten, verlaagt zuurgraad

Citroen is een zeer veelzijdige olie, maar in de eerste plaats is het een krachtige bacteriedoder. Daarom is het ook verstandig om in tropische- en subtropische landen Citroensap over de rauwkost te sprenkelen. Wanneer water onbetrouwbaar lijkt, kan aan 1 liter water, sap van één Citroen worden toegevoegd. De kans is kleiner dat je een infectie oploopt en in ieder geval kun je dan redelijk veilig je tanden ermee poetsen!

Bovendien:

- ⊗ Stimuleert Citroen de witte bloedlichaampjes en daarmee ons weerstandsvermogen.
- ⊗ Helpt het bloedingen stoppen.
- ⊗ Heeft het de eigenschap om koorts te verlagen.
- ⊗ Verlaagt het de zuurgraad van ons lichaam. Een verhoogde zuurgraad kan aanleiding geven tot brandend maagzuur, pijn en zelfs maagzweren. Ook kan het aanleiding geven tot reumatische klachten als jicht en artritis, omdat het lichaam zich niet voldoende van urinezuurkristallen kan ontdoen.
- ⊗ Is het een goed tonicum voor de spijsvertering; ook voor de lever en de alveesklieer.
- ⊗ Onverdund helpt het bijzonder goed tegen wratten en likdoorns. (Zie **Wratten**.)

Om meubels of andere bezittingen van belastende energieën te bevrijden, kunnen ze worden afgenomen met citroensap verdund met water. (Zie **Woning**.)

In de laatste plaats noem ik het feit dat Citroen het concentratievermogen bevordert en het geheugen en verstand scherpt. In Japan zijn er proeven gedaan met etherische oliën en men kwam tot de conclusie, dat Citroenolie verdampt in de kantoren leidde tot meer dan 50% minder tyfepouten. (Zie **Spirituele Aromatherapie**.)

Uiteraard zijn er nog veel meer klachten en aandoeningen die met Citroen te behandelen zijn, maar de voornaamste eigenschappen heb ik bovenstaand genoemd.

Gebruik	Lichamelijk	Emotioneel	Spiritueel	Chakra
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Aromalampje</li> <li>⊗ Bad</li> <li>⊗ Compres</li> <li>⊗ Zalf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Antiseptisch</li> <li>⊗ Bloedstelpend</li> <li>⊗ Koortsverlagend</li> <li>⊗ Weerstand-verhogend</li> <li>⊗ Wratten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Anti-depressivum</li> <li>⊗ Verfrissend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Opgewektheid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Zonnevlecht</li> </ul>

Er zijn 2000 à 3000 Citroenen nodig voor 1 liter olie

**Let op:**

**HUIDIRRITATIE:**

- ⊗ Citroen kan huidirritatie geven. In een bad niet meer dan 2 druppels en in een massage-olie niet meer dan 1% (zie **Dosering**).
- ⊗ Wees voorzichtig met de zon; het maakt je huid lichtgevoeliger.

### 3.5 Compressen

Compressen kunnen bij een groot aantal klachten worden toegepast. Vooral bij kneuzingen, spierverrekkingen, alle soorten pijn, zwellingen, ontstekingen, koorts, eczeem en schimmels, is een compres waardevol. Houd onder alle omstandigheden in de gaten of de compressen goed verdragen worden. Vindt de patiënt - en dat kun je natuurlijk ook zelf zijn - het onprettig, stop dan onmiddellijk.

Maak een compres van katoen - een laken of handdoek -, doop die in het koude of warme water, zodanig dat de etherische olie die boven op het water drijft, opgenomen wordt in het compres. Druk een deel van het vocht uit de doek en leg het op het te behandelen deel.

Bij een warm compres kan het met plastic afgedekt worden om de warmte vast te houden. Indien het verdragen wordt kan het te behandelen deel ook nog met een kruik en/of een deken warm gehouden worden.

Bij een koud compres dient het te behandelen deel zo koud mogelijk gehouden te worden. Gebruik indien dat verdragen wordt ijsklontjes, een diepgevroren koelboxelement of een element dat bij de apotheek verkrijgbaar is. Leg dit nooit zonder tussenlaag op de huid, maar omwind het element of het ijs met een theedoek of laken.

Eczeem:

Lang niet altijd wordt bij eczeem een vette olie goed verdragen. Een compres kan dan een betere keuze zijn.

Zie *Eczeem*.

Kneuzingen en spierverrekkingen:

Mijn eerste keus zal altijd Rescue Cream of Rescue Remedy zijn.



**Lessen:**

- Individuele- en groepslessen onder professionele begeleiding
- Massage
- Tai Chi
- Qigong
- Yoga
- Meditatie
- Ademhalen

**Behandelingen:**

- Ontspannings- of Wellness massage
- Sport massage
- Therapeutische massage
- Bedrijfsmassage

**INTRO-SPECIAL**  
 Pak uw voordeel van €10,-  
 Reserveer Nu uw **behandeling** en maak een afspraak *Behandelingen uitsluitend op afspraak*

YinYang Balance & OostWest Massage is zes dagen per week geopend en prima bereikbaar. **5 minuten lopen van het CS Den Haag en 2 stoplichten van de A12.** ADRES: Jan van Riebeeckstraat 45, Den Haag. Telefoon: 070-3825230 of 06-10236313  
 Mail: [info@oostwestmassage.nl](mailto:info@oostwestmassage.nl) of [info@yinyangbalance.nl](mailto:info@yinyangbalance.nl) Sites: [WWW.YINYANGBALANCE.NL](http://WWW.YINYANGBALANCE.NL) & [WWW.OOSTWESTMESSAGE.NL](http://WWW.OOSTWESTMESSAGE.NL)

Bij kneuzingen en spierverrekkingen dienen de eerste 48 uur na het ongeval de getroffen delen zo koud mogelijk gehouden te worden om zwelling tegen te gaan. Door de koude vernauwen de bloedvaten zich en wordt er minder bloed naar de aangedane plek gevoerd. Voeg als het mogelijk is ijs aan het water toe. (Zie ook *Eerste Hulp Oliën*.) Zodra het compres de lichaamstemperatuur heeft aangenomen, dient de compres vervangen te worden.

Na de eerste 48 uur kan men wisselbaden of wisselcompressen maken om de zwelling sneller te verminderen. Altijd eindigen met een koud compres. Ook warme compressen kunnen helpen. Ze verwijden de bloedvaten, zodat er meer bloed kan worden doorgevoerd, die de afvalstoffen meenemen.

Zie *Kneuzingen en Spierverrekkingen*.

Koorts:

Wanneer de koorts gevaarlijk hoog oploopt is het altijd goed een verkoelend (dat is niet ijskoud!) compres aan te brengen. Waarschuw bij hoge koorts altijd de huisarts, zeker bij kinderen en ouderen.

Zie *Anti-biotica, Koorts, Virusinfecties*.

Hoofdpijn:

Koele of koude compressen met Pepermunt kunnen een welkome verlichting geven.

Zie *Hoofdpijn en Migraine*.

Migraine:

Koele of koude compressen met Pepermunt kunnen verlichting geven, vooral ook bij misselijkheid. Kamille met zijn samentrekkende en pijnstillende kracht kan zeer goed helpen.

Zie *Hoofdpijn en Migraine*.

Ontstekingen:

Bij pijnlijke zwellingen zijn hete compressen met Kamille- of Lavendelolie, of een combinatie van beiden, nuttig. Oppervlakkige ontstekingen kunnen soms beter met koude compressen behandeld worden.

Zie *Ontstekingen*.

Pijn:

Bij pijn kunnen compressen gemaakt worden met Kamille of Lavendel of een combinatie van beiden.

Zie *Pijn*.

Schimmels:

Zorg voor een zuur milieu. De schimmels zullen daarin niet gedijen. Als Tea Tree verdragen wordt, is dat het beste middel, anders Lavendel.

Zie *Schimmels*.

Zwellingen:

Zie *Kneuzingen en Spierverrekkingen, en Ontstekingen*.

**Gebruik:**

Lees voor gebruik van een etherische olie altijd eerst het hoofdstuk van de te gebruiken olie goed door. Zie *Epilepsie, Kinderen* en/of *Zwangerschap* indien van toepassing.

⊗ 500 ml water: warm, lauw of koud

⊗ 2 tot 4 dr etherische olie

**Goed roeren is belangrijk!**

## 3.6 Cypres

*Cupressus Sempervirens L.*

*Geursensatie vrouwen:* *kruidig, enigszins scherp, samentrekkend, aardend*

*Geursensatie mannen:* *donkergroen, bars, verfrissend*

*Inhoudstoffen o.a.:* *careen, pineen, terpineol*

*Mengt goed met:* *Bergamot, Citroen, Lavendel, Sinaasappel,*

*Indicaties:* *aambeien, menstruatie (te sterke), oedeem, spataderen, tandvleesontsteking, transpiratie (overmatige), zweetvoeten*

Cypresolie wordt vooral gebruikt bij alles waar zich een teveel aan vocht voordoet, door zijn sterk samentrekkende eigenschappen. Vooral bekend is deze etherische olie bij spataderen. Het is geen wondermiddel en moet langdurig worden toegepast, maar het is de moeite waard (zie *Spataderen en Aambeien*). Ook bij de *overgang* is dit een uitstekende olie, omdat de Cypres de vrouwelijke hormoonhuishouding in balans brengt. En bij zweetvoeten is deze olie een uitkomst, niet alleen omdat het de transpiratie remt, maar het tegelijkertijd als een deodorant werkt (zie *Zweetvoeten*).

Cypresolie is ook goed voor iedereen, die moeite heeft om ideeën in daden om te zetten. Het helpt je je te concentreren en doelgericht te werk te gaan en is dus uitermate geschikt wanneer zich grote veranderingen in je leven voordoen.

Gebruik	Lichamelijk	Emotioneel	Spiritueel	Chakra
⊗ Bad ⊗ Massage olie ⊗ Voetbad ⊗ Zalf	⊗ Samentrekkend ⊗ Bloedstelpend ⊗ Remt transpiratie ⊗ Zenuwsterkend ⊗ Krampstillend ⊗ Verstevigt aderen	⊗ Troost	⊗ Doelgerichtheid	⊗ Wortel ⊗ Kruin

Er zijn 100 kg plantendelen nodig voor 1 liter olie

## 4. D van Draagolie

### 4.1 Darmen

Het Chinese spreekwoord *In de darmen buist de dood*, klinkt niet erg prettig in de oren. Toch zit er een grond van waarheid in. Onze arme darmen krijgen heel wat te verwerken. Sommige *zaken* zijn erg moeilijk te verteren; letterlijk maar ook figuurlijk. En na de vertering moet je alles maar weer zien *los te laten*.

Wanneer onze darmen niet of niet voldoende functioneren (bijvoorbeeld bij vaak of langdurige stress) de ingenomen stoffen niet op de juiste wijze worden afgebroken (verteerd), worden essentiële stoffen slecht of misschien wel helemaal niet door de darmwand in het bloed opgenomen. Daardoor kunnen we gemakkelijk tekorten oplopen. Tekorten van allerlei aard. Tekorten waar bijna geen mens bij stil staat. En zelfs als je denkt dat je voldoende van allerlei stoffen hebt ingenomen, zul je nooit zeker zijn of het ook daadwerkelijk de darmwand gepasseerd heeft, in het bloed terecht is gekomen en uiteindelijk bij de juiste cellen arriveert. Daar ligt hem ook de moeilijkheid. Innemen via de huid, via de longen of onder de tong geeft dan ook een directere manier van opname, zonder veel kans dat de stoffen *onderweg* ook nog een verandering ondergaan, zoals dat via het spijsverteringsstelsel wel het geval is. In het spijsverteringsstelsel worden de ingenomen stoffen onder andere geconfronteerd met speeksel, maagzuur en gal. De stoffen worden afgebroken en omgezet in allerlei voor het lichaam bruikbare stoffen; dat wil zeggen als... **alles perfect** verloopt. Na de vertering moeten we de reststoffen kwijt zien te raken. Wanneer dat proces niet snel genoeg verloopt, kunnen we daar ook nog ziek van worden. *Het niet kunnen loslaten*, kan ook beïnvloed worden door emoties. Wanneer je in staat zou zijn om *alles* los te laten, zul je je bevrijd voelen: lichamelijk en geestelijk.

# NU TE KOOP!



## GOOD FOOD Méditerranée

**GoodFood**
MÉDITERRANÉE 2007 • € 6,95

# MÉDITERRANÉE

Topkoks bereiden de lekkerste gerechten uit het Middellandse Zeegebied

**140** zonnige  
gerechten voor  
binnen en buiten

Zomerse pasta's  
Verrassende  
seizoensrecepten  
Luxe lunchgerechten  
Toetjes en andere  
lekkernijen  
8 menu's voor  
iedere gelegenheid  
Frisse salades

**Extra:**

- Win een hotel-arrangement t.w.v. € 376,-
- Maak kans op 8 tapas-workshops

Veelzijdige  
smaakmakers

- Geroosterde  
paprika
- Honing
- Tomatenpuree

**Exclusief met  
Sven  
van 'Mijn  
tent is top'**





Als je darmen niet goed werken, word je ziek, kun je allerlei (gebreks)ziekten krijgen en zullen de Chinezen uiteindelijk gelijk krijgen.

Wanneer het spijsverteringsstelsel gedurende enige tijd niet optimaal werkt: pijn, maagzuur, winderigheid, diarree, obstipatie, ..., doe je er goed aan (*preventief*) een goed bekend staande natuurgeneeskundige te raadplegen en vooral niet te lang te wachten. Hij of zij kan je een advies op maat geven. Hoe eerder je maatregelen neemt, hoe sneller je de kwaal onder controle krijgt. Ik zeg gemakshalve altijd, dat je net zo lang nodig hebt om van je kwaal te genezen, als de tijd dat je er mee rond gelopen hebt. Daarom is het ook zo jammer, dat mensen heel vaak pas bij een natuurgenezer terecht komen, als ze door de reguliere medici zijn afgeschreven.

Een *darmmassage* kan een goede uitwerking op de darmen hebben, zeker bij een slechte stoelgang. Maak een 5% oplossing met Lavendel of Venkel. Begin bij de navel en draai rondjes, met de klok mee, op het dunne darm gedeelte. Daarna volg je de dikke darm van rechtsonder, naar boven, naar links en aan de andere kant weer naar beneden. Vooral de bochten hebben aandacht nodig. Je zult merken, dat er het een en ander los komt, zowel op fysiek als op emotioneel gebied. Als je iemand anders masseert, let dan vooral goed op wat degene die je masseert kan verdragen. (Zie *Massage*.)

Wanneer het spijsverteringsstelsel van slag is, zijn **Pepermunt** en **Venkel** de aangewezen oliën.

### Diarree

Bij diarree zijn **Eucalyptus**, **Lavendel** en **Pepermunt** de meest gebruikte oliën. Welke olie wordt ingezet, is afhankelijk van het soort diarree. Diarree kan bijvoorbeeld het gevolg zijn van een voedselallergie, stress, een bacterie of een virus. Lees de betreffende oliën eens door en maak een keuze op basis van de daar genoemde eigenschappen.

### Verstopping, constipatie, obstipatie

Een massage met **Rozemarijn** of **Venkel** op de buik of zoals boven beschreven, kan verlichting brengen, maar genezen doet het er niet van. Een aangepaste voeding, veel beweging en voldoende water drinken - minimaal 2 liter per dag- kunnen veel verbetering brengen. Wanneer de voedselresten te lang worden vastgehouden, blijft het lichaam lang met overtollig *gif* zitten. Het is dus absoluut noodzakelijk voor een goede gezondheid, dat de stoelgang niet te traag verloopt. Je kunt je voorstellen, dat het gif, wanneer het niet snel genoeg wordt afgevoerd, oorzaak kan zijn van allerlei chronische kwalen.

#### Tip:

Bij chronische obstipatie is **Lijnzaad** (*Linum Usitatissimum L.*) het beste middel. De gekneusde zaden hebben ene laxerende werking, maar irriteren de darmen niet. De gekneusde zaden zwellen, waardoor de darm mechanisch geprikkeld wordt. Bovendien komt er veel olie vrij, waardoor het glijvermogen wordt vergroot. Neem 2 eetlepels gekneusde zaden 1 tot 3x per dag. Het kan 2 tot 3 dagen duren, voordat er enig effect is. Maar dit middel is verreweg te verkiezen boven al de andere middelen die de darm sterk prikkelen en daarmee wellicht irriteren.

**Wees lief voor je darmen, dan zijn ze dat ook voor jou!**

Zie ook *Natuurgeneeskunde* en *Stress*.

## 4.2 Depressie

Depressie kan vele oorzaken hebben. De oorzaken kunnen *binnenin* zitten, maar kunnen ook van *buitenaf* komen. Zogenaamde *endogene* en *exogene* depressies.

Iedereen voelt zich wel eens wat minder goed in z'n vel zitten, voelt zich down of neergedrukt. Dat hoort bij het leven. **Jasmijn** of **Roos** zijn de beste natuurlijke hulpmiddelen, eventueel aangevuld met **Rescue Remedy**. Een bad, massage olie of de aromalamp zijn de meest aangewezen toepassingen. De Rescue kan worden ingenomen of verwerkt worden in de massage olie.

Constant depressief is ondraaglijk; het leven is één grote lijdensweg zonder één enkel lichtpuntje. Colette Dowling heeft er een goed boek over geschreven: *Dus ik hoef me belemaal niet zo te voelen*. (Zie **Literatuur**).

### Tip:

Er zijn absoluut natuurlijke middelen die de moeite van het proberen waard zijn:

- ⊕ Lees de bijsluiters van de medicijnen die je slikt en controleer of er medicijnen bij zijn die depressiviteit kunnen veroorzaken.
- ⊕ Volg het eliminatiedieet om te controleren of je een voedingsintolerantie of voedselallergie hebt. (Zie **Eliminatiedieet**.)
- ⊕ Neem een hoog gedoseerd vitaminen- mineralenpreparaat met extra B-complex.
- ⊕ Neem L-tryptofaan, een voorloper van serotonine. Serotonine is een neurotransmitter die in de hersenen zorgt voor –onder andere- ons gevoelsleven. Wanneer er te weinig serotonine aanwezig is, voelen we ons depressief. L-tryptofaan is een absoluut natuurlijk en ongevaarlijk middel. **L-tryptofaan mag NIET worden genomen door mensen die MAO-remmers of serotonine heropnameremmers slikken.**
- ⊕ Hypericum Perforatum of Sint Janskruid is een heel bekend fytotherapeutisch middel tegen depressies. Het is er in tablet- en tinctuurvorm. De tabletten bevatten een gestandaardiserende dosis *hypericine*, de werkzame stof van Sint Janskruid, zodat de werkzaamheid gegarandeerd kan worden. Denk erom dat hypericine de huid gevoeliger voor de zon maakt. **Pas na een dag of 10 begint dit middel te werken en pas na 3 tot 4 weken werkt het optimaal!**

Zie ook **Manische Depressiviteit** indien van toepassing.

## 4.3 Dosering

ml = milliliter 1 ml is ongeveer 20 dr etherische olie  
 dr = druppel

Rescue Remedy 1 dr per 10 ml. (Zie **Rescue Remedy**.)

Hoe meer etherische olie gebruikt wordt, hoe *lichamelijker* de werking zal zijn (zie **Spirituele Aromatherapie**).

¼% oplossing:	100 ml draagolie/alcohol met	5 dr etherische olie
	20 ml	1 dr
½% oplossing:	100 ml	10 dr
	10 ml	1 dr
1% oplossing:	100 ml	20 dr
	10 ml	2 dr
2% oplossing:	100 ml	40 dr
	10 ml	4 dr
3% oplossing:	100 ml	60 dr
	10 ml	6 dr
4% oplossing:	100 ml	80 dr
	10 ml	8 dr
5% oplossing:	100 ml	100 dr
	10 ml	10 dr

De Ware Weddingplanner geeft adviezen over alles wat met een trouwdag te maken heeft: vanaf het aanzoek tot en met het jawoord. Ze is gespecialiseerd in het plannen, organiseren en budgetteren van unieke bruiloften. De Ware Weddingplanner fungeert als aanspreekpunt, beschikt over een groot netwerk, zit boordevol leuke ideeën en zorgt ervoor dat alles op jullie dag goed geregeld is. Ze kan jullie totale bruiloft, maar ook enkele onderdelen ervan verzorgen.

Nieuwsgierig geworden?  
[www.dewareweddingplanner.nl](http://www.dewareweddingplanner.nl)  
 06 46014575

Foto's van Imagine Fotografie

**Aromalamp:**

5 tot 15 druppels in water, afhankelijk van het effect dat je wilt bereiken. Bij Roos is 1 tot 2 druppels voldoende. (Zie *Aromalampje*.)

**Babybad:**

1 druppel (hooguit 2 bij een therapeutisch bad) etherische olie in een beetje draagolie. (Zie *Bad en Kinderen*.)

**Bad:**

2 tot 12 druppels etherische olie in een beetje draagolie. (Zie *Bad*.)

**Bodylotion:**

¼ tot 5 % etherische olie. (Zie *Bodylotion*.)

**Compres:**

2 tot 4 druppels etherische olie in een halve liter water. (Zie *Compressen*.)

**Gezichtsolie:**

¼ tot 3% etherische olie. (Zie *Huid*.)

**Massage olie:**

¼ tot 5% etherische olie. (Zie *Massage olie*.)

**Zalf (therapeutische):**

10 tot 15% etherische olie.

In bijzondere gevallen onverdund.

Zie *Aromatherapie, Gebruik, Spirituele Aromatherapie*.

## 4.4 Draagolie

Etherische oliën dienen vrijwel altijd verdund te worden voordat je ze kunt gebruiken. Onverdund zijn de meeste etherische oliën veel te sterk en kunnen ongewenste neveneffecten geven. (Zie *Etherische oliën en Gebruik*.) In alcohol of olie kan het worden opgelost, mits goed geroerd of geschud. Het kan ook met water gemengd worden, maar komt al snel weer naar het oppervlak; net als alle andere oliën, drijft het op water.

Zuivere alcohol is niet makkelijk te verkrijgen. Een fles goede Wodka (die ik in de badkamer bewaar!), is het beste alternatief.

Als draagolie kunnen in feite alle vette substanties gebruikt worden zoals Amandelolie, Zonnebloemolie, (ongeparfumeerde) massage-olie, (ongeparfumeerde) bodylotion, room, Avocado-olie enz. Een aantal draagoliën hebben zelf ook therapeutische waarde. Zorg steeds voor koudgeperste oliën, liefst van de eerste persing, dat zijn de besten, maar ook de kostbaarsten. Hoewel de mechanische persen tegenwoordig zo krachtig kunnen zijn, dat alle olie in één persing en zonder verhitting gewonnen kan worden. Soms zijn er ook handgeperste oliën te koop. Waarschijnlijk zijn dat de allerbeste en de allerduurste. Bewaar de kostbare oliën in de koelkast, dan zijn ze lang houdbaar. Wanneer ze ranzig zijn geworden, zijn ze onbruikbaar.

**Abrikozenpitolie***Prunus Armeniaca / Rosacea*

Abrikozenpitolie is geschikt om rondom de ogen te gebruiken (zonder etherische olie!). Het wordt zeer snel door de huid opgenomen en versterkt het bindweefsel. Het is bijzonder geschikt als baby-olie, maar ook voor de schrale, gevoelige en rijpere huid.

**Amandelolie***Prunus Amygdalus*

Amandelolie is een gunstig geprijsde olie, die geschikt is voor alle toepassingen. Deze olie zal ook het meest gebruikt worden. De olie is geschikt voor de droge, ruwe en gevoelige huid en is vochtregulerend. De olie wordt niet heel snel opgenomen door de huid en is daarom bijzonder geschikt als massage- en badolie.

**Avocado-olie***Persea Gratissima*

Avocado-olie laat zich goed verdelen en wordt snel door de huid opgenomen, maar is wat stroperig en erg vet. Het is geschikt voor elk type huid en is met name een *vochtinbrenger*. Ook heel geschikt als massage-olie, eventueel gemengd met amandelolie.

**Bernagie-olie***Borago Officinalis*

Bernagie-olie is een olie die werkt op de bloedsomloop en de celvernieuwing, waardoor deze een zeer sterke anti-rimpelwerking heeft. Bovendien biedt het bescherming tegen ultraviolette straling.

**Bijenwas**

Bijenwas is een dierlijk product. Je kunt het toevoegen aan een olie om die tot zalf te maken.

Smelt de was au bain marie op een lage temperatuur. Zodra het vloeibaar is, kun je het door de gekozen draagolie(n) mengen. Roer wel de toegevoegde etherische oliën, maceraten en hydrolaten goed door elkaar, voordat je de was toevoegt. Laat de was beslist niet te heet worden, anders verdampen de kostbare oliën. (Zie ook verderop in dit hoofdstuk *Cacaoboter* en *Sheabutter*.)

**Cacao boter**

Cacaoboter is plantaardig en kan op dezelfde manier gebruikt worden als Bijenwas en Sheabutter.

**Hazelnootolie***Corylus Avellana*

Hazelnootolie ruikt aangenaam nootachtig. Deze olie is geschikt voor *zonneprodukten* en een droge, gevoelige, rijpere huid. Werkt stimulerend.

**Jjoba-olie***Simmondsia Californica / Chinensis*

Jjoba-olie is meer een *was*. Bij lagere temperaturen verandert de vloeibare substantie in een vaste wasachtige structuur. Deze olie wordt nooit ranzig en is dus zeer lang houdbaar. Het geeft geen vettig gevoel op de huid en is vochtregulerend. De olie kan ook rondom de ogen gebruikt worden (maar zonder etherische olie!). Voor behandeling van het haar is deze olie bijzonder geschikt. Het kan gebruikt worden als haarconditioner na de wasbeurt. (Zie *Haar*.)

**Kokosolie***Cocos Nucifera*

Kokosolie stolt net als Jojoba-olie bij lagere temperaturen. De olie legt een film op de huid en beschermt op die manier de huid tegen vochtverlies. Deze olie wordt daarom veel toegepast in zonneproducten.

**Lijnzaadolie***Linum Usitatissimum*

Lijnzaadolie bevat veel slijmstoffen en meervoudig onverzadigde vetzuren. De olie wordt gemakkelijk door de huid opgenomen, brengt de huid in balans en versterkt het weerstandsvermogen. Lijnzaadolie wordt echter ook, en waarschijnlijk meer, gebruikt om in te nemen. Vooral bij chronische obstipatie wordt dit als laxerend middel gebruikt.

**Macadamia-olie***Macadamia Ternifolia/Protaeaceae*

Macadamia-olie dringt snel en diep in de huid. Het is de beste basis om etherische oliën snel door de huid op te laten nemen.

**Maiskiemolie***Zea Mays*

Maiskiemolie is geschikt voor alle huidtypes. Vooral de huid met een slechte bloedcirculatie kan baat vinden bij deze olie.

# Nannet's

Body-N-Balance Pilates Studio

Pilates - Nan Chi – Fitwalk – Reiki – Personal coaching

***En nu écht! Nooit meer overgewicht!***

Actief dagevenement voor bedrijf of vereniging



- Voedinganalyses (ook per e-mail)
- Bedrijfsworkshops in de Studio of op locatie
- Familie/vriendinnen/vrijgezellen uitjes
- Countdown naar de mooiste dag
- 7 dagen per week Pilates
- 4x per week fitwalks
- Abonnementen & strippenkaarten
- Kleine groepen & persoonlijke begeleiding
- Reiki voor jong & oud

[www.nannet.net](http://www.nannet.net)

06-51187209

**Olijfolie***Olea Europaea*

Olijfolie werk verzachtend met name op verhardingen en eczeem. Uitwendig kan het zeer goed worden toegepast bij reumatische klachten. Ingeenomen werkt het mild laxerend en is goed voor de spijsvertering. Door de enigszins sterke geur vind ik het minder geschikt als gezichtsolie.

**Perzikpitolie***Prunus Persica Nosaceae*

Perzikpitolie is een bijzonder zachte olie. Het is geschikt voor babyhuidjes, maar ook voor de gevoelige, schrale, droge en rijpere huid. Als massage olie is het een heerlijke verwenolie.

**Sesamolie***Sesamum Indicum*

Sesamolie wordt veel in de Indiase geneeskunst gebruikt. Het wordt snel ranzig (in de koelkast bewaren dus!) en wordt daarom weinig gebruikt of alleen in een mengsel. Van nature beschermt deze olie de huid tegen de zon.

Sesamolie wordt veel in de oosterse keuken gebruikt. Het werkt mild laxerend en is goed voor de spijsvertering. Penicilline ingenomen met Sesamolie wordt beter door de darmen opgenomen.

**Sheabutter**

Sheabutter is plantaardig en wordt op dezelfde manier verwerkt als cacaoboter en bijenwas en beschermt bovendien tegen ultraviolette straling tot zo'n factor 3.

**Tarwekiemolie***Triticum Vulgare*

Door het hoge vitamine E gehalte (vitamine E is een anti-oxidant; een anti-oxidant verlengt de houdbaarheid van producten) wordt deze olie vaak toegevoegd aan andere draagoliën om de houdbaarheid te vergroten. De olie is goed voor de slecht doorbloede huid en wordt veel toegepast om littekenvorming tegen te gaan. De olie smeert niet makkelijk; mengen met een andere olie is dus gewenst.

**Teunisbloemolie***Oenothera Viennis*

Teunisbloemolie is een heel bijzondere olie. Uitwendig is deze olie bijzonder geschikt voor de oudere huid; het gaat uitdroging tegen en beschermt tegen vochtverlies en bovendien vertraagt het het verouderingsproces. Ook geschikt bij psoriasis. Omdat het een zeer bijzondere en veelzijdige olie is, heb ik er een apart hoofdstuk aan gewijd. (Zie **Teunisbloemolie**.)

**Walnootolie***Juglans Regia*

Walnootolie heeft een wat sterke notengeur. Het trekt snel in de huid en is in het bijzonder geschikt voor de droge, wat rijpere huid.

**Zonnebloemolie***Helianthus Annuus*

Zonnebloemolie is zeer geschikt voor een totale lichaamsmassage. Het is goed tegen alle soorten huiduitslag. Vroeger werd het vooral gebruikt tegen beenzweren. Bij inname werkt het verzachtend op het slijmvlies bij keelontsteking en bij hoesten. Het is goed voor de bloedvaten en werkt diuretisch (bevordert urineelozing).

## 5. E van Eucalyptus

### 5.1 Eczeem

Eczeem is vrijwel altijd een uitlaatklep voor afvalstoffen. Het kan ook een allergische reactie zijn. Toch mag je je afvragen of die reactie ook niet een poging is om afvalstoffen kwijt te raken. Op de één of andere manier worden afvalstoffen niet in de juiste hoeveelheden op de juiste manier afgevoerd via de darmen, de nieren, de longen en de huid. Een of meerdere organen zijn in disbalans; het proces loopt niet vlekkeloos en manifesteert zich in het geval van eczeem in een overmatige uitscheiding via de huid. Het niet goed verlopen van het proces kan aan vele factoren te wijten zijn. Een van de factoren is stress. Door stress functioneren de darmen minder goed en worden niet voldoende afvalstoffen uitgescheiden. (Zie **Darmen** en **Stress**.)

Denk er wel aan, dat wanneer je eczeem wegsmeeft met bijvoorbeeld cortisone zalf, de huid dunner wordt en dus gevoeliger, maar veel erger nog, de kans aanwezig is, dat je er astma aan overhoudt. De afvalstoffen moeten nu eenmaal afgevoerd worden en dat manifesteert zich dan via de longen. In de natuurgeneeskunde is meer dan overbekend, dat baby-'tjes met eczeem, dat lekker wordt weggesmeerd, uiteindelijk astma ontwikkelen. Onder alle omstandigheden doe je er goed aan uit te zoeken wat de oorzaak van eczeem is en die oorzaak aan te pakken, alleen dan kan eczeem genezen worden.

Een reinigingskuur om afvalstoffen kwijt te raken is aan te bevelen, evenals het bezoeken van een goed bekend staande natuurgeneeskundige. Denk er wel aan, dat je bij een reinigingskuur meer dan normaal afvalstoffen uitscheidt, waardoor de eczeem in eerste instantie alleen nog maar verergert.

Welke oliën? **Lavendel** en **Kamille** zijn voor de hand liggend om de eventuele jeuk te verzachten en genezing van de huid te bespoedigen. Je kunt ze in een *massage* olie of in een bad gebruiken. Een compres met hydrolaat zal zeker verzachtend werken.

Bij nat eczeem zou je nog aan **Mirre** kunnen denken.

Zie *Bad*, *Compres*, *Draagolie (Olijfolie)*, *Massage Olie* en *Teunisbloemolie*.

### 5.2 Eerste hulp oliën

De volgende natuurlijke middelen horen in het EHBO-kastje:

⊗ Rescue Cream	Kneuzingen, brandwonden
⊗ Rescue Remedy	Shock, schrik, angst, depressie
⊗ Lavendelolie	Pijn, wonden, brandwonden, hoofdpijn
⊗ Tea Tree-olie	Anti-bacterie, anti-virus, anti-schimmel
⊗ Citroenolie	Koorts, tegen negatieve energieën
⊗ Tropaeolum Majus	Anti-bioticum



Bovenstaande middelen kunnen natuurlijk worden aangevuld. Als er veel maagpijn of misselijkheid voorkomt in de familie, is een flesje Pepermunt geen luxe. Bij vaak voorkomende blaasontsteking is een flesje Bergamot aan te bevelen. Maar in principe kun je met bovenstaande middelen bij acute gevallen altijd uit de voeten. Weet je het niet en is er geen tijd om het op te zoeken, neem dan **Lavendel** samen met **Rescue**.

**Tip:**

Maak een copie van deze bladzijde en hang het in het medicijnkastje.

### 5.3 Eliminatie dieet

Het eliminatiedieet is geschikt om te onderzoeken of er een voedselintolerantie of voedselallergie in het spel is. Allerlei soorten chronische aandoeningen kunnen hieruit voortkomen. Migraine, depressie, ME, MS, agressiviteit en hyperactiviteit zijn een paar voorbeelden.

Maak een keuze uit onderstaande lijst en eet daarvan een week lang. En niets anders dan dat. Gedurende die week kan het zijn, dat je een hevige (misschien nog heviger dan anders) aanval krijgt. Dat is al een indicatie dat het om een intolerantie of allergie gaat. Na een week moet je hoofd helder en opgeklaard zijn en de symptomen geheel verdwenen. Voeg dan steeds één nieuw voedingsmiddel per keer toe aan het dieet. Begin met die dingen die je gewend was veel te eten. Binnen een paar weken zal je zeker de boosdoeners kennen. Die boosdoeners kunnen de *additieven* in ons voedsel zijn, maar ook voedsel dat we dagelijks tot ons nemen, zoals allerlei soorten granen. Sommige mensen kunnen absoluut geen maïs verdragen en dat is lastig, want in heel erg veel producten is maïs verwerkt, bijvoorbeeld in tandpasta. Denk erom dat je dus tijdens het eliminatiedieet rekening houdt met zulke dingen. Ook met cosmetica uitkijken dus.



De volgende voedingsmiddelen worden gezien als voedingsmiddelen met een laag risico, maar ikzelf kan niet tegen Peren en een vriendin van mij wordt ziek van Avocado's. Gebruik zoveel mogelijk onbespoten groente en scharrelvlees. Mocht er een product in de volgende lijst voorkomen, dat je veel eet, eet die dan deze week niet.

De voedingsmiddelen zijn ontleend aan *De migraine revolutie* (zie **Literatuur**).

- ⊗ Avocado's, Courgettes, Koolraap, Meiraap, Pastinaken, Pronkbonen, Wortels.
- ⊗ Peren.
- ⊗ Forel, Kabeljauw, Schol.
- ⊗ Lamsvlees.

Kook het vlees, vis en groenten in zuiver bronwater. Forel en lamsvlees kunnen ook gegrild worden. Er mag niets worden toegevoegd, behalve een snufje zuiver zeezout.

Drink per dag minimaal twee tot drie liter zuiver BRONWATER en poets er ook je tanden mee! Geen koffie, thee, alcohol of welke andere drank dan ook, is toegestaan.

Uiteraard dient er ook niet gerookt of *meegerookt* te worden.

Op de morgen van de eerste dag moeten twee tot drie theelepels bitterzout genomen worden om de restanten van het voedsel van de vorige dag te laten verdwijnen.

Wees erop bedacht, dat je je gedurende de dieetweek allerbelabberdst zult voelen, maar houd daarbij dan steeds in gedachte dat je aan het eind van de week mogelijk geheel klachtenvrij zult zijn...

## 5.4 Energie

Alles is energie. Materie is gestolde energie, gestold licht. Ieder mens bestaat uit een hoeveelheid gestold licht en heeft een bepaalde uitstraling. De uitstraling, de aura, die ieder levend wezen heeft, maar ook stenen hebben, kan worden gefotografeerd met behulp van de Kirlian fotografie. Daarop is duidelijk te zien wat sommige mensen heel goed kunnen (aan)voelen, zoals bijvoorbeeld gaten in de aura, waaruit de energie lekt. De onderliggende fysieke plek komt dan energie tekort en gaat minder functioneren. Wanneer de aura geheeld wordt, het gat gedicht wordt, stroomt de energie weer naar de juiste plek en zal de onderliggende plek weer voldoende energie kunnen opnemen, om naar behoren te kunnen functioneren.

Sommige mensen zijn in staat om anderen leeg te zuigen. Ken jij niet iemand waar je altijd moe vandaan komt?

Misschien ken je iemand waar je je altijd prettig voelt, alsof hij of zij je energie geeft?

Heb je wel eens naar de uitstraling van iemand gekeken. Naar de uitstraling van iemand die vrolijk is of naar de uitstraling van iemand die ziek is of verdrietig. Is het niet duidelijk dat daar heel verschillende energievelden omheen hangen? Of moet je eens kijken naar het energieveld van iemand die razend is op jou. Je kunt de vonken er vanaf zien vliegen! Je voelt de vonken bijna prikkelen op je huid.

De hersenen zenden en ontvangen constant energie. Met een ElectroEncefaloGram (EEG) kan de energie, de elektriciteit, gemeten worden. Het feit dat er energie, trillingen, hersengolven met een bepaalde frequentie, door ieder mens worden verzonden, maakt het aannemelijk dat mensen die op een zelfde golflengte zitten elkaar ook beter kunnen begrijpen. Ze begrijpen elkaar beter, omdat ze niet alleen horen wat er gezegd wordt, maar ook op een ander niveau signalen ontvangen die herkend worden.

Ik kan mij niet voorstellen, dat als men in staat zou zijn om een mens of ander levend wezen chemisch na te maken, in al zijn onderdelen, er dan een levend wezen uit te voorschijn zou komen. Ik denk dat het een dood, levenloos ding blijft. En zo is het ook met alle chemische nagemaakte, zogenaamde synthetische middelen. Het lijkt erop, maar het is levenloos. Het blijft zonder levensenergie, zonder de energie, de geest, de essentie, die zo eigen is aan het leven.

Daarom werken natuurgenezers ook het liefst met natuurlijk materiaal. Materiaal waarin levensenergie aanwezig is, die door het ontvangende levende wezen wordt gebruikt om zijn of haar eigen energie aan te vullen. (Zie *Chakra's, Etherische oliën, Spirituele Aromatherapie, Spirituele Genezing en Reguliere Geneeskunde* en *Spirituele Therapie*.)

## 5.5 Epilepsie

Epilepsie is voor zover bekend niet met aromatherapie te genezen noch kunnen aanvallen er mee worden voorkomen.

Bij epilepsie dien je bijzonder voorzichtig te zijn met etherische oliën; ze kunnen een aanval uitlokken. Ruik nooit (of laat nooit) rechtstreeks aan een flesje etherische olie (ruiken), maar maak een *massage*-olie met een ½% oplossing en laat dat ruiken. Let goed op de reactie. Lijkt het niet goed, stop dan onmiddellijk.

- ⊗ Oliën die **vermeden** dienen te worden zijn Rozemarijn, Tijm en Venkel.
- ⊗ **Mandarijn** schijnt een ongevaarlijke olie te zijn en ook **Rescue Remedy** kan zondermeer worden ingezet.

Wanneer je epilepsie hebt of wanneer je iemand die epilepsie heeft wilt behandelen, raadpleeg dan de boeken over aromatherapie, zoals die onder *Literatuur* zijn genoemd.

## 5.6 Etherische Oliën

Etherische olie, aromatische olie of essentiële olie zijn benamingen, die het zelfde aanduiden: het *sap*, de levenskracht, van een plant in zeer geconcentreerde vorm. Soms wordt de olie verkregen door persen van de schil van een Mandarijn of Sinaasappel bijvoorbeeld; dat is de meest eenvoudige methode. Maar Rozenblaadjes of Jasmijnbloempjes persen, behoort niet echt tot de mogelijkheden. In *Het Parfum* (zie *Literatuur*) staat uitstekend beschreven hoe het één en ander in zijn werk gaat.

De energie, de levenskracht, de ziel van de plant, dat is wat er nodig is om te kunnen genezen, zowel op lichamelijk als op energetisch gebied. Een nagemaakte, synthetische olie mist die energie, die zonnekracht en zal dus nooit de uitwerking hebben van de natuurlijke olie.

Maar ook bijvoorbeeld Lavendelolie kan onderling reusachtig verschillen. De kwaliteit van de olie, net zo goed als van wijn, hangt af van de hoeveelheid water, zon en de stoffen die in de aarde voorkomen. Dat is ook wat de uitwerking van natuurlijke middelen niet altijd voorspelbaar -en dus wetenschappelijk niet altijd

aantoonbaar- maakt. Tegenwoordig zijn er natuurlijke preparaten in de handel met een gegarandeerde hoeveelheid van een bepaalde werkzame stof, zodat je *zeker* weet, dat je die stof, die verantwoordelijk is voor de genezing, ook in voldoende mate binnenkrijgt.

Als je etherische oliën gaat aanschaffen om ze therapeutisch toe te passen (dus als geneesmiddel gaat gebruiken), koop dan altijd oliën van een goede kwaliteit. *Goedkope* oliën zijn vaak gemengd met andere goedkopere oliën. Bij de beschrijving van de etherische olie heb ik steeds richtprijzen opgenomen, zodat je weet wat je kunt verwachten.

**Pure etherische oliën zijn geen onschuldige middeltjes.** Er zijn maar een paar oliën die onverdund kunnen worden toegepast; de overigen moeten beslist worden verdund in een draagolie. In welke draagolie en welke verdunning ze moeten worden toegepast, staat onder *Draagolie* en onder *Dosering*. In water lost olie niet op, maar blijft drijven.

Zie verder onder *Aromatherapie*, *Basisset*, *Gebruik* en *Spirituele Aromatherapie*.

**Beleef 8 dagen  
Hongkong  
met Cathay Pacific  
al voor € 931,- all-in**

**Vertrekdata in 2007**  
1/3/6/8/10/13/15/17/20/22/24/27/29/31 - mei  
3/5/7/10/12/14/17/19/21 - juni

**Inclusief:**

- non-stop retourvlucht met Cathay Pacific
- 5 nachten (6 dagen) in een centraal gelegen 4-sterren hotel inclusief transfer en late check-out
- 10 kg. extra bagage op de retourvlucht...

**Shop till you drop!**

- gratis halve dag Hongkong Island Tour
- kortingsvouchers voor transport, tours, restaurants, etc.

**Prijzen**

- Pakket incl. vlucht in economy class: € 931,- all-in\*
- Pakket incl. vlucht in business class: € 2.531,- all-in\*

**Informatie en boekingen**

- 020 - 653 2010 (tijdens kantooruren)
- [nl\\_reservations@cathaypacific.com](mailto:nl_reservations@cathaypacific.com)
- [www.cathaypacific.nl](http://www.cathaypacific.nl)

**Meer informatie over Hongkong**

- [www.discoverhongkong.com](http://www.discoverhongkong.com) -
- [www.hkentertainment.com](http://www.hkentertainment.com) - [www.hkclubbing.com](http://www.hkclubbing.com)
- [www.hkoutdoors.com](http://www.hkoutdoors.com) - [www.12hk.com](http://www.12hk.com)

\* prijzen zijn inclusief luchthavenbelasting en overige toeslagen. Voor alle vertrekdata geldt dezelfde prijs. Prijzen zijn op basis van een 2-persoonskamer. Voor een 1-persoonskamer geldt een toeslag van € 175,- voor 5 nachten.

CATHAY PACIFIC HONG KONG TOURISM BOARD

## 5.7 Eucalyptus

### *Eucalyptus Globulus*

*Geursensatie vrouwen:* heerlijk tintelend fris, openend, helderheid, zuiverheid

*Geursensatie mannen:* fris, versterkend, mentholachtig

*Inhoudstoffen o.a.:* eucalyptol, pineen, terpineol

*Mengt goed met:* Citroen, Lavendel, Tea Tree, Tijm

*Indicaties:* verkoudheid, voorhoofdsbolte-ontsteking, koorts, bronchitis, lucht zuiveren van bacteriën en virussen

Er zijn honderden soorten Eucalypti bekend. De Eucalyptus Globulus komt van origine uit Australië. Het is een overbekend luchtje, vooral ten tijde van verkoudheid en griep. Dat is natuurlijk niet voor niets. Wanneer er een besmettelijke ziekte heerst met name griep en verkoudheid, haal ik onmiddellijk het aromalampje van stal en doe er 10 tot 15 druppels Eucalyptus olie in. 's Nachts laat ik het aromalampje in de slaapkamer branden en doe ik nog een paar druppels olie op mijn kussen.

Op energetisch niveau werkt Eucalyptus reinigend. Het bevordert het concentratievermogen en ondersteunt de linkerhersen helft. In de linkerhersen helft zetelt het *logisch denkvermogen*. (In de rechterhersen helft zetelt het gevoel.)

Gebruik	Lichamelijk	Emotioneel	Spiritueel	Chakra
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Aromalampje</li> <li>⊗ Bad</li> <li>⊗ Inhalatie</li> <li>⊗ Stoombad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Antiviraal</li> <li>⊗ Bronchitis</li> <li>⊗ Griep</li> <li>⊗ Slijmoplossend</li> <li>⊗ Verkoudheid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Uitzicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Inzicht</li> <li>⊗ Zuivering van negatieve energie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Voorhoofd</li> </ul>

Er zijn 50 kg blaadjes nodig voor 1 liter olie.

#### Let op:

- ⊗ Niet gebruiken met producten die een basis van jodium hebben.
- ⊗ Bij astmapatiënten kan Eucalyptus een astma aanval uitlokken.

## 6. G van Geranium

### 6.1 Galaandoeningen

Gal heeft alles met *kwaadheid* te maken; denk maar eens aan: je gal spuwen. Oliën met een opwekkend karakter, die negatieve energie verdrijven en je weer in balans brengen, zijn de aangewezen oliën. Etherische oliën als **Rozemarijn**, **Pepermunt** en **Lavendel** horen bij deze aandoeningen.

De galblaas zit onder de lever, net onder de ribben aan de rechterkant van het lichaam. De gal heeft alles met de vetvertering te maken. Wanneer zich pijn in de bovenstaand beschreven streek voordoet, raadpleeg dan een arts. Intussen kunnen compressen of een olie opgebracht met één of meerdere onderstaande etherische oliën verlichting brengen.

De volgende oliën kunnen worden toegepast:

Galkoliek:	Basilicum, Kamille, Rescue Cream, Rescue Remedy
Galstenen:	Lavendel, Pepermunt, Rozemarijn
Galblaasontsteking:	Pepermunt, Rozemarijn

#### Tip:

Boldocynara is een complex middel. Een complexmiddel wil zeggen dat er verschillende kruiden in een bepaalde verhouding in één middel zijn gemengd. In Boldocynara zijn bijvoorbeeld Artisjok, Paardenbloem en Pepermunt verwerkt. Boldocynara wordt vooral bij gal- en leveraandoeningen ingezet. Het stimuleert de leverfunctie en maakt de gal vloeibaarder, waardoor er minder kans is op galstenen. Gebruik het middel minimaal drie maanden per jaar. (Zie *Natuurgeneeskunde*.)

Soms kunnen galstenen worden opgelost door een zuur dat in zijn natuurlijk vorm ook in de gal voorkomt. Het zuur –chenodeoxycholzuur- wordt in tabletvorm ingenomen. Maar de behandelingsmethode wordt weinig toegepast. (Bron: Medisch Gezondheids Boek, zie *Literatuur*.)

### 6.2 Gebruik

#### Wat moet je weten en doen voordat je begint?

(Zie ook de *Inleiding*.)

- Etherische oliën zijn **geen** onschuldige middeltjes die je in grote hoeveelheden dient te gebruiken.
- Gebruik altijd je gezonde verstand.
- Twijfel je, gebruik dan nooit het gekozen middel, voordat je verder onderzoek hebt gedaan.
- Voelt het niet goed of staat de lucht je tegen: staak onmiddellijk de behandeling.
- Innemen van druppels onverdunde etherische olie vind ik uit den boze en nergens voor nodig. Via de huid en de longen wordt de olie veel sneller opgenomen.
- Schud het mengsel altijd voor gebruik.
- Gebruik etherische oliën **NOOIT** voor de ogen.
- Bewaar de etherische oliën koel en vooral donker en absoluut niet in direct zonlicht.

Dan is nog zeer belangrijk om te weten, dat een olie niet langer dan 3 tot 6 weken achter elkaar gebruikt dient te worden. Door de etherische olie wordt het lichaam aangezet tot *een-bepaalde-werking*. Na een paar weken is het lichaam gewend aan de olie en reageert (bijna) niet meer op de prikkel. Afwisselen om de paar weken is dus heel belangrijk. (Zie *Natuurgeneeskunde*.)

De hoeveelheid te gebruiken etherische olie is uiteraard ook van belang. Bedenk daarbij, dat hoe hoger de dosis etherische olie is, hoe *lichamelijker* het middel zal werken. Dat houdt dus in, dat hoe lager de dosis is, hoe meer het op de geest, de ijle materie, de energie, zal inwerken. (Zie *Dosering* en *Spirituele Aromatherapie*).

Etherische oliën zijn niet in water oplosbaar. Het is oplosbaar in alcohol en *vette olie*. Wanneer de etherische olie in een vette olie wordt opgelost, noemen we de vette olie een draagolie. In principe voldoen alle vette oliën als draagolie. Amandelolie, Jojoba-olie en Avocado-olie zijn een paar voorbeelden, maar Zonnebloemolie kan ook heel goed gebruikt worden. (Zie *Draagolie*.)

In principe kunnen alle etherische oliën met elkaar vermengd worden maar:

- Gebruik liever geen etherische oliën in een combinatie, die een tegengestelde werking hebben, zoals Rozemarijn (bloeddrukverhogend) samen met Lavendel (bloeddrukverlagend). Het neemt niet weg, dat er soms toch een combinatie van de twee wordt geadviseerd.
- Sommige lekker ruikende oliën hebben met elkaar vermengd een stinkend effect.

**Biologische melkveehouderij**



[www.landgoedhethengelman.nl](http://www.landgoedhethengelman.nl)

**Kom kijken bij het melken of boek een geheel verzorgde wandeling met picknick.**

**Ideaal voor excursies, scholen, studiegroepen en vergaderen op lokatie.**

**Bezoek onze website voor alle informatie.**



genomineerd voor  
Agrarisch Ondernemer 2007

Etherische oliën kunnen worden toegepast in een:

- ⊗ aromalampje
- ⊗ bad
- ⊗ bodylotion
- ⊗ compres
- ⊗ geurkruikje of reuksteentje
- ⊗ massage olie
- ⊗ parfum
- ⊗ shampoo
- ⊗ stoombad
- ⊗ plantenspuit
- ⊗ voetbad
- ⊗ zakdoek/kussen/kleding (inhalatie)
- ⊗ zalf of therapeutische olie.

Zie voor meer informatie onder desbetreffend hoofdstuk.

Het aromatiseren van thee of koffie is ook een mogelijkheid! (Zie **Aromatiseren**.)

Onder *gebruik* in de hoofdstukken waar de etherische oliën worden beschreven, wordt het *voornaamste* gebruik genoemd. Het is dus niet zo, dat een niet genoemd gebruik niet tot de mogelijkheden behoort.

#### Let op:

Lees voor gebruik van een bepaalde olie altijd goed het hoofdstuk door waar de olie behandeld wordt omdat er etherische oliën zijn die bij sommige mensen een allergische reactie opwekken.

Zie bij **Epilepsie**, voor **Kinderen** en bij **Zwangerschap** onder betreffende hoofdstukken.

## 6.3 Geestelijke vermoeidheid

Wanneer ben je geestelijk vermoeid?

Als je gedurende en aantal uren ingespannen *denkwerk* hebt verricht?

Mij lijkt dat wel logisch.

Wanneer je je lichamelijk vermoeit: fietsen, (hard)lopen, tennissen of welke sport dan ook, dan voel je je daarna over het algemeen weer zo fris als een hoentje. En geen wonder: je bloed stroomt lekker door en de gifstoffen die voor de vermoeidheid zorgden zijn afgevoerd. Bovendien heb je flink wat zuurstof opgenomen, waardoor de verbranding in de cellen is toegenomen en er energie is vrijgekomen. Ik zie dat ook als de beste remedie.

Wanneer je je gedurende langere tijd geestelijk vermoeit, raak je oververmoeid en als je maar door blijft gaan, raak je overspannen. Het is zelden dat alleen het lichaam werkelijk oververmoeid raakt en dat kan ook bijna niet, omdat lichaam en geest nu eenmaal zo lang als je leeft onafscheidelijk zijn. Als je lichaam moe is, dan



moet je wel ophouden met waar je mee bezig bent. De hersenen denken daar vaak anders over en werken door op volle toeren.

Hoe krijg je weer energie, word je weer fris in je hoofd en breng je dat *gebabbel* in je hoofd tot stilstand?

Het beste is natuurlijk om het niet zover te laten komen en steeds voldoende rust te nemen. We leven tenslotte toch voor ons plezier, ook al zie je dat aan de meeste mensen niet af. Ja, we zijn nou eenmaal Spartaans of Calvinistisch opgevoed.

☼ Ga eens bij jezelf na wat **jij** eigenlijk van het leven vindt...

Jezelf (of een ander) verwennen is toch geen zonde, integendeel een gezond en opgewekt mens is een bron van vreugde voor de omgeving. De mensen om je heen krijgen ook een beetje van die positieve energie mee, en dat kan toch niet slecht zijn?

Als het op een dag eens helemaal tegenzit, wat staat ons dan ter beschikking?

**Rozemarijn** is DE remedie. Houd er rekening mee, dat het de energiereserves aantast en dat je het slechts als tijdelijk hulpmiddel kunt gebruiken.

Maar ook de volgende oliën kunnen je een oppepper geven:

- ☼ Bergamot
- ☼ Citroen
- ☼ Geranium
- ☼ Pepermunt
- ☼ Sandelhout

(Zie ook *Energie, Lichaam en Geest, Stimulantia* en *Stress*.)

## 6.4 Genezen

Wat mij keer op keer weer opvalt, is dat er zo weinig mensen echt van hun kwaaltjes of kwalen af willen. Ze hebben er last van, maar ze hebben er weinig of niets voor over om er werkelijk vanaf te raken of hun ziekte te stabiliseren. Een aantal vinden dat anderen ze van hun ellende af moeten helpen en ze vooral zelf niets hoeven te doen, zelfs niet het innemen van de voorgeschreven middelen of het zich houden aan de geadviseerde levenswijze. In de natuurgeneeskunde is dat een zeer herkenbaar en erkend verschijnsel. Je ziet die mensen ook altijd *shoppen*, van de ene *pent* naar de andere. De vraag is dan: wat levert de ziekte de hulpvrager op? Aandacht? Liefde? Verzorging? Zekerheid? ...?

Genezen is hard werken en kost geld. Alleen de volhouders zal het lukken om hun ziekte te overwinnen. De hulpgever geneest ook niet, maar geeft slechts adviezen, adviezen die je kunt opvolgen of naast je neerleggen. Voor de mensen die zelf niets willen doen, is de *reguliere* gezondheidszorg de meest aangewezen zorg: daar word je van je symptomen afgeholpen. Dat je door de bijwerkingen van de medicijnen weer andere ongemakken krijgt, nemen ze voor lief en die nieuwe ongemakken worden even zo gemakkelijk ook weer bestreden met nog meer medicijnen. (En natuurlijk is het gelukkig lang niet altijd zo zwart-wit als ik het hier afschilder!) Dat is een keuze die een ieder voor zichzelf moet maken.

Echt, de meeste kwalen zijn absoluut te genezen, maar hoe langer je er mee blijft rondlopen, hoe langer het genezingsproces duurt. En als er eenmaal iets onherstelbaar beschadigd is, kan de beschadiging meestal niet meer teruggedraaid worden.

Dat voorkomen beter is dan genezen weet iedereen, maar ook daar is discipline voor nodig. Veel familiekwalen als reuma, botontkalking, kanker en dementie zijn met weinig middelen te voorkomen, alleen je moet ze weten en je moet ze trouw toepassen.

Gezond zijn en blijven is een dagtaak; ziek zijn ook.

Aan welke dagtaak geef jij de voorkeur?

Zie *Natuurgeneeskunde* en *Spirituele Genezing en Reguliere Geneeskunde*.

## 6.5 Geranium

*Pelargonium Graveolens*

Geurervaring vrouwen: *Citroengeranium, fris, overgave*

Geurervaring mannen: *snoepjes, terpentijn*

Inhoudsstoffen o.a.: *citronellol, geraniol, linalol, pineen*

Mengt goed met: *Bergamot, Citroen, Lavendel, Rozen*

Indicaties: *oververmoeidheid, acne, huidandoeningen, cellulitis, hoofdluis, menopauze, premenstrueel syndroom (pms)*

**RPHOLIDAYS** 



### Samen genieten... RP Holidays

Op zoek naar een bestemming voor een weekendje weg of een lekker lange zomervakantie?

Bij RP Holidays vindt u alles voor een heerlijke vakantie in Nederland, Duitsland of Denemarken.

Ontdek de verrassende omgeving vanuit uw luxe vakantievilla • ervaar het echte buitengevoel op een gezellige camping • geniet van een luxe maritieme hotelvakantie • verwen uzelf met een bezoek aan een bekend kuuroord • maak een interessante citytrip • beleef het plezier van samen golfen en wijnproeven aan de Moezel • organiseer een familiereünie... maar **geniet** vooral van elkaar en het gevoel lekker vrij te zijn!

Vraag nu het gratis magazine aan!



Meer dan 80 vakantiebestemmingen in Nederland, Duitsland en Denemarken!

 **0900 - 8810** (€ 0,20 p/m) • **WWW.RPHOLIDAYS.NL**

Geranium is een harmoniserende olie, zowel op lichamelijk als op emotioneel gebied. Het opent de hartchakra om onvoorwaardelijke liefde te geven en te ontvangen, waardoor het mogelijk is je aan het bestaan over te geven.

Ook bij angsttoestanden kan deze olie met goed resultaat worden ingezet.

Geraniumolie is een uitstekend huidmiddel. Het is antiseptisch, samentrekkend, pijnstillend en wondhelend; een goede olie bij acne en gordelroos en voor de droge rijpere huid.

De olie is insectenwerend en kan bovendien ingezet worden tegen hoofdluis. (Zie **Hoofdluis**.)

Geranium zorgt voor evenwicht in de hormoonaanmaak, omdat het op de bijnierschors werkt. Daarom is deze olie zeer geschikt bij vrouwen in de menopauze, en bij premenstrueel syndroom. Het is bovendien een urinedrijvend middel, goed inzetbaar bij oedeem en dus ook wanneer vlak voor en tijdens de menstruatie vocht wordt vast gehouden.

Gebruik	Lichamelijk	Emotioneel	Spiritueel	Chakra
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Aromalampje</li> <li>⊗ Bad</li> <li>⊗ Compres</li> <li>⊗ Massage</li> <li>⊗ Zalf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Oververmoeidheid</li> <li>⊗ Insectenwerend</li> <li>⊗ Pijnstillend</li> <li>⊗ Antiseptisch</li> <li>⊗ Wondhelend</li> <li>⊗ Onstekingswerend</li> <li>⊗ Samentrekkend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Kracht</li> <li>⊗ Ontspannend</li> <li>⊗ Harmoniserend</li> <li>⊗ Overspannenheid</li> <li>⊗ Regulerend bij angst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Onvoorwaardelijke liefde</li> <li>⊗ Overgave aan het bestaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Hart</li> </ul>

Er zijn 500 kg planten nodig voor 1 liter olie

## 6.6 Geurkruikje of Reuksteentje

Reuksteentjes zijn altijd van poreus aardewerk. De aardewerk kruikjes zijn aan de onderkant en de onderste helft geglaazuurd. De bovenste helft is poreus.

Door een paar druppels etherische olie op het reuksteentje te gieten, wordt het aardewerk doordrenkt met de gekozen geur. De olie wordt langzaam aan de omgeving afgestaan. Er zijn ook geurringen verkrijgbaar, die een zelfde werking hebben. Deze geurringen kunnen om een gewone gloeilamp worden geschoven. Op deze manier verdampt de olie sneller door de warmte van de lamp.

Een geurkruikje wordt (gedeeltelijk) gevuld met een etherische olie. De werking is hetzelfde. Een geurkruikje is heerlijk op je bureau of bij de computer; je kunt er dan af en toe lekker aan snuffelen.

Beiden kunnen therapeutisch of gewoon voor het lekkere aangewend worden.

Om helder te blijven kun je bijvoorbeeld Rozemarijn of Citroen gebruiken; veel gezonder dan koffie...

## 6.7 Griep

Griep wordt veroorzaakt door een virus. Elke paar jaar doemt er wel weer een nieuwe griepvariant op. Het belangrijkste is om het **NIET** te krijgen. Wanneer er griep heerst, brand ik, zeker 's nachts, altijd de aromalamp met **Eucalyptus** of **Tea Tree** en neem ik een hoge dosis vitamine C (minimaal 1000mg per dag) en een extra vitamine- mineralenpreparaat, eventueel aangevuld met Echinacea. (Zie *Afweersysteem, Antibiotica, Aromalamp, Koorts, Virusinfectie.*) Word je dan toch nog geveeld door de griep (ik heb het zelf nooit meegemaakt!), dan is het zaak om de griep zo snel mogelijk onder controle te krijgen, zodat er geen complicaties optreden.

### Tip:

Neem bij griep 3x daags 20 druppels Influaforce. Het is een specifiek geneesmiddel om griep met zo weinig mogelijk klachten zo snel mogelijk door te komen. Het voorkomt griep niet, maar vermindert de kans op complicaties. Het bevat onder andere Eucalyptus, Wilde Jasmijn in een homeopathische oplossing en een aantal andere homeopathische middelen.



[www.vngk.nl](http://www.vngk.nl)

**Natuurgeneeskundige**

1/07

Congres Samen Genezen

**VNGK is een uniek, onderscheidend maar bovenal **informerend** vaktijdschrift.**

## 7. H van Hydrolaten

### 7.1 Haar

Het haar en de hoofdhuid af en toe lekker insmeren met Jojoba-olie, Olijfolie of een andere olie (zie *Draagolie*) met een *luchtye*, kan een heerlijke verwennerij zijn, maar mogelijk geen overbodige luxe.

**Rozemarijn** is een vanouds bekend haartonicum en wordt in veel haarpreparaten gebruikt. Rozemarijn bevordert de doorbloeding, dus ook de doorbloeding van de hoofdhuid, waardoor er meer bouwstoffen worden aangevoerd en meer afvalstoffen worden afgevoerd. Gebruik het in een haarpakking met olie of in een shampoo (zie *Shampoo*). Wees voorzichtig met de ogen en denk erom Rozemarijn niet 's avonds te gebruiken, anders doe je misschien geen oog dicht; **Lavendel** is dan een betere optie. Een sensueel geurtje in je haar is de moeite van het proberen waard. Denk dan aan **Ylang Ylang**, **Roos** of **Jasmijn**.

De volgende oliën kunnen worden ingezet bij:

Roos:	Rozemarijn, Ylang Ylang
Droog haar:	Lavendel, Ylang Ylang
Normaal haar:	Lavendel
Vet haar:	Cypres

Jojoba-olie kan, omdat het niet vet is, als *conditioner* gebruikt worden na het wassen.

Voor hoofdluis: zie *Hoofdluis*.

### 7.2 Hoest

**Tijmstroop** is een oude bekende bij hoesten als gevolg van een kou. Tijm is een sterk antisepticum en maakt slijm vloeibaarder. Gebruik het in een stoombad of een aromalampje, of doe een paar druppels op een zakdoekje en inhaleer het.

Er zijn vele kruidenmiddelen in de handel, die tegen allerlei soorten hoest helpen. Wanneer hoesten met onbekende oorzaak een paar dagen aanhoudt, raadpleeg dan de huisarts.

### 7.3 Hoofdluis

Hoofdluis is een vreselijke en besmettelijke plaag. Vooral op scholen komt het veel voor. Het heeft niets met *vies* of *ongewassen* te maken. Luizen zijn juist dol op schoon haar. **Bergamot**, **Eucalyptus**, **Geranium**, **Lavendel** en **Rozemarijn** kunnen uitstekende diensten bewijzen, zeker omdat luizen zo langzamerhand resistent zijn voor al het gif dat we ze voorgeschoteld hebben. Bovendien krijg je er ook nog glanzend en gezond haar van in tegenstelling tot al die chemische middelen waarvan je hoofdhuid geïrriteerd raakt en je haar ook nog kan gaan uitvallen. Maak een 5 tot 10% oplossing van 3 of 4 etherische oliën in Zonnebloemolie of een andere draagolie en masseer dit in het haar en de hoofdhuid. Gebruik liever geen Lavendel en Rozemarijn samen in een mengsel. Draai plastic folie en/of een handdoek in het haar en laat het mengsel liefst een hele nacht zitten (gebruik dan geen Rozemarijn). Na het wassen met een zachte shampoo, kam ja het haar met een fijne kam uit, zodat de luizen en de eitjes verwijderd worden.

Herhaal deze behandeling elke 48 uur. Na zo'n 2 tot 5 maal zouden luizen verdwenen moeten zijn. Vergeet niet de handdoek en alles wat in aanraking met het hoofd is geweest te wassen of af te nemen met een 10% (of meer) oplossing in water met een van de genoemde oliën. (Wel eerst de etherische olie oplossen in een beetje alcohol.) (Zie **Dosering**.)

#### Preventief:

Koop een neutrale shampoo en voeg één of meer van bovengenoemde etherische oliën toe. Maak het niet te sterk, een 5% oplossing is meer dan voldoende. Schud altijd goed voor gebruik. Vermijd contact met de ogen. Wanneer het haar overwegend 's avonds wordt gewassen, neem dan geen Rozemarijn. (Zie **Shampoo**.)

Lees voor het samenstellen van de shampoo de betreffende oliën nog eens door. Misschien kun je behalve preventief ook op een ander vlak nog ondersteunend werken. Door bijvoorbeeld Lavendel te gebruiken, wanneer je slecht slaapt, of Rozemarijn wanneer je 's morgens moeite hebt op gang te komen.

#### Let op:

Vermijd contact van de etherische oliën met de ogen! Wanneer het toch in contact met de ogen komt, spoel de ogen dan uit met een draagolie, uiteraard zondert etherische olie. Uitspoelen met water heeft geen zin, omdat de olie door het water niet wordt opgelost.

## 7.4 Hoofdpijn en Migraine

Lang niet alle hoofdpijn is migraine. Migraine is veelal een periodiek voorkomende ondragelijke hoofdpijn. Hoewel het zich, gek genoeg, niet altijd hoeft te manifesteren in hoofdpijn, maar bijvoorbeeld als buikpijn of pijn in de knie. Dat was voor mij een openbaring en verklaarde veel onbegrepen symptomen. Bovendien heb ik geconstateerd, dat vrijwel alle boeken die gaan over epilepsie, manische depressiviteit of migraine, deze drie aandoeningen in één adem noemen.

Alle migraine lijders kan ik het volgende aanbevelen:

- ⊗ Lees het boek *Migraine* van Oliver Sacks. Het is een pil, maar het is absoluut de moeite waard. Het is goed mogelijk, dat je veel dingen die erin beschreven worden, herkent en zo ook leert herkennen als onderdeel van migraine.
- ⊗ Volg een eliminatiedieet (zie **Eliminatiedieet**), om er zeker van te zijn, dat je geen voedselintolerantie migraine hebt.
- ⊗ Houd een dagboek bij om te kunnen constateren of er zich een bepaalde regelmaat laat zien. Een dagboek, waarin precies staat wat je gegeten hebt, wat voor weer het is geweest, waar je geweest bent en wat je gedaan hebt.

Bij migraine geldt ook, dat je een aanval het beste kunt voorkomen, door naar de oorzaak te zoeken. Krijg je dan toch nog een aanval, geef je er dan volledig aan over, bied geen weerstand, dat kost het minste energie.

Mij helpt een ijspakking het allerbeste. Zo'n koelelement uit een koelbox gebruik ik altijd. Op het ijsskoude ding slaap ik als een roos, omdat de pijn heel snel afneemt. Ook het inademen van **menthol** (zie **Mentholkristallen**) is heel verkoelend en verlicht de hoofdpijn. **Pepermunt** en **Lavendel** zijn de beste oliën, om te inhaleren of om op de pijnlijke plekken te smeren. Lavendel kan eventueel puur, maar Pepermunt in een draagolie.

Naast migraine blijven er nog talloze soorten hoofdpijnen over, die ik helaas hier niet allemaal kan beschrijven. Een paar voorbeelden zijn hoofdpijn bij verkoudheid, voorhoofdsholte-ontsteking, hoofdpijn bij tumoren, maar ook *spirituele* hoofdpijn. Een hoofdpijn, die je van een ander overneemt, of om een bepaalde reden krijgt, bijvoorbeeld als die iemand jouw hulp nodig heeft. **Mentholkristallen, Pepermunt, Lavendel** kunnen verlichting brengen bij *gewone* hoofdpijn. Is het een hoofdpijn die je niet thuis kunt brengen raadpleeg dan altijd een arts. Een aspirientje of een paracetamolletje of een mengsel van beiden kunnen geen kwaad, als ze sporadisch gebruikt worden. Bedenk dat je van een paar paracetamolletjes of aspirientjes ook weer hoofdpijn kunt krijgen...

Besef goed, dat er aan migraine en hoofdpijn heel erg veel meer te doen is, dan de *reguliere wereld* ons wil doen geloven. Ga er niet mee leren leven, dat is absoluut niet nodig. Maar het kan behoorlijk wat inspanning vergen om van die pijn af te komen en meer nog om het niet meer terug te krijgen.

#### Tip:

- ⊕ Kijk eens naar je suikerinname. Snep je veel, doe je veel suiker in koffie of thee, gebruik je veel frisdrank? Is dat inderdaad het geval, dan zou je aan hypoglycemie kunnen lijden. Een aandoening die in de reguliere wereld niet of nauwelijks erkend wordt. Zoek een goed bekend staande natuurgeneeskundige op; zie zal je een passend dieet kunnen geven.
- ⊕ Drink voldoende water of kruidenthee per dag. Een mens heeft minimaal twee tot drie liter vocht nodig om afvalstoffen die het lichaam produceert door verbranding van de ingenomen stoffen, kwijt te kunnen raken. Raak je niet voldoende afvalstoffen kwijt, dan worden die in de cellen opgeslagen, met alle gevolgen van dien.
- ⊕ Gebruik een goed vitamine- mineralenpreparaat eventueel aangevuld met aminozuren als L-tryptofaan. **(L-tryptofaan mag niet worden gebruikt door mensen die MAO-remmers of serotonine heropnameremmers slikken.)**

## 7.5 Huid

Onze huid is de *muur* tussen de binnen- en de buitenwereld. Door die muur kunnen stoffen van de binnenwereld naar de buitenwereld dringen en andersom. We vergeten maar al te gemakkelijk dat er allerlei stoffen en energie (bijvoorbeeld röntgenstralen) door de huid binnen kunnen treden en op die manier in ons bloed en cellen terecht kunnen komen. Aromatherapie wordt het meest op de huid toegepast, omdat het het grootste orgaan van ontvangst en afgifte is. De olie komt vrijwel direct in de bloedbaan terecht, waar het al meteen zijn genezende werking kan beginnen.

De huid zelf dient in een uitstekende conditie te worden gehouden, zodat het zijn werk goed kan doen. De vette oliën of draagoliën (zie **Draagolie**) houden de huid soepel. Welke etherische olie of oliën in welke hoeveelheden je gaat toevoegen, hangt natuurlijk af van het doel dat je wilt bereiken.

De volgende oliën kunnen worden ingezet bij:

Droge huid	Geranium, Jasmijn, Kamille, Lavendel, Neroli, Sinaasappel, Roos, Sandelhout, Ylang Ylang
Eczeem	Lavendel, Kamille, Teunisbloemolie. Nat eczeem: Mirre
Gevoelige huid	Kamille, Lavendel, Neroli, Sinaasappel, Roos
Gordelroos	Geranium
Insektenbeet	Lavendel, Rescue Cream, Tea Tree
Jeugdpuistjes	Bergamot, Geranium, Lavendel, Neroli, Sandelhout, Tea Tree
Jeuk	Kamille, Lavendel
Koortsuitslag	Bergamot, Eucalyptus, Tea Tree
Normale huid	Bergamot, Geranium, Jasmijn, Kamille, Lavendel, Mandarijn, Neroli, Roos, Sandelhout, Vanille, Ylang Ylang
Ontsteking	Kamille, Lavendel
Psoriasis	Teunisbloemolie
Rijpe huid	Geranium, Venkel, Wierook (Zie <i>Verjongingskuur</i> .)
Rimpels	Mirre, Venkel, Wierook
Schimmel	Tea Tree
Vette huid	Citroen, Cypres, Geranium, Kamille, Lavendel, Roos, Rozemarijn, Sandelhout, Tea Tree, Wierook
Wratten	Citroen (puur)



**MCP, specialisten in  
foodcommunicatie**

 MARKETING COMMUNICATIE PARTNERS

[WWW.MCP.NL](http://WWW.MCP.NL)



Zie *Aromatherapie*, *Dosering*, *Gebruik* en betreffende hoofdstukken.

**Tip:**

Bij huidirritaties van allergische aard, ook bijvoorbeeld bij zonne-allergie, kun je Hologie eens proberen. Het is een homeopathisch middel in de vorm van zuigtabletten. Begin de inname liefst een aantal dagen voordat je je aan de zon blootstelt.

## 7.6 Hydrolaten

Hydrolaten ontstaan als bijproduct tijdens het distillatieproces om etherische olie te onttrekken aan de plant. Derhalve bevatten hydrolaten een minimale hoeveelheid etherische olie opgelost in water. De etherische olie in het hydrolaat is niet meer dan een halve gram per liter, maar het behoudt onmiskenbaar - en behoorlijk sterk - de geur van de plant, zelfs door de plastic afsluiting van de fles heen. Logischerwijs zijn hydrolaten betaalbaarder dan etherische oliën. Het is zeker de moeite waard om er mee te experimenteren.

De werking van de hydrolaten zijn als bij etherische oliën, maar schijnen wel meer op het lichaam te werken dan op de geest. Hydrolaat is ook geschikt om in te nemen als je dat zou willen. Neem dan 2 tot 3 dessertlepels 1 tot 3 maal per dag. In de keuken kun je het gebruiken in dranken, sausen, thee; laat je intuïtie en fantasie de vrije loop. Ook als middel om compressen mee te maken is hydrolaat natuurlijk uitermate geschikt. Je zou er nog enige druppels etherische olie aan toe kunnen voegen (zie *Compressen*). In de aromalamp kun je het puur gebruiken.

**Bewaar de hydrolaten koel en donker en beslist niet in de zon!** Hydrolaten zijn ongeveer een jaar houdbaar.

De volgende hydrolaten ben ik in Nederland tegengekomen:

(Voor de volledigheid heb ik alle hydrolaten genoemd, dus ook die hydrolaten waarvan ik de etherische oliën in dit boek niet behandel.)

- ✿ Ceder
- ✿ Den
- ✿ Duizendblad
- ✿ Hamamelis
- ✿ Hysop
- ✿ Jeneverbes
- ✿ Johanneskruid
- ✿ Kamille
- ✿ Korenbloem
- ✿ Lavendel

- ⊗ Lindebloesem
- ⊗ Neroli
- ⊗ Pepermunt
- ⊗ Roos
- ⊗ Rozematijn
- ⊗ Salie
- ⊗ Tijm

## 8. I van Insektensteek

### 8.1 Insektensteek

Lavendel, Rescue Cream of Tea Tree of een mengsel van de drie op de steek of steken brengt verlichting.

#### Tip:

Wanneer je grote bulten van muggenbeten overhoudt, moet je eens **Holergie** proberen. Holergie is een homeopathisch middel in de vorm van zuigtabletten. Ik heb het eens gebruikt tegen zonne-allergie en tot mijn verbazing reageer ik sinds die tijd niet meer zo heftig op muggenbeten. Het blijft nu slechts een klein rood puntje, terwijl ik voor die tijd een grote rode bult kreeg, die soms *uitgroeide* tot een hevige blauwe plek.



**Lessen:**

- Individuele- en groepslessen onder professionele begeleiding
- Massage
- Tai Chi
- Qigong
- Yoga
- Meditatie
- Ademhalen

**Behandelingen:**

- Ontspannings- of Wellness massage
- Sport massage
- Therapeutische massage
- Bedrijfsmassage

**INTRO-SPECIAL**  
 Pak uw voordeel van €10,-  
 Reserveer Nu uw **behandeling** en maak een afspraak *Behandelingen uitsluitend op afspraak*

YinYang Balance & OostWest Massage is zes dagen per week geopend en prima bereikbaar. **5 minuten lopen van het CS Den Haag en 2 stoplichten van de A12.** ADRES: Jan van Riebeeckstraat 45, Den Haag. Telefoon: 070-3825230 of 06-10236313  
 Mail: [info@oostwestmassage.nl](mailto:info@oostwestmassage.nl) of [info@yinyangbalance.nl](mailto:info@yinyangbalance.nl) Sites: [WWW.YINYANGBALANCE.NL](http://WWW.YINYANGBALANCE.NL) & [WWW.OOSTWESTMESSAGE.NL](http://WWW.OOSTWESTMESSAGE.NL)

## 9. J van Jasmijn

### 9.1 Jasmijn

*Jasminum Officinale*

*Geursensatie vrouwen:* warm zoet, zwoel, ontspannend

*Geursensatie mannen:* warm, zonnig, zweetig

*Inhoudstoffen o.a.:* indol, jasmon, linalol

*Mengt goed met:* Neroli, Roos, Sandelhout, Sinaasappel, Ylang Ylang

*Indicaties:* depressie, impotentie, frigiditeit, slapeloosheid, versterkt weeën en verlicht pijn, bevordert menstruatie

Jasmijn is de sleutel tot ons aardse paradijs. Het maakt seksualiteit tot een spirituele beleving, verhoogt het bewustzijn en helpt ons bij onze spirituele ontwikkeling. Jasmijnolie staat bekend als **de** etherische olie tegen depressiviteit. Geen wonder dus, dat Jasmijn in vele parfums voorkomt. (Zie **Parfum**.)

Het werkt kalmerend en is zeer werkzaam bij impotentie en frigiditeit. (Zie **Afrodisiaca**.)

Gebruik	Lichamelijk	Emotioneel	Spiritueel	Chakra
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Aromalampje</li> <li>⊗ Bad</li> <li>⊗ Massage</li> <li>⊗ Parfum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Ontspannend</li> <li>⊗ Pijnstillend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Anti-depressivum</li> <li>⊗ Liefde</li> <li>⊗ Passie</li> <li>⊗ Verwarmend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Ontwikkeling</li> <li>⊗ Verhoogt bewustzijn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Heiligbeen</li> <li>⊗ Voorhoofd</li> </ul>

Er zijn 1000 kg bloemen nodig voor 1 liter olie

#### Let op:

##### ZWANGERSCHAP:

Jasmijn bevordert de bevalling en de menstruatie. Tijdens de zwangerschap is deze olie dus niet geschikt, maar wel weer tijdens de bevalling. (Zie **Zwangerschap**.)

### 9.2 Jeugdpuistjes

**Bergamot, Geranium, Lavendel, Sandelhout, Neroli, Tea Tree:** allen kunnen ze verbetering brengen. Los ze op in een draagolie of los ze op in een beetje alcohol en daarna in water. Dep regelmatig met het mengsel. Hydrolaten zijn ook zeer geschikt (zie **Hydrolaten**). Welke olie het meest geschikt is, zal moeten worden uitgeprobeerd. Lees de betreffende oliën goed door en maak een keuze. Wissel de oliën geregeld af. Naast het gebruik van etherische oliën is een reinigingskuur zeker aan te bevelen.

Zie ook **Dosering, Draagolie, Gebruik, Natuurgeneeskunde** en **Reinigingskuur**.

## 9.3 Jeuk

Jeuk is vreselijk, dat weten we allemaal. **Kamille** en **Lavendel**, meestal samen, is wat ik het meest gebruik. Gebruik ze in een bad of in een *massage* olie. Je kunt er één druppeltje Pepermunt of Eucalyptus aan toe voegen, omdat dat verkoelend werkt. (Mentholpoeder wordt veel bij jeuk gebruikt!) Ook Kamille- en Lavendelhydrolaat zijn als compres doeltreffend. Ik bewaar de hydrolaten in de koelkast, op die manier zijn ze ook nog verkoelend. (Zie *Hydrolaten*.)

De oorzaak achterhalen van jeuk is het enige doeltreffende *middel*. Het kan een allergie zijn, insectenbeten of –steken of een teveel aan afvalstoffen, die zich een uitweg zoeken via de huid. Stress kan zeker een rol spelen.

Zie ook *Darmen*, *Eliminatiedieet*, *Huid*, *Reinigingskuur* en *Stress*.

# NU TE KOOP!

## GOOD FOOD

# Méditerranée

## 10. K van Kamille

### 10.1 Kamille

*Matricaria Chamomilla*

*Echte Kamille*

*Anthemis Nobilis*

*Roomse Kamille*

*Geursensatie vrouwen:*

*buiten, kruidig, zachtheid*

*Geursensatie mannen:*

*bessig, aangenaam, lekker*

*Inhoudstoffen o.a.:*

*azuleen, choline, cumarine, esters, flavon*

*Mengt goed met:*

*Geranium, Lavendel, Neroli, Roos*

*Indicaties:*

*ontstekingswerend, pijnstillend, migraine, huidandoeningen als allergie en eczeem, menstruatieklachten, gal- en leverklachten*

Er zijn een aantal soorten Kamille. Een tweetal wordt veelvuldig in de aromatherapie gebruikt: Roomse Kamille (*Anthemis Nobilis*) en de Echte Kamille (*Matricaria Chamomilla*). Ze hebben beiden een breed werkingsgebied en overlappen elkaar grotendeels. De Echte Kamille olie heeft een werkelijk donkerblauw tot blauwgroene kleur door de vrijgekomen azuleen. Azuleen wordt chemisch nagemaakt en in vele reguliere geneesmiddelen gebruikt als ontstekingsremmer en om koorts te weren.

Kamille is een ontstekingswerende en ontstekingsremmende olie, maar kent nog vele andere toepassingen. Kamille en Lavendel lijken elkaar te versterken en worden daarom dus vaak samen in één middel gebruikt. Bij pijnbestrijding dient Kamille over het algemeen bij zeurderige pijn gebruikt te worden en Lavendel bij een stekende, scherpe pijn.

Kamille werkt kalmerend op prikkelbare, nerveus aangelegde personen. Echte Kamille werkt door zijn blauwe kleur zuiverend op de keelchakra en daarmee kalmerend en troostend bij verdriet. (Zie **Chakra**.) Het helpt bovendien bij loslaten van ergernis en daarom ook bij gal- en leveraandoeningen. (Zie **Galaandoeningen**.)

Gebruik	Lichamelijk	Emotioneel	Spiritueel	Chakra
<ul style="list-style-type: none"> <li>☼ Bad</li> <li>☼ Compres</li> <li>☼ Massage</li> <li>☼ Zalf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☼ Desinfecterend</li> <li>☼ Pijnstillend</li> <li>☼ Samentrekkend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☼ Kalmerend</li> <li>☼ Troostend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☼ Harmonie</li> <li>☼ Versterkt mediamieke begaafdheid</li> <li>☼ Zachtheid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☼ Keel</li> </ul>

Er is 300 kg planten nodig voor 1 liter olie

### 10.2 Kanker

Kanker genezen met etherische oliën behoort vrijwel zeker niet tot de mogelijkheden. Wel kan het ondersteunend werken. Radiodermatitis, een huidontsteking veroorzaakt door bestraling, kan zeker behandeld worden met Rescue Cream maar ook met Lavendel of Niaouli.

Het afweersysteem versterken met vitaminen, mineralen, kruiden en niet te vergeten enzymen kun je tot een belangrijk onderdeel maken van de therapie. Dr. A.J. Houtsmuller heeft hieraan een boek gewijd: *Niet-toxische Tumorthherapie. Een aanvulling.*

Ik citeer hieronder de achterflap:

*‘Kankerpatiënten willen graag zelf meewerken aan het mogelijk herstel van hun ziekte. Vaak is het maar afwachten of de operatie, bestraling of chemotherapie zal werken. De schrijver pleit voor een niet-toxische tumorthherapie als aanvulling op de klassieke behandeling van kanker. Hij vindt dat de mentale steun aan de kankerpatiënt van groot belang is, zodat de patiënt zelf actief mee kan werken aan de strijd tegen zijn maligne aandoening. Kankerpatiënten vinden in dit boek de voordelen van aanvullende voedingstherapie en een overzicht van wat over het ontstaan van kanker en de rol van voeding daarbij bekend is.*

*Dr. A.J. Houtsmuller heeft jarenlange ervaring als onderzoeker en praktiserend internist op het terrein van voeding en chronische ziekten.’*

Zie **Literatuur**.

## 10.3 Keelpijn

Wanneer het een bacteriële infectie betreft, kun je een gorgedrank maken met **Tijmolie**. Los 1 tot 2 druppels (en niet meer, omdat het behoorlijk scherp is!) Tijmolie op in wat alcohol en voeg daarna 1 liter water toe. Gorgel zo vaak mogelijk. Schud de fles wel telkens voor gebruik.

Wanneer de keelpijn een onbekende oorzaak heeft, doe je er goed aan een arts te raadplegen.

Zie ook **Chakra's**.

## 10.4 Kinderen

**Rescue Remedy** en **Rescue Cream** zijn onontbeerlijk en absoluut veilig bij kinderen. Ze zijn bruikbaar bij letsel en emotionele toestanden.

Kinderen reageren over het algemeen zeer goed op een therapie met etherische oliën. Denk er wel aan, dat je de dosering aanpast. Gebruik voor een massage-olie beslist niet meer dan een 1% oplossing maar liever minder. (Zie **Dosering**.)

Een aromalampje met een bepaalde olie kan altijd worden gebruikt. (Zie **Aromalampje**.) Ook een tissue met een paar druppels etherische olie naast het bedje (zorg dat ze er niet bij kunnen) is een mogelijkheid. Vooral in tijden dat er infectie ziekten heersen, is Tea Tree of Eucalyptus een weldaad. Zijn de kinderen 's nachts onrustig, gebruik dan Lavendel, Mandarijn of Sinaasappel.

Zie ook **Bad**.

## 10.5 Kneuzingen en spierverrekkingen

### Tip:

Het allerbeste is onmiddellijk een dikke laag **Rescue Cream** op de aangedane plaats te smeren. Echt, het is wonderbaarlijk hoe goed dat helpt. Zelfs als de zwelling snel opkomt, zul je merken dat na korte tijd de zwelling al minder wordt en je uiteindelijk een blauwige plek overhoudt die snel wegtrekt.

Het onmiddellijk innemen van **Arnica D30** korrels, elke 10 minuten 10 korrels gedurende een uur en daarna elk uur nog eens 10 korrels gedurende een uur of vier, doet ook wonderen. Daarna kun je om de paar uur nog eens 10 korrels innemen gedurende 2 dagen.

Is dat allemaal niet bij de hand, dan dienen de eerste 48 uur na het ongeval de getroffen delen zo koud mogelijk gehouden te worden om zwelling tegen te gaan. Door de koude vernauwen de bloedvaten zich en wordt er minder bloed naar de aangedane plek gevoerd. Voeg als het mogelijk is ijs aan het water toe. (Zie ook **Eerste Hulp Oliën**.) Zodra het compres de lichaamstemperatuur heeft aangenomen, dient het vervangen te worden.

Na de eerste 48 uur kun je wisselbaden nemen of *wisselcompressen* maken om de zwelling sneller te verminderen. Altijd eindigen met een koud compres. Ook warme compressen kunnen helpen. Ze verwijderen de bloedvaten, zodat er meer bloed kan worden doorgevoerd, die de afvalstoffen meenemen.

De eerste 48 uur:

**Lavendel:** in een compres, draagolie, of puur, op de zwelling of kneuzing.

Na 48 uur:

**Rozemarijn:** om de bloedsomloop op de aangedane plek te stimuleren, zodat de afvalstoffen sneller worden afgevoerd.

### Tip:

**Arnica**zalf of **arnicatinctuur** kunnen ook worden gebruikt. Arnica mag echter **NOOIT** op open wonden worden gebruikt. Een enkele keer wordt er allergisch gereageerd op Arnica. Wil je het gaan gebruiken, test dan van te voren eerst een klein beetje op de binnenkant van je pols.

## 10.6 Koorts

Afkoelende en transpiratie bevorderende middelen maken koorts dragelijk. **Pepermunt**, **Eucalyptus** en **Lavendel** kunnen hiervoor het best gebruikt worden. **Citroen** is een goed alternatief omdat het de eigenschap heeft koorts te verlagen. Ze kunnen apart of in een mengsel gebruikt worden, in een compres of in een niet te warm bad. Een therapeutische olie met een 5 tot 10% oplossing is ook een mogelijkheid. (Lees voordat je een olie of bad maakt de betreffende oliën eerst nog eens goed door!) Wrijf voorzichtig de rug van de patiënt in. Een patiënt met koorts mag nooit worden gemasseerd! Ben je zelf de patiënt, dan kun je vanzelfsprekend je borst en buik insmeren. (Zie **Bad, Compres, Dosering**).



In de natuurgeneeskunde is de term *Citroensokken* een bekende kreet. De Citroensokken kunnen alleen worden toegepast indien de patiënt door en door warme voeten heeft!

- ☼ Doop knielange katoenen kousen in koud water waaraan Citroensap, azijn of Citroenolie is toegevoegd. Trek de patiënt de kousen aan en doe er dikke droge wollen sokken overheen. Zodra de kousen warm zijn geworden, moeten ze verwisseld worden. Wanneer kousen niet voor handen zijn, voldoen uiteraard ook katoenen handdoeken en een warme wollen deken. De zuurtegraad zorgt ervoor, dat schimmels zich niet kunnen ontwikkelen. Bovendien wordt het hele organisme op deze manier geprikkeld om afvalstoffen af te scheiden. Citroen werkt bovendien op zich al koortsverlagend en door de koude van de compressen wordt veel warmte afgevoerd.

Wanneer hoge koorts blijft aanhouden, raadpleeg dan altijd de huisarts (nadat je eerst de temperatuur hebt opgenomen).



de ware  
Weddingplanner

De Ware Weddingplanner geeft adviezen over alles wat met een trouwdag te maken heeft: vanaf het aanzoek tot en met het jawoord. Ze is gespecialiseerd in het plannen, organiseren en budgetteren van unieke bruiloften. De Ware Weddingplanner fungeert als aanspreekpunt, beschikt over een groot netwerk, zit boordevol leuke ideeën en zorgt ervoor dat alles op jullie dag goed geregeld is. Ze kan jullie totale bruiloft, maar ook enkele onderdelen ervan verzorgen.

Nieuwsgierig geworden?  
[www.dewareweddingplanner.nl](http://www.dewareweddingplanner.nl)  
06 46014575

Foto's van Imagine Fotografie

**Tip:**

Een borstel-halfbad met stijgende temperatuur:

Deze methode wordt vooral toegepast bij koorts gepaard gaande met koude rillingen. De patiënt op wie ik deze methode heb toegepast, liep de volge dat alweer rond!

In het boek *Genezing van verkoudheid en infectieziekten door natuurlijke behandeling* van Dr. Erich Rauch, wordt precies beschreven hoe het in zijn werk gaat (zie *Literatuur*). De behandeling valt onder de hydrotherapie (= watertherapie).

Ik heb niet het boek in zijn geheel gevolgd, maar wel het idee. Ik heb de temperatuur onder de oksel van de patiënt gemeten en het bad tot ongeveer navelhoogte vol laten lopen met water van dezelfde temperatuur. Vervolgens heb ik de patiënt er voorzichtig in laten stappen. Ik heb de rug ingesmeerd met een beetje draagolie met Lavendel en daarna voorzichtig geborsteld, zodat het bloed flink gaat stromen en de rug rood wordt. Na 2 tot 3 minuten heb ik langzaam heet water toegevoegd en af en toe weg laten lopen zodat de hoogte van het water ongeveer gelijk blijft. Binnen vijf minuten hield het klappertanden op. Na een minuut of tien a vijftien, heb ik hem uit bad laten gaan en op een stoel gezet. Met een washandje met koud water heb ik hem vervolgens afgespoeld, een beetje afgedroogd en weer in bed laten stappen. De volgende morgen liep hij weer rond alsof er nooit iets was gebeurd!

Denk erom dat je de temperatuur langzaam op laat lopen, zo'n drie tot vier graden. Als de temperatuur te snel oploopt, kan de patiënt zich onwel gaan voelen. Voeg dan onmiddellijk water toe, zodat de temperatuur drie tot vijf graden daalt. Het bad mag dan helemaal vollopen, zodat de patiënt tot aan de hals in het water zit. Gaat de patiënt transpireren, dan moet er gestopt worden. Neem de patiënt aan het eind van de sessie met koel of koud water af en veeg de natiigheid een beetje van hem of haar af. Laat de patiënt natiig in bed stappen en lekker uitdampen. Geef een warme kop kruidenthee.

## 10.7 Koortsuitslag

Meng in totaal 9 tot 12 druppels **Bergamot**, **Eucalyptus** en **Tea Tree** in 10 ml goede Wodka. Zodra de eerste verschijnselen zich manifesteren, dep je de plekjes met dit mengsel. Herhaal dat liefst elk uur, totdat het virus weer onder controle is. (Zie *Afweersysteem* en *Virusinfectie*.)

# 11. L van Lavendel

## 11.1 Lavendel

*Lavandula Vera L.*

*Geursensatie vrouwen:* veld met bloemen, Zuid Frankrijk, vrolijkheid, zuiver

*Geursensatie mannen:* warme aarde, evenwichtig, Provence

*Inhoudstoffen o.a.:* careen, cumarine, geraniol, linalol, pineen, terpineol

*Mengt goed met:* Bergamot, Citroen, Geranium, Neroli, Roos, Sinaasappel

*Indicaties:* brandwonden, slapeloosheid, migraine, stress, angst, depressie, pijn

Lavendel is de meest gebruikte etherische olie in de aromatherapie. Het is letterlijk overal goed voor - of tegen zo je wilt. Het is zo'n bijzondere olie, omdat het je lichamelijk en geestelijk in balans brengt; het is zowel kalmerend als opwekkend. Er is eigenlijk geen kwaal of ongemak die niet met deze olie bestreden zou kunnen worden. Toch is het verstandig om indien mogelijk een andere dan deze olie te gebruiken. Juist omdat het zo'n mooie voor vele kwalen te gebruiken olie is, bestaat de kans dat er te veel gebruik van gemaakt wordt. Het lichaam reageert er dan niet meer zo goed op, omdat het eraan gewend is geraakt (zie *Natuurgeneskunde*). De kunst is om het lichaam een prikkel te geven zodat het aangezet wordt tot helen. Dus eigenlijk is het motto, zo min mogelijk gebruiken, maar bewaren voor noodgevallen. Het mag beslist niet ontbreken in het medicijnkastje.

Lavendel wordt vaak tezamen met Kamille gebruikt, omdat deze elkaar wederzijds lijken te versterken. Wanneer deze oliën worden aangewend om pijn te verzachten, helpt Lavendel meestal beter bij een scherpe, stekende pijn en Kamille bij zeurderige pijn.

Gebruik	Lichamelijk	Emotioneel	Spiritueel	Chakra
⊗ Aromalampje	⊗ Antiseptisch	⊗ Anti-depressivum	⊗ Zuiverend	⊗ Alle
⊗ Bad	⊗ Evenwicht-herstellend	⊗ Harmonie		⊗ Energetiserend
⊗ Compres	⊗ Ontspannend	⊗ Kalmerend		⊗ Kalmerend
⊗ Massage	⊗ Pijnverzachtend	⊗ Opwekkend		
⊗ Zalf				

Er is 200 kg kruid nodig voor 1 liter olie

## 11.2 Lever

De lever is een complex orgaan dat onder andere het *gif* uit ons lichaam probeert om te zetten in voor ons niet giftige stoffen, of af te breken zodat het kan worden uitgescheiden via de urine en de faeces. Iedereen kent wel het spreekwoord: *iets op je lever hebben*. Spreekwoorden zijn over het algemeen oude volkswijsheden en dat geldt zeker voor dit gezegde. Boosheid slaat zich op in de lever. Zorg dat je het zo snel mogelijk kwijt raakt, net als het gif. Spuug je gal, je bitterheid en laat de boosheid los. (Het bloed wordt van het gif ontdaan in de lever. De afvalstoffen worden via de galblaas en de darmen afgevoerd. Zie ook *Darmen* en *Galaandoeningen*.)

- ⊗ **Rozemarijn** is *het* tonicum voor de lever, het versterkt dus de leverfunctie.
- ⊗ **Pepermunt** is niet alleen goed voor de lever, maar voor het hele spijsverteringsstelsel. (Zie ook *Galaandoeningen*.)

Bij geelzucht zijn genoemde etherische oliën een goede ondersteuning om het herstel te bevorderen.

Gebruik de olie(n) in een bad of een (koud) compres. (Zie *Bad, Gebruik* en *Compres*.)

## 11.3 Lichaam en geest

Zijn lichaam en geest gescheiden eenheden of vormen ze één geheel?

Als ik hierover nadenk, begrijp ik niet eens hoe iemand ooit op het idee gekomen is om lichaam en geest als totaal gescheiden eenheden te benoemen die totaal geen invloed op elkaar (kunnen) uitoefenen.

Maar of het wel of niet mogelijk is, feit is dat we deze tweedeling al meer dan 350 jaar met ons meetorsen. Een tweedeling waarvan René Descartes, die gewoonlijk gezien wordt als de grondlegger van de moderne filosofie, de basis gelegd heeft. (Hoewel het dualisme tussen geest en materie al 2400 jaar geleden bij Plato vorm begon te krijgen.) Descartes zag de mens als een machine. Bovendien scheidde hij lichaam en geest en sloot alle interactie tussen deze twee uit. Deze denkbeelden zijn geruisloos onze gedachtewereld binnengeslopen, zijn ons min of meer met de paplepel ingegoten, zonder de bron te kennen. Maar wat iemand ooit bedacht heeft, betekent niet, dat dát de ultieme waarheid is. Vergelijk maar eens de aarde als middelpunt van het heelal. Meer dan 2000 jaar heeft dit denkbeeld in de westerse wereld stand gehouden.

# Nannet's

Body-N-Balance Pilates Studio

Pilates - Nan Chi – Fitwalk – Reiki – Personal coaching

***En nu écht! Nooit meer overgewicht!***

Actief dagevenement voor bedrijf of vereniging



- Voedinganalyses (ook per e-mail)
- Bedrijfsworkshops in de Studio of op locatie
- Familie/vriendinnen/vrijgezellen uitjes
- Countdown naar de mooiste dag
- 7 dagen per week Pilates
- 4x per week fitwalks
- Abonnementen & strippenkaarten
- Kleine groepen & persoonlijke begeleiding
- Reiki voor jong & oud

[www.nannet.net](http://www.nannet.net)

06-51187209

Komisch vind ik dat men nu bezig is *wetenschappelijk* aan te tonen, dat de geest wel degelijk invloed heeft op het lichaam, bijvoorbeeld op het immuunstelsel. Een positieve levensinstelling zou het immuunstelsel versterken.

*De wetenschap* heeft de westerse mens in kleine onderdeeljes verdeeld, als bij een machine dus, en *de wetenschap* is gemakshalve vergeten dat een mens geen machine is. *De wetenschap* heeft grote complexe zaken tot kleine hapklare brokken gemaakt, die apart verklaard moeten worden. Doe je dat niet, dan wordt het geheel veel te ingewikkeld en verlies je het overzicht! Een mens is daardoor niet meer een mens, maar een long, een nier, een hart... Het onderdeel wordt als een op zichzelf staand ding behandeld. Het kennen van de oorzaak is daardoor bijna onmogelijk geworden. Slechts het gevolg, het symptoom, kan worden bestreden. Daarom kan alleen de plek waar het ongemak zich manifesteert, behandeld worden, net als bij een machine.

De natuurgeneeskunde ziet de mens als een heel mens, een mens zoals hij in essentie is. Een mens met oorzaak en gevolg, waarbij naar de oorzaak wordt gezocht, en waarbij zo mogelijk ook de oorzaak wordt aangepakt. (Zie *Natuurgeneeskunde* en *Spirituele Genezing en Reguliere Geneeskunde*.)

## 12. M van Mandarijn

### 12.1 Maag

Het maagmiddel bij uitstek is natuurlijk **Pepermunt**. Gebruik het in een massage olie met een 3% oplossing. Voeg eventueel Lavendel en/of Rescue Remedy toe. Neem het **NIET** in, maar masseer het zachtjes in op de pijnlijke plek. Pepermuntthee, getrokken van Muntblaadjes (minimaal 10 minuten laten trekken), kan bij een opgeblazen gevoel verlichtend werken. Als maagpijn een paar dagen aanhoudt en de oorzaak onbekend is raadpleeg dan een arts.

Om maagklachten te bestrijden zijn er vele kruidenmiddelen beschikbaar. Raadpleeg een goed bekend staande natuurgeneeskundige voor de juiste middelen.

### 12.2 Mandarijn

*Citrus Reticulata Blanco*

*Citrus Nobilis*

*Citrus Madurensis*

*Geursensatie vrouwen:* warm, zon, uitgelatenheid, Spanje

*Geursensatie mannen:* verfrissend, mediterraan, eetlustopwekkend, lekker

*Inhoudsstoffen o.a.:* limoneen, linalol, citronellol, cumarine

*Mengt goed met:* Bergamot, Citroen, Sinaasappel

*Indicaties:* Spijverteringsmiddel, slaapstoornissen

Mandarijnolie is een bijzonder geschikt middel voor kinderen (die zijn er dol op), en de *kinderen onder ons*. Het kan ook zonder enig bezwaar voor kinderen ingezet worden, bijvoorbeeld bij de hik of als het spijsverteringsstelsel van slag af is. Bovendien voel je je bij de heerlijke geur van Mandarijnolie *opklaren* en zal je in staat zijn om die grijze wolken van je af te schudden.

Gebruik Mandarijnolie als je je omgeven voelt door grijze wolken. Doe het in een aromalampje of in een warm bad. Visualiseer dan dat de grijze wolken, langzaam maar zeker, veranderen van kleur; zo'n stralende warme oranje tint als van een opkomende of ondergaande zon, de kleur van een Mandarijn. Probeer dat warme gevoel steeds bij je te houden. Als extraatje kun je een paar Kruidnagelen (of 1 druppel Kruidnagelolie) toevoegen; het is lekker pittig en verwarmend.

Gebruik	Lichamelijk	Emotioneel	Spiritueel	Chakra
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Aromalampje</li> <li>⊗ Bad</li> <li>⊗ Inhalatie</li> <li>⊗ Massage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Ontspannend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Anti-depressief</li> <li>⊗ Frisheid</li> <li>⊗ Helderheid</li> <li>⊗ Kalmerend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Het kind in jezelf terugvinden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Zonnevlecht</li> </ul>

Er zijn 50 kg schillen nodig voor 1 liter olie

**Let op:****HUIDIRRITATIE:**

Wees voorzichtig bij gebruik op de huid bij blootstelling aan de zon.

## 12.3 Manische depressiviteit

Geen olie kan MD (een zeer sterke stemmingswisseling) genezen. In feite kan deze *ziekte* niet genezen worden. Wel kun je proberen op allerlei mogelijke manieren de hoge pieken en de diepe dalen te voorkomen.

Lavendel kan hulp bieden, zowel bij manie als bij depressie, omdat het een evenwichtsherstellende olie is. Een zeer regelmatig gegeven voorzichtige massage aan beide zijden van de ruggengraat zal enige verlichting brengen.



**Tip:**

Er zijn absoluut onschadelijke natuurlijke middelen die het *evenwichtsproces* kunnen ondersteunen. Ik heb goede resultaten behaald met een combinatie van kruiden en een hoge dosis voedingssupplementen. (Zie ook *Darmen* en *Stress*.)

**Kruidenmiddel:**

- ⊗ **Hyperforat-forte:** Het is een in Duitsland ontwikkeld middel en ook in Nederland verkrijgbaar. Het bevat Sint-Janskruid, een kruid dat wordt ingezet bij depressies. Bovendien bevat het 200mg Rauwolfia (op 100 ml). Rauwolfia heeft een *neuroleptische werking* en werd ook vroeger al gebruikt bij psychotische toestanden.

**Voedingssupplementen:**

- ⊗ **L-Tryptofaan:** Tryptofaan is een esentieel aminozuur en is de voorloper van de neurotransmitter serotonine. Serotonine moet in voldoende mate aanwezig zijn om goed te kunnen functioneren. Het heeft invloed op stemmingen en de slaap. L-Tryptofaan wordt door de reguliere medici als gevaarlijk gezien. Een aantal jaren geleden heeft een fabrikant vervuild tryptofaan op de markt gebracht. Het middel is echter een volkomen veilig en natuurlijk middel. Tryptofaan komt in vlees voor en het meest in lamsvlees.

**L-TRYPROFAAN MAG NIET GEBRUIKT WORDEN WANNEER ER MAO-REMMERS OF SEROTONINE HEROPNAMEREMMERS WORDEN GESLIKT!**

- ⊗ **Vitamine B-complex:** Voor een gezond zenuwstelsel zijn voldoende vitaminen uit het B-complex noodzakelijk.
- ⊗ **Zink:** Zink is de *politie-agent* van het lichaam. Wanneer er te weinig zink wordt ingenomen, lopen alle lichaamsfuncties in het honderd.
- ⊗ **Pic-chroom:** Nodig voor een goed verloop van alle lichaamsfuncties.

Overigens ben ik geen voorstander van het geven van één op zichzelfstaand supplement. Veel beter is een hoog gedoseerd vitaminen-mineralensupplement te nemen met daarnaast extra aparte supplementen als bovengenoemd. Het beste is een orthomoleculair geneeskundige te raadplegen. Huisartsen en psychiaters weten helaas over het algemeen weinig of helemaal niets over deze middelen. Jammer, want er is in Amerika veel onderzoek naar gedaan. (Zie *Nutritional influences on mental illness. A sourcebook of clinical research.*) Op de universiteiten worden alleen chemische middelen gedoceerd. Het allerbeste is, indien mogelijk, zelf te bestuderen wat de mogelijkheden zijn. (Zie *Literatuur.*)



## 12.4 Marjolein

*Origanum Majorana*

*Geursensatie vrouwen:* kruidig, verwarmend, troostend, krachtig

*Geursensatie mannen:* scherp, bloemig, verdovend

*Inhoudstoffen o.a.:* borneol, geraniol, kamfer, pineen

*Mengt goed met:* Lavendel

*Indicaties:* vermoeide pijnlijke spieren, slapeloosheid, reuma, artritis, astma, bronchitis, ontkerpend bij menstruatiepijn

Dit kruid werd vroeger veelvuldig in kloosters gebruikt. Het dempt zowel de lichamelijke als emotionele gevoeligheid maar werkt tevens verwarmend op lichaam en geest.

De olie werkt verwijdend op de bloedvaten. In een massage olie is het dus bijzonder geschikt voor vermoeide en pijnlijke spieren. De afvalstoffen worden versneld afgevoerd. Omdat het een verwarmende olie is, kan de olie verlichting brengen bij reuma en artritis.

Bij slapeloosheid kan Marjolein goed gemengd worden met Lavendel. Heerlijk in een warm bad, word je lekker doezelig van. (Zie *Slaap*.)

⊗ Gebruik het niet te vaak, dat kan de seksuele respons aanzienlijk verminderen.

⊗ Gebruik niet te veel; dat kan verdovend werken.

Gebruik	Lichamelijk	Emotioneel	Spiritueel	Chakra
⊗ Aromalampje ⊗ Bad ⊗ Compres ⊗ Massage	⊗ Kramp-opheffend ⊗ Pijnstillend ⊗ Verwarmend	⊗ Kalmerend ⊗ Troostend ⊗ Verwarmend	⊗ Kracht	⊗ Heiligbeen  Marjolein zal deze chakra sluiten.

Er zijn 100 kg nodig voor 1 liter olie

## 12.5 Massage

Massages kunnen om verschillende redenen uitgevoerd worden, maar altijd zullen ze het gehele welzijn van de mens beïnvloeden. Bovendien geven alle massages in feite een verbetering van de doorbloeding van het gemasseerd weefsel. Een stevige massage heeft een bloeddruk verlagend effect, dat een aantal dagen kan aanhouden.

Een massage kan ook gegeven worden om zoveel mogelijk etherische oliën in het lichaam te brengen. Wanneer een gehele lichaamsmassage niet tot de mogelijkheden hoort, is de rug insmeren de meest aangewezen plaats vanwege het grote oppervlak. Buik, borst en benen zijn vanzelfsprekend ook een mogelijkheid.

In principe kan iedereen een massage geven, maar het van tevoren bestuderen van een boek kan geen kwaad (zie *Literatuur*). Een cursus massage is natuurlijk het beste.

Masseer altijd zoveel mogelijk in de richting van het hart als het een *lichaams*massage betreft. Hoe steviger, hoe lichamelijker. Eindig altijd met zacht afstrijken van kruin naar tenen. Bedek de delen die niet behandeld worden met handdoeken. Hoe zachter de massage wordt uitgevoerd, hoe meer je in het emotionele en spirituele energieveld van iemand komt. Houd nauwlettend de reacties (gezicht/geluid) van de behandelde in de gaten.

Afrodiserende massage:

Een zacht uitgevoerde massage om de geslachtsdrift te prikkelen.

Zie *Afrodisiaca*.

Darmmassage:

Verbetering van de doorbloeding van de darmen.

Zie *Darmen*.

Pijnstillende massage:

Een massage die gegeven wordt op de pijnpunten.

Zie *Pijn*.

Rustgevende massage:

Een massage die rust geeft wanneer men gespannen of gestrest is. Dit kan een combinatie van een harde en een zacht uitgevoerde massage zijn.

Zie *Stress*.

**Beleef 8 dagen  
Hongkong  
met Cathay Pacific  
al voor € 931,- all-in**

**Vertrekdata in 2007**  
1/3/6/8/10/13/15/17/20/22/24/27/29/31 - mei  
3/5/7/10/12/14/17/19/21 - juni

**Inclusief:**

- non-stop retourvlucht met Cathay Pacific
- 5 nachten (6 dagen) in een centraal gelegen 4-sterren hotel inclusief transfer en late check-out
- 10 kg. extra bagage op de retourvlucht...

**Shop till you drop!**

- gratis halve dag Hongkong Island Tour
- kortingsvouchers voor transport, tours, restaurants, etc.

**Prijzen**

- Pakket incl. vlucht in economy class: € 931,- all-in\*
- Pakket incl. vlucht in business class: € 2.531,- all-in\*

**Informatie en boekingen**

- 020 - 653 2010 (tijdens kantooruren)
- @ nl\_reservations@cathaypacific.com
- i www.cathaypacific.nl

**Meer informatie over Hongkong**

- www.discoverhongkong.com -
- www.hkentertainment.com - www.hkclubbing.com
- www.hkoutdoors.com - www.12hk.com

\* prijzen zijn inclusief luchthavenbelasting en overige toeslagen. Voor alle vertrekdata geldt dezelfde prijs. Prijzen zijn op basis van een 2-persoonskamer. Voor een 1-persoonskamer geldt een toeslag van € 175,- voor 5 nachten.

CATHAY PACIFIC HONG KONG TOURISM BOARD

Stimulerende, opwekkende massage:

Een massage, die het hele organisme activeert, die ons vitaliseert en onze dynamiek verhoogt. Word bij voorkeur 's morgens gegeven en met enige kracht uitgevoerd.

Zie *Stimulantia*.

#### Let op:

- ⊗ Niet masseren bij koorts, zwellingen en ontstekingen.
- ⊗ Onmiddellijk stoppen als de gemasseerde persoon zich er niet lekker bij voelt.
- ⊗ Zie bij *Zwangerschap* indien van toepassing.

## 12.6 Massage Olie

Om te masseren is een werkelijk vette olie het meest geschikt. **Amandelolie**, **Avocado-olie** **Jojoba-olie** en **Zonnebloemolie** verdienen de voorkeur. Zelf een mengsel maken is natuurlijk veel leuker. Raadpleeg daarvoor het hoofdstuk *Draagoliën*. Om de olie langer dan een maand houdbaar te maken, dient de massage olie gemengd te worden met een scheutje **Tarwekiemolie**. Bewaar de oliën bij voorkeur in de koelkast.

Recept:

100 ml draagolie

¼ tot 5% oplossing (zie *Dosering*) afhankelijk van het doel dat je wilt bereiken. (= 5 tot 100 druppels.)

**Voor gebruik altijd goed schudden.**

- ⊗ Zie *Aromatherapie, Massage, Spirituele Aromatherapie*.
- ⊗ Zie *Epilepsie, Kinderen en Zwangerschap*, indien van toepassing.
- ⊗ Zie *Bad* voor voorbeelden van etherische oliën mengsels of onder het hoofdstuk waarvoor je een olie wilt maken zoals *Afrodisiaca, Slaap, Sport, Stress*, enz...

## 12.7 Menstruatie

Maak een massage olie 3 tot 5% (zie *Dosering*) met één of meerdere van onderstaande oliën en masseer dit zachtjes in op de buik. Warme of hete compressen bij een pijnlijke menstruatie kunnen zeer weldadig werken. (Zie *Compres*.)

Bevorderend: Mirre, Rozemarijn, Venkel

Onvoldoende: Rozemarijn

Pijnlijk: Marjolein, Venkel

Regulerend: Roos

Wanneer vocht wordt vastgehouden is Cypres of Geranium het beste middel.

## 12.8 Mentholkristallen

Mentholkristal is een product dat *overblijft* bij de distillatie van Pepermunt. Het is bijzonder sterk en voelt bij inademing heel koud aan. Verdamp het op een *boutskooltje* (verkrijgbaar in New Age winkels) of doe ze in de aromalamp. Heerlijk bij verkoudheid, verstopte neus, migraine of hoofdpijn.

## 12.9 Mirre

*Commiphora Myrrha*

*Geursensatie vrouwen:*

*muffige antieke bontenkasten geur met een zoete nageur, verdiepend*

*Geursensatie mannen:*

*aardend, creatief, beeldend*

*Inhoudstoffen o.a.:*

*cinnamaldehyde, eugenol, limoneen, myrrolzuren, pineen*

*Mengt goed met:*

*Bergamot, Citroen, Lavendel, Sinaasappel, Jeneverbes*

*Indicaties:*

*nat eczeem, voetschimmel, keelpijn, chronische bronchitis*

Mirre wordt al zeker 4000 jaar toegepast op het gebied van parfum, wierook en als geneesmiddel. Vooral bij slecht genezende en/of zwerende wonden heeft het zichzelf bewezen. Het conserveert vlees en werd daarom toegepast in gezichtscremes. Het uiterlijk zou langer jeugdig blijven. Er zal zeker een grond van waarheid inzitten, omdat de olie ontstekingsremmend, samentrekkend, bloedzuiverend en wondhelend is. Tegen *nat* eczeem en badkamereczeem of voetschimmel is dit een uitstekend middel. Ook voor allerlei wondjes en zweertjes in de mond is dit een goede keuze, maar wel wat bitter. Vermeng 6 dr Mirre-olie met 2 dr Pepermuntolie (voor de smaak) en 10 ml alcohol (bijvoorbeeld Wodka). Stip het plekje of de plekjes met de tinctuur aan of doe druppels in wat water en spoel er grondig mee. Het is beslist de moeite van het proberen waard, want je raakt absoluut van de pijnlijke plekjes af.

Op spiritueel gebied wordt Mirre gezien als een etherische olie die een brug kan slaan tussen de geestelijke en de materiële wereld.

Gebruik	Lichamelijk	Emotioneel	Spiritueel	Chakra
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊕ Aromalampje</li> <li>⊕ Inhalatie</li> <li>⊕ Massage olie</li> <li>⊕ Zalf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊕ Bloedzuiverend</li> <li>⊕ Desinfecterend</li> <li>⊕ Ontstekingsremmend</li> <li>⊕ Samentrekkend</li> <li>⊕ Slijmoplossend</li> <li>⊕ Wondhelend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊕ Openend</li> <li>⊕ Opluchtend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊕ Bevordert spiritualiteit</li> <li>⊕ Versterkend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊕ Wortel (versterkend)</li> <li>⊕ Kruin</li> </ul> <p>Legt verbinding tussen Wortel en Kruin</p>

Er is 15 kg hars nodig voor 1 liter olie

### Let op:

Niet tijdens de zwangerschap gebruiken. Mirre-olie is een menstratieopwekkend middel

## 12.10 Misselijkheid

- ⊗ **Pepermunt** en **Rescue Remedy** staan bekend als de beste middelen tegen misselijkheid. Pepermuntolie in een draagolie (3% oplossing, zie **Dosering** en **Draagolie**) waaraan eventueel Rescue is toegevoegd en zachtjes op de maagstreek ingewreven, doet wonderen.
- ⊗ Pepermuntthee gezet van de verse of gedroogde plant (10 minuten laten trekken) is ook heel werkzaam. Neem het in door steeds een paar kleine slokjes te nemen.
- ⊗ Pepermuntolie in een aromalampje en Rescue innemen is nog een mogelijkheid.
- ⊗ **Lavendel** schijnt ook heel goed tegen misselijkheid te helpen, maar ik vind het niet prettig.

## 12.11 Multiple Sclerose

Een anti-depressieve opwekkende olie is bij MS waarschijnlijk het meest op zijn plaats. Rescue Remedy, Jasmijn, Roos en Rozemarijn kunnen worden gebruikt in een massage-olie, bodylotion of in een aromalamp. (Zie **Aromalampje**, **Bodylotion** en **Massage olie**.)

### Tip:

*In Nutritional Influences on Illness, A sourcebook of clinical research, geschreven en samengesteld door Melvyn R. Werbach, M.D. wordt op bladzijde 428 t/m 435 een aantal onderzoeken beschreven die de moeite van het bestuderen waard is. (Zie **Literatuur**.) Een aantal experimentele studies zijn gedaan naar een dieet met een laag vet gehalte (en dat is minder dan 20 gram vet!). Degenen die dit dieet volgden verslechterden aanzienlijk minder snel of bleven stabiel. De resultaten waren onmiskenbaar het beste als er in een vroeg stadium van de ziekte al met het dieet begonnen werd.*

Het boek geeft ook de suggestie voedselallergieën uit te sluiten (Zie **Eliminatiedieet**) en te testen of er amalgaamvergiftiging mogelijk is. (Amalgaam wordt als vulling voor kiezen gebruikt.)

Supplementen met vitamines, mineralen, enzymen en aminozuren kunnen een stabiliserend effect hebben. Ook teunisbloemolie, gecombineerd met visolie, kan een aanzienlijke verbetering brengen.

In het boek *Enzymen. Hoe geef ik mijn gezondheid een solide basis?* Wordt op bladzijde 81 geschreven over het **Evers-dieet** in combinatie met enzymtherapie. Ik citeer: *De statistieken van de resultaten over de laatste tientallen jaren van deze gespecialiseerde kliniek (Kliniek Dr. Evers in Duitsland) bevestigen echter dat **multiple sclerose** op deze wijze werkelijk valt te **genezen**.* (Zie **Literatuur**.)

## 13. N van Neroli

### 13.1 Natuurgeneeskunde

#### Hoe ziet de reguliere wereld natuurgeneeskunde?

Het woordenboek van van Dale schrijft dat dit een geneeswijze betreft die het gebruik van speciale met name farmaceutische geneesmiddelen verwerpt.

Daarin kan ik kort zijn: voor mij is dat beslist niet waar. Er zijn absoluut mooie medicijnen en soms onontbeerlijk. Wel vind ik dat er te snel naar allerlei middelen gegrepen wordt zonder dat dit strikt noodzakelijk is. En heel jammer vind ik, dat de allopatische of zogenaamde reguliere medicijnen niet gecombineerd worden met *natuurlijke* geneesmiddelen.

Ook Coelho's zakwoordenboek der geneeskunde meldt dat natuurgeneeskunde een geneeskundige behandeling is zonder medicijnen, dus - vermeldt het dan ook nog - uitsluitend met in de natuur voorkomende middelen (!?). Dat veel zogenaamde reguliere medicijnen zijn afgeleid van of naar de natuur zijn nagemaakt wordt gemakshalve over het hoofd gezien. Men isoleert bepaalde inhoudsstoffen uit planten en vervolgens worden deze stoffen chemisch nagemaakt. Zo is de Schietwilg (*Salix Alba L.*) de fytotherapeutische voorloper van Acetylsalicylzuur, bekend onder de naam Aspirine (Max Wichtl, *Teedrogen, Ein Handbuch fur die Praxis auf wissenschaftlicher Grundlage*, Stuttgart 1989).



**Biologische melkveehouderij**

**Van nature goed**

**[www.landgoedhethengelman.nl](http://www.landgoedhethengelman.nl)**

**Kom kijken bij het melken of boek een geheel verzorgde wandeling met picknick.**

**Ideaal voor excursies, scholen, studiegroepen en vergaderen op lokatie.**

**Bezoek onze website voor alle informatie.**

**genomineerd voor Agrarisch Ondernemer 2007**

**Wat is natuurgeneeskunde?**

Het is een geneeskunde die alle bestaande natuurlijke middelen benut om het zelfgenezend vermogen van de mens aan te spreken en dit vermogen te ondersteunen. Veel reguliere medicijnen *doden*, of onderdrukken symptomen, maar genezen niet. Bovendien bezitten de nagmaakte stoffen niet de levensenergie die natuurlijke middelen *van nature* bezitten. (Zie *Energie* en *Etherische Oliën*.)

**Wat is natuurgeneeskunde nog meer?**

Elke natuurgeneeswijze gaat uit van heel de mens, de mens zoals hij in essentie is. Ieder mens is anders en heeft zijn eigen-aardigheden. De zogenaamde reguliere dokters bestrijden slechts de symptomen zoals die zich voordoen. (Zie *Genezen* en *Spirituele Genezing en Reguliere Geneeskunde*). De mens is niet meer dan een machine (Zie *Lichaam en Geest*). Ieder mens is dus in principe gelijk. Waarom het ene middel bij de ene patiënt wel helpt en bij de andere niet, terwijl ze dezelfde symptomen hebben, vraagt men zich blijkbaar niet af. Migraine heeft verschillende oorzaken, zoals bijvoorbeeld stress, weersomslag of een allergie. Het enige dat er gegeven wordt, is een pilletje (meestal nog slecht voor de gezondheid ook!) tegen de pijn. Naar de oorzaak wordt meestal niet gezocht. Soms is *slechts* een bepaald voedingsmiddel, als kaas of chocolade, de boosdoener. Maar zelfs zulke simpele dingen worden door de dokters helaas meestal niet eens te berde gebracht.

Een natuurgenezer zal dus altijd naar de oorzaak op zoek gaan. Het is lang niet altijd een gemakkelijke opgave. Een uitgebreide anamnese (=vraaggesprek tussen behandelaar en hulpvrager) zal vrijwel altijd de basis van de behandeling vormen.

**Wat staat ons zoal ter beschikking?**

**Kruiden- of fytotherapie** is de meesten wel bekend. Ik geloofde er aanvankelijk helemaal niet in. Maar bij bestudering bleken planten allerlei inhoudsstoffen te bevatten, die goed zijn tegen allerhande kwalen. Niet zo gek natuurlijk. Als je van giftige planten dood kunt gaan, moeten ze toch stoffen in zich hebben die een bepaalde werking hebben! Socrates werd zo'n 2500 jaar geleden tot de *gifbeker* veroordeeld. De gifbeker bevatte sap van de Gevlekte Scheerling, een plant die ook in Nederland voorkomt.

**Aromatherapie**, een werkelijk prachtige therapie, waar veelal op korte termijn succes mee geboekt kan worden, mits deze geneeswijze zich leent voor de te behandelen kwaal. Schimmels, koortsuitslag, bijholte-ontsteking en een aantal pijnen zijn er zo een paar voorbeelden van. (Zie hoofdstuk *Aromatherapie* en *Spirituele Aromatherapie*.)

Maar bijvoorbeeld ook **water- of hydrotherapie**, **moxabehandeling**, **'koppen zetten'**, **kleith therapie**, **algen- of thalasso therapie**, allerlei soorten **massage**, **voedingsaanpassingen** en **voedingssupplementen** komen in aanmerking.

Ook **homeopathie**, **Bach bloesem therapie**, **acupunctuur**, **reiki** en **spirituele therapie** behoren tot de natuurlijke geneeswijzen, maar zijn minder direct op het fysieke lichaam gericht.

Voor welke therapie wordt gekozen, is sterk afhankelijk van de hulpvrager zelf. Vaak is het, naar mijn mening, wel zo, dat de ene therapie meer aangewezen is om een bepaalde aandoening te genezen dan een andere. Wanneer iemand bij me komt met rugklachten, stuur ik hem of haar bijna altijd eerst door naar *mijn kraker*. Heeft hij geconstateerd dat alles goed zit, wat overigens meestal niet het geval is, dán ga ik pas behandelen. De **oorzaak** van de (rug)pijn is dan in ieder geval weggenomen.

Zie ook *Aromatherapie, Energie, Genezen, 'Spirituele anatomie, fysiologie en pathologie', Spirituele Genezing en Reguliere Geneeskunde*, en *Spirituele Therapie*.

## 13.2 Negativiteit

Ken jij ze ook?

- ☼ Die mensen die zo'n donkere, stroperige energie om zich heen hebben.
- ☼ Die mensen die altijd en overal negatief en argwanend op reageren.
- ☼ Die nooit eens spontaan iets leuk vinden.

Blijf bij ze uit de buurt, ze pikken je energie! Al jouw mooie, schone, lichte energie plakt aan die donkere, stroperige energie en jij kunt je er bijna niet meer van los maken.

Heb je je toch laten vangen?

- ☼ Ga onder de douche en laat al het negatieve door de afvoer verdwijnen.
- ☼ Brandt dan **Citroenolie** en visualiseer schoon, prachtig stralend licht om je heen.

(Zie *Chakra* en *Energie*.)

## 13.3 Neroli

*Citrus Aurantium*

*Geursensatie vrouwen:* licht, eau de cologne-achtig, bloemig, meditatief

*Geursensatie mannen:* bloemig, naar binnen gekeerd, harsachtig

*Inhoudstoffen o.a.:* geraniol, jasmon, linalol, nerolidol, pineen

*Mengt goed met:* Jasmijn, Rozen

*Indicaties:* shock, hysterie, angst, huidverzorging, depressie

Neroli is een goed hulpmiddel bij angsttoestanden. Het werkt kalmerend, zelfs een beetje euforisch. Het is een licht zinnenprikkelende olie en geschikt om te gebruiken bij depressieve toestanden.

Energetisch is het een olie, die werkt op de kruinchakra, maar ook op hart- en heiligbeenchakra. Het legt er een verbinding tussen. Deze olie kun je gebruiken als je seksualiteit naar een spiritueel niveau wilt brengen.

Neroli wordt in de cosmetica gebruikt vooral in crèmes, om zijn stimulerende werking op de celgroei.



Gebruik	Lichamelijk	Emotioneel	Spiritueel	Chakra
<ul style="list-style-type: none"> <li>☼ Aromalampje</li> <li>☼ Bad</li> <li>☼ Compres</li> <li>☼ Crème</li> <li>☼ Massage</li> <li>☼ Parfum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☼ Stimuleert celgroei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☼ Anti-depressivum</li> <li>☼ Euforiserend</li> <li>☼ Kalmerend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☼ Brengt je in contact met je hogere zelf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☼ Heiligbeen</li> <li>☼ Hart</li> <li>☼ Kruin</li> </ul> <p>Legt de verbinding tussen de drie chakra's</p>

Er zijn 1000 kg bloesem nodig voor 1 liter olie

## 13.4 Niaouli

*Melaleuca Viridiflora*

*Geursensatie vrouwen:*

*helderheid, openheid, frisheid*

*Geursensatie mannen:*

*groen, fris, emotioneel, traanopwekkend*

*Inhoudsstoffen o.a.:*

*benzaldehyde, cineol, eucalyptol, limoneen, linalol, pineen, terpineol*

*Mengt goed met:*

*Citroen, Eucalyptus, Sinaasappel*

*Indicaties:*

*bijholte-ontsteking, infectie adembalingswegen, brandwonden*

**RPHOLIDAYS** 



### Samen genieten... RP Holidays

**Op zoek naar een bestemming voor een weekendje weg of een lekker lange zomervakantie?**

Bij RP Holidays vindt u alles voor een heerlijke vakantie in Nederland, Duitsland of Denemarken.

Ontdek de verrassende omgeving vanuit uw luxe vakantievilla • ervaar het echte buitengevoel op een gezellige camping • geniet van een luxe maritieme hotelvakantie • verwen uzelf met een bezoek aan een bekend kuuroord • maak een interessante citytrip • beleef het plezier van samen golfen en wijnproeven aan de Moezel • organiseer een familiereünie... maar **geniet** vooral van elkaar en het gevoel lekker vrij te zijn!

**Vraag nu het gratis magazine aan!**



Meer dan 80 vakantiebestemmingen in Nederland, Duitsland en Denemarken!

**0900 - 8810** (€ 0,20 p/m) • **WWW.RPHOLIDAYS.NL**

Ik gebruik deze olie veel bij een opkomende voorhoofdsholte- of bijholte-ontsteking. Veel *snuiven* en in een aromalampje verdampen. Bij alle infecties van de ademhalingswegen is deze olie een goede keuze. Een 'borstzalf' is bij verkoudheid natuurlijk ook de moeite van het maken waard. Maak een *massage* olie met een 3 tot 5% oplossing (Zie **Dosering**) en smeer je borst en (laat je) rug ermee in(smeren). Een mengsel met bijvoorbeeld Eucalyptus en bij koorts met Citroen, zal zeker diensten bewijzen.

Niaouli-olie is niet alleen een krachtige stimulans voor de aanmaak van nieuwe cellen maar ook een sterk antisepticum. Bovendien irriteert het de huid over het algemeen niet. Het is bruikbaar bij brandwonden, hoewel ik daarvoor liever Rescue Cream of Lavendelolie zou gebruiken. Bij zweren en voor de afwisseling bij acne is het een goed toepasbare olie.

Het zou ook goede diensten kunnen bewijzen bij bestralingstherapie. Voor elke bestraling dient een dun laagje op de huid aangebracht te worden. (Zie ook **Kanker**.) Raadpleeg hiervoor een goed bekend staande natuurgeneeskundige of aromatherapeut.

Niaouli heeft bovendien het vermogen om in chaotische situaties onze gedachten en gevoelens helder te houden. Als je de Niaouli-olie inhaleert geeft het je een gevoel van ongekekende helderheid.

Gebruik	Lichamelijk	Emotioneel	Spiritueel	Chakra
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Aromalampje</li> <li>⊗ Inhalatie</li> <li>⊗ Zalf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Anti-bacterieel</li> <li>⊗ Anti-viraal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Harmonie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Helderheid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Voorhoofd</li> </ul>

Er zijn 50 kg bladeren nodig voor 1 liter olie

## 14. O van Oog- en Oor Ontsteking

### 14.1 Ontsteking

Bij een ontsteking zijn **Kamille** en **Lavendel**, of een mengsel van beiden, de oliën die het beste gebruikt kunnen worden. Ze zijn verkoelend en pijnstillend. Maak een warme of koude compres, wat je het prettigst lijkt, of maak een *massage*-olie en smeer de pijnlijke plaats zo vaak mogelijk, maar voorzichtig, in.

### 14.2 Oog

Etherische oliën worden **NOOIT** voor de ogen of rondom de ogen gebruikt.

Bij ontstoken ogen is **Rozenwater** (=Rozenhydrolaat) het aangewezen middel. (Zie *Hydrolaten*.) Drenk een paar watjes in Rozenwater en leg dit op de gesloten ogen. Bewaar ze niet, maar gooi ze weg, anders zou je jezelf steeds opnieuw kunnen besmetten.

#### Tip:

Ogentroost of Euphrasia Officinalis is het kruidenmiddel voor allerlei oogirritaties als ooglidontsteking, oogbindvliesontsteking, brandende ogen. Het middel kan worden ingenomen, maar het kan ook als compres of als oogbad worden gebruikt. Bij irritatie als gevolg van het dragen van contactlenzen of na het zwemmen in een chloorbad is het door zijn genezende en verzachtende werking een probaat middel.

### 14.3 Oor

Giet **NOOIT** etherische olie in het oor. Warme compressen (zie *Compressen*) met **Lavendel** en liever nog een combinatie van **Kamille** en Lavendel kunnen de pijn verlichten. Je kunt ook een 10% oplossing (zie *Dosering*) van Lavendel of Lavendel met Kamille maken. Voeg er eventueel **Rescue** Cream of Rescue Remedy (4 druppels) aan toe. Masseer de zalf zachtjes rondom het oor. Een rauwe Ui achter het oor (geschild en opengesneden) kan overigens wonderen verrichten.

Waarschuw, als binnen 24 uur de pijn niet vermindert, de dokter om complicaties te voorkomen.

#### Tip:

Indien een antibioticum onvermijdelijk lijkt, neem dan in een zo vroeg mogelijk stadium Tropaeolum Majus (Oost-Indische Kers of een complex met Tropaeolum in. (Zie *Antibiotica*.)

## 15. P van Pepermunt

### 15.1 Parfum

Parfum is waarschijnlijk al zo oud als de mens. Wie wil er niet lekker ruiken? Helaas zijn de tegenwoordige reukstoffen meestal synthetisch vervaardigd. Ze hebben vrijwel alle waardevolle eigenschappen verloren, die de natuurlijke etherische oliën wel bezitten. Een klein aantal parfumeurs schijnt overigens nog wel met zuiver natuurlijke etherische oliën te werken, maar bij navraag konden ze maar één parfum noemen waar geen dierlijke stoffen aan toegevoegd zijn.

Zelf een parfum componeren van je favoriete geur(en) behoort vanaf heden ook tot de mogelijkheden.

Parfumeurs verdelen de geuren in drie *noten*:

- ⊗ Topnoten, die als eerste worden waargenomen. Het zijn de zogenaamde vluchtige oliën.
- ⊗ Hartnoten geven de parfum zijn kenmerkende geur.
- ⊗ Basisnoten vormen de basis van het parfum en blijven het langst waarneembaar

Topnoten: Bergamot, Citroen, Eucalyptus, Mandarijn, Marjolein, Neroli, Niaouli, Sinaasappel, Venkel

Hartnoten: Cypres, Geranium, Jasmijn, Kamille, Lavendel, Marjolein, Neroli, Roos, Tea Tree, Tijm, Venkel, Ylang Ylang

Basisnoten: Jasmijn, Sandelhout, Tijm, Vanille, Wierook



[www.vngk.nl](http://www.vngk.nl)

**Natuurgeneeskundige**

1/07

Congres Samen Genezen

**VNGK is een uniek, onderscheidend maar bovenal **informerend** vaktijdschrift.**

De *geleerden* zijn het niet (altijd) met elkaar eens welke geur in welke categorie thuis hoort. Soms komt de geur in twee categorieën voor. Het kan ook zijn, dat de zelfde olie door groei- of kweekomstandigheden een andere *noot* heeft, waardoor de olie op dat moment beter in een andere categorie past. (Zie *Etherische Oliën*.)

Denk erom, dat er chemische reacties ontstaan wanneer oliën samengevoegd worden. Het kan zijn dat er een heerlijke geur ontstaat, maar soms gebeurt het dat het mengsel ronduit stinkt. Zorg ervoor, dat het parfum bestaat uit een harmonisch geheel van de drie *noten*.

Parfums kunnen worden gemaakt door etherische oliën bij elkaar te voegen, goed te schudden en dan een druppeltje te gebruiken. Ideaal is natuurlijk wanneer je het mengsel in pure alcohol kunt oplossen. Wodka of gin kan een alternatief zijn.

Het mengsel van etherische oliën kan natuurlijk ook met een draagolie worden gemengd. Het dient een draagolie te zijn, die niet *oxideert*. Jojoba-olie dus. (Zie *Draagoliën*.) Er kan ook een andere draagolie worden gebruikt, wanneer een kleine hoeveelheid wordt gemaakt en dagelijks wordt gebruikt. Bewaar deze creatie dan liefst in de koelkast.

Je favoriete mengsel kun je natuurlijk ook in een neutrale bodylotion verwerken. Maak altijd eerst een kleine hoeveelheid en maak het niet te sterk. Misschien moet je het wel zo maken, dat je het niet ruikt! (Zie *Spirituele Aromatherapie*.)

**Recepten:** 5 ml alcohol of draagolie

**Een zinnenprikkelend parfum:**

- 1 dr Bergamot
- 1 dr Jasmijn
- 2 dr Neroli
- 3 dr Sandelhout
- 2 dr Ylang Ylang
- 1 dr Vanille

**Sportief parfum:**

- 2 dr Bergamot
- 2 dr Citroen
- 3 dr Geranium
- 3 dr Sandelhout

**Warm parfum:**

- 3 dr Bergamot
- 1 dr Roos
- 3 dr Sinaasappel
- 3 dr Vanille

**Kinderparfum:**

- 4 dr Mandarijn
- 3 dr Lavendel
- 3 dr Vanille

## 15.2 Pepermunt

*Mentha Piperita L.*

*Geursensatie vrouwen:* *verfrissend, schoon, helder, koel*  
*Geursensatie mannen:* *eerlijk, schoon, evenwichtig, verfrissend*

*Inhoudstoffen o.a.:* *limoneen, jasmon, menthol, pineen*  
*Mengt goed met:* *Eucalyptus, Lavendel, Marjolein, Rozemarijn*  
*Indicaties:* *hoofdpijn, galstenen, maagpijn, migraine, misselijkheid, diarree.*

In de aromatherapie wordt vrijwel alleen gebruikt gemaakt van de etherische olie van de *Mentha Piperita L.* Pepermuntolie is een olie, die nagenoeg iedereen kent. Tandpasta, kauwgom en pepermintjes hebben geen nadere uitleg nodig. De plant was al bij de Egyptenaren en de Grieken bekend als medicijn. Pepermuntolie wordt eigenlijk het meest toegepast bij spijsverteringsproblemen. Pepermuntthee van verse of gedroogde Pepermunt geeft bij spijsverteringsproblemen snel verlichting. Bij maagpijn of misselijkheid kan beter een 3% oplossing (zie **Dosering**) in een draagolie gemaakt worden en zachtjes op de pijnlijke plaats ingemasseed worden. Eventueel kan Lavendelolie en/of Rescue Remedy toegevoegd worden.

Op de huid heeft de olie een verkoelend effect, maar wees voorzichtig, Pepermuntolie is tamelijk *agressief*. In een massage olie neem je niet meer dan 3%. Wil je het hele lichaam masseren, gebruik dan niet meer dan 1%. In een bad kun je de etherische Pepermuntolie tegen jeuk gebruiken, het werkt heerlijk verkoelend, maar beslist niet meer dan 3 druppels en vermeng het goed met het badwater, anders irriteert het mogelijk je huid en bovendien kan het dan zo koel worden, dat je gaat klappertanden van de kou!!!

Bij hoofdpijn en migraine is Pepermuntolie geschikt om een verkoelende werking op het hoofd te krijgen. Maak een 3 tot 5% oplossing in een draagolie of in alcohol of maak een compres (zie **Compres** en **Gebruik**). Voeg eventueel Lavendelolie toe.

Het schijnt, dat ratten, muizen, mieren en ander *ongedierte* niet van de sterke Munt lucht houden. Druppel wat etherische olie of leg verse Munt op de plekken die ze bezoeken en wie weet blijven ze echt weg...

Pepermuntolie heeft een verfrissende werking op lichaam en ziel. Het helpt je om helder te kunnen denken, om minderwaardigheidsgevoelens te verdrijven en emoties te kalmeren.

Gebruik	Lichamelijk	Emotioneel	Spiritueel	Chakra
<ul style="list-style-type: none"> <li>☼ Aromalampje</li> <li>☼ Bad</li> <li>☼ Compres</li> <li>☼ Inhalatie</li> <li>☼ Massage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☼ Digestief</li> <li>☼ Lever-versterkend</li> <li>☼ Maag-versterkend</li> <li>☼ Stimuleert hersenen</li> <li>☼ Verkoelend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☼ Kalmerend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☼ Helderheid</li> <li>☼ Reinheid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☼ Voorhoofd</li> </ul>

Er zijn 50 kg bladeren nodig voor 1 liter olie

**Let op:**

- ⊗ Pepermunt is niet geschikt voor langdurig gebruik
- ⊗ Niet gebruiken voor kinderen, bij zwangerschap en mensen die aan hooikoorts lijden.

## 15.3 Pijn

**Lichamelijk:**

**Kamille, Lavendel** en **Rescue Remedy** of -Cream zijn de bekendste pijnstillende oliën. Kamille kun je het beste gebruiken bij zeurderige, doffe pijn en Lavendel bij een scherpe stekende pijn. Ik geef de voorkeur aan een mengsel van alle drie. Afhankelijk van de plek en het soort letsel of pijn, kunnen ze in een warm of koud compres (zie **Compres**) worden gebruikt, in een bad of een *massage*-olie met een oplossing van 5 tot 15%. (Zie **Bad, Dosering, en Massage olie.**) Zie ook onder betreffende hoofdstukken als **Brandwonden, Hoofdpijn, Kneuzingen, Menstratiepijn**, enz.



**MCP, specialisten in  
foodcommunicatie**



MARKETING COMMUNICATIE PARTNERS

WWW.MCP.NL



*Papaver Rhoeas L. of Gewone Klapproos*

#### **Emotioneel:**

Ook emotionele pijn kan worden verminderd. **Roos**, met de fijne hoge trillingen, leidt tot een gevoel van liefde en ruimt blokkades op. Maak een massage olie met een 1% oplossing en smeer je er mee in. Veel beter is natuurlijk om iemand je zachtjes te laten masseren met deze olie. Daarna in een warm bad en zo in bed, of koel afdouchen. Gebruik daarna een emotioneel harmoniserende olie zoals Geranium of Lavendel. Ook **Rescue Remedy** kan worden ingezet.

(Zie ook *Spirituele Aromatherapie, Spirituele Genezing* en *Spirituele Therapie*.)

#### **Spiritueel:**

Bij spirituele pijn, bijvoorbeeld wanneer er een (te) snel groeiproces wordt doorgemaakt, zal **Roos** de pijn verzachten, maar natuurlijk ook **Rescue Remedy**. Roos zal helpen te aanvaarden en sterkt tegelijkertijd het fijnstoffelijk lichaam. Maak een ¼% oplossing in een met zorg gekozen draagolie (zie *Dosering* en *Draagolie*) en smeer jezelf ermee in. Laten insmeren door een zorgzaam persoon is uiteraard het prettigst. Neem daarna een warm bad en stap in bed of douche koel af en zoek een etherische olie uit, die je spiritueel weer in evenwicht brengt, zoals Bergamot of Kamille.

Waarschijnlijk kun je je niets voorstellen bij *spirituele pijn*, als je het niet hebt meegemaakt. Maar mocht je op een dag ontdekken dat je er last van hebt, vergeet dan niet dat Roos en Rescue je zullen kunnen ondersteunen om het pijnlijke proces door te maken. (Zie *Spirituele Aromatherapie, Spirituele Genezing en Reguliere Geneeskunde* en *Spirituele Therapie*.)

In alle drie gevallen zal handoplegging helpen. *Gewoon doen!*

Mij wordt vaak gevraagd of iedereen dat kan. Ik zeg dan altijd: 'Iedereen kan toch ook voetballen! Hoe meer je traint, hoe beter het gaat, maar de één heeft nu eenmaal meer talent dan de ander.' (Zie ook *Chakra, Energie, 'Spirituele Anatomie, Fysiologie en Pathologie', Spirituele Genezing en Reguliere Geneeskunde* en *Spirituele Therapie*.)



## 15.4 PMS

PreMenstrueel Syndroom wordt door vele vrouwen voor de menstruatie ervaren. Het doet zich in velerlei vormen voor. Angst, depressie, vraatzucht (vooral zoet) en het vasthouden van vocht zijn van die onplezierige verschijnselen.

Angst: Geranium, Roos  
 Depressie: Roos  
 Oedeem: Cypres, Geranium, Rozemarijn

### Tip:

L-tryptofaan, een essentieel aminozuur, kan helpen bij angst en depressie. Ook op de suikerhuishouding heeft het een gunstige invloed. Sinds ik vijf dagen voor het begin van de menstruatie begin met het slikken van L-tryptofaan, heb ik geen last meer van behoefte aan zoet.

**L-tryptofaan mag niet worden gebruikt door mensen die MAO-remmers of serotonine heropnameremmers slikken.**

Zink en pico-chroom kunnen ook verbetering brengen. Raadpleeg een goed bekend staande natuur- of orthomoleculair geneeskundige voor een advies.



**Lessen:**

- Individuele- en groepslessen onder professionele begeleiding
- Massage
- Tai Chi
- Qigong
- Yoga
- Meditatie
- Ademhalen

**Behandelingen:**

- Ontspannings- of Wellness massage
- Sport massage
- Therapeutische massage
- Bedrijfsmassage

**INTRO-SPECIAL**  
 Pak uw voordeel van €10,-  
 Reserveer Nu uw **behandeling** en maak een afspraak *Behandelingen uitsluitend op afspraak*

YinYang Balance & OostWest Massage is zes dagen per week geopend en prima bereikbaar. **5 minuten lopen van het CS Den Haag en 2 stoplichten van de A12.** ADRES: Jan van Riebeeckstraat 45, Den Haag. Telefoon: 070-3825230 of 06-10236313  
 Mail: [info@oostwestmassage.nl](mailto:info@oostwestmassage.nl) of [info@yinyangbalance.nl](mailto:info@yinyangbalance.nl) Sites: [WWW.YINYANGBALANCE.NL](http://WWW.YINYANGBALANCE.NL) & [WWW.OOSTWESTMASSAGE.NL](http://WWW.OOSTWESTMASSAGE.NL)

## 16. R van Roos

### 16.1 Reinigingskuur

Een reinigingskuur is een vastenkuur die op verschillende manieren uitgevoerd kan worden. Zo bestaat er ondermeer: het rijstvasten, het vruchtenvasten, het watervasten en het kruidentheevasten. Bij een reinigingskuur wordt niet alleen het lichaam gereinigd -van afvalstoffen ontdaan-, maar ook de geest. Houd daar rekening mee, er kan van alles loskomen. Het is belangrijk, dat je door een goed bekend staande natuurgeneeskundige begeleid wordt. Wil je meer weten over genezend vasten, lees dan *Alles over vasten* of de boeken van Dr. E. Rauch. (Zie **Literatuur**.)

### 16.2 Rescue Remedy

Rescue remedy of Rescue cream is niet met etherische oliën gemaakt en hoort derhalve niet in de aromatherapie thuis. Wel hoort het thuis in het *natuurlijke* EHBO kastje. Veel beter is het, om het altijd bij de hand te hebben.

Rescue remedy is de 39e (en laatste) remedie van de Bach bloesem therapie. Het is samengesteld uit vijf *Bach remedies*. Dr. Edward Bach heeft 37 bloesems en *Rock Water* geselecteerd. De bloesems worden op bronwater gelegd. Op die manier geven ze hun hoge trillingen af aan het bronwater. Bach bloesems werken in het algemeen op een hoger trillingsniveau dan etherische oliën. Er is een vloeibare vorm van de Rescue en een crème.

Gebruik de Rescue remedy in alle noodgevallen: ongelukken, grote schrik en bij heftige reacties. Doe 2 tot 4 druppels in een glaasje water en drink dit rustig op/laat dit rustig opdrinken. Bij shock of flauwvallen kunnen een paar druppeltjes op de lippen gedruppeld worden.

Rescue cream wordt ingezet bij brandwonden en bij te verwachten zwellingen. Smeer onmiddellijk op de aangedane plek een dikke laag Rescue cream en laat dit zo lang mogelijk zitten. De pijn zakt vrijwel onmiddellijk weg en tot je verbazing zul je merken dat er zich geen blaar of nagenoeg geen zwelling ontwikkelt. Dek de plek 's nachts eventueel af met plastic folie, zodat de crème goed blijft zitten.

Probeer het en verwonder je...

### 16.3 Reuma

Reumatische aandoeningen zijn aandoeningen die sterk variëren in aard, plaats, oorzaak en gevolg. Het kunnen gewrichten, spieren, botten, banden, pezen enz. betreffen. Reuma is absoluut zeer goed met natuurlijke middelen te behandelen. Ga zodra reuma geconstateerd wordt onmiddellijk naar een goed bekend staande natuurgeneeskundige en laat je adviseren over de mogelijkheden. Wanneer reuma in de familie voorkomt, is het nog beter preventieve maatregelen te nemen, dat kan zeer veel leed voorkómen. Een goede natuurgeneeskundige zal je ook daarin kunnen adviseren.

Een reinigingskuur (zie **Reinigingskuur**) is zeker noodzakelijk, omdat er zich vrijwel altijd afvalstoffen of gifstoffen in het lichaam hebben opgeslagen. De niet afgevoerde afvalstoffen veroorzaken het leed.

Welke oliën staan er tot onze beschikking om reuma te verzachten?

Ontgiften: Citroen, Venkel  
 Pijnstillend: Kamille, Lavendel  
 Verwarmend: Marjolein, Rozemarijn

Maak compressen, baden of een massage olie met een 15% oplossing. Zie *Bad, Compres, Dosering, Massage olie* en *Natuurgeneeskunde*.

## 16.4 ROOS

*Rosa Centifolia* (Frankrijk)  
*Rosa Damascena* (Bulgarije)  
*Rosa Gallica* (Noord-Afrika)

*Geursensatie vrouwen:* roze warmte, stemming verhogend, onvoorwaardelijke liefde  
*Geursensatie mannen:* wijn, ruimte, warme steen

*Inhoudsstoffen o.a.:* eugenol, geraniol, linalol, nerol  
*Mengt goed met:* Jasmijn, Neroli, Sandelbout-Oost  
*Indicaties:* depressie, menstruatieklachten, impotentie, frigiditeit

Rozenolie is een zeer kostbare olie. Om 1 kg Rozenolie te verkrijgen heb je vijfduizend kilo Rozenblaadjes nodig. Het loont daarom de moeite om Rozenolie na te maken, die meestal goedkoper is dan de echte. Goedkope *echte* Rozenolie bestaat niet. Als je Rozenolie koopt - die ook per milliliter te koop is -, koop dat dan van een goed bekend stand merk.

De Roos werkt op alle niveaus. Op lichamelijk niveau is de Roos in het bijzonder geschikt voor alle aandoeningen en klachten die te maken hebben met het voortplantingssysteem. Het reguleert een onregelmatige menstruatiecyclus en reduceert overmatig bloedverlies. Bovendien schijnt het de zaadproductie te verhogen.



Roos

Veel belangrijker nog is de werking op het emotionele en spirituele niveau. Het is een zachte maar uitermate werkzame anti-depressieve olie, die zeer goed ingezet zou kunnen worden bij een postnatale depressie.

Het is bijzonder geschikt voor vrouwen die zich onzeker voelen in hun eigen seksualiteit. Het is een geslachtsdrift opwekkend middel (afrodisiacum), geschikt voor de frigide vrouw en de impotente man. Maar..., het is geen tovermiddel. Heb geduld, neem de tijd voor elkaar en gebruik vooral niet teveel, dat helpt niet beter..., wel averechts. (Zie **Gebruik, Spirituele Aromatherapie.**)

Roos kan een seksuele relatie op een spiritueel niveau brengen. Het sterkt het fijnstoffelijk lichaam en opent de hartchakra als die door verdriet gesloten is. Wanneer de hartchakra geopend is, versterkt het de chakra-energie en laat de liefdesenergie naar buiten stralen.

Om het hele huis te harmoniseren is Rozenolie bijzonder geschikt. De zeer fijne en hoge trilling heeft een gunstige uitwerking op de energie van de kamers. Gebruik het regelmatig om de woning te ontdoen van de *negatieve* energieën die zich er in de loop van de tijd hebben genesteld. (Zie **Woning.**)

De zeer fijne en hoge trillingen van de Rozenolie leiden tot harmonie, aanvaarding en een gevoel van liefde. Daarom is het ook een goede etherische olie om angsten weg te nemen bij zowel het overgaan naar een andere wereld als voor de nabestaanden.

1 tot 2 druppels in een aromalamp zijn ruim voldoende.  
Gebruik voor een massage olie van 10 ml 1 tot 2 druppels.

Zie ook **Hydrolaten.**

Gebruik	Lichamelijk	Emotioneel	Spiritueel	Chakra
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Aromalampje</li> <li>⊗ Bad</li> <li>⊗ Massage</li> <li>⊗ Parfum</li> <li>⊗ Zalf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Regulerend</li> <li>⊗ Reinigend</li> <li>⊗ Tonisch</li> <li>⊗ Zuiverend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Afrodisiacum</li> <li>⊗ Harmoniserend</li> <li>⊗ Liefde</li> <li>⊗ Ontkrampend</li> <li>⊗ Ruimt blokkades op</li> <li>⊗ Troostend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Aanvaarding</li> <li>⊗ Sterkt fijnstoffelijk lichaam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Hart</li> <li>⊗ Heiligbeen</li> </ul>

Er zijn 5000 kg Rozenblaadjes nodig voor 1 liter olie

## 16.5 Rozemarijn

*Rosmarinus Officinalis*

*Geursensatie vrouwen:*

*helderheid, ruimte, kracht, kruidig*

*Geursensatie mannen:*

*krachtig, veelomvattend, eetlustopwekkend*

*Inhoudstoffen o.a.:*

*bitterstof, bars, kamfer, limoneen, pineen, saponine, thymol*

*Mengt goed met:*

*Bergamot, Citroen, Pepermunt*

*Indicaties:*

*doorbloedingsstoornissen, tonicum, menstruatiebevorderend, lage bloeddruk, hartversterkend, eetlustopwekkend*

Rozemarijn is een prikkerig uitziende struik met kleine lila bloempjes, die wonderlijk zacht aanvoelt. Als je een tak afbreekt, begrijp je onmiddellijk waarom de Rozemarijn olie bekend staat als een zeer opwekkende olie. Houd je het takje boven een kaars, dan knettert hij even; de olie verbrandt. Hoe ze wierook hebben uitgevonden, begrijp je als het takje nasmeult.

Rozemarijn is het bekendst om zijn opwekkende en stimulerende werking. De olie wordt voornamelijk met het hoofd in verband gebracht en wordt vooral gebruikt wanneer er te weinig energie is. Maar pas op, het onttrekt energie. Zou je het steeds gebruiken om meer energie te krijgen, dan put je jezelf uiteindelijk uit. Voldoende rust, voldoende beweging en een juiste voeding met voldoende vitaminen, mineralen en enzymen geeft altijd nog de meeste energie.

Op het lichaam heeft het een stimulerende werking met name op het hart, de bloedsomloop en de spijsvertering en niet te vergeten de huid en het haar.

# NU TE KOOP!

# GOOD FOOD

## Méditerranée

Bij spierpijn door vermoeidheid of kou is het heerlijk in een massage olie of in een bad. Wanneer dit bad 's avonds genomen wordt, neem dan niet teveel Rozemarijn en combineer het met Lavendel, anders doe je misschien geen oog dicht. Massage olie met Rozemarijn vóór een zware inspanning kan spierpijn voorkomen.

Rozemarijn heeft de eigenschap de bloeddruk en het cholesterolgehalte te normaliseren en kan dus zowel bij hoge als bij lage bloeddruk ingezet worden. (Raadpleeg bij een veel te hoge bloeddruk altijd een arts!)

Alle aandoeningen die te maken hebben met de gal en de lever kunnen met Rozemarijn olie behandeld worden. (Zie *Galaandoeningen* en *Lever*.)

Rozemarijn olie stimuleert helderziendheid en beschermt tegen negatieve energie of onttrekken van energie door anderen. Wanneer je last hebt van moeheid (leegheid, alsof je leeggezogen bent), nadat je veel mensen hebt gezien, of misschien wel bij een bepaald persoon, bescherm jezelf dan met Rozemarijn. Maak daarvoor een 1% oplossing (Zie *Dosering*) en masseer, met de klok mee, het gebied rondom je navel: de zonnevlecht chakra (zie *Chakra's*).

Gebruik	Lichamelijk	Emotioneel	Spiritueel	Chakra
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Aromalampje</li> <li>⊗ Bad</li> <li>⊗ Massage</li> <li>⊗ Zalf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Antiseptisch</li> <li>⊗ Galdrijvend</li> <li>⊗ Kramp-opheffend</li> <li>⊗ Menstruatie-bevorderend</li> <li>⊗ Opwekkend</li> <li>⊗ Pijnstillend</li> <li>⊗ Reinigend</li> <li>⊗ Stimulerend</li> <li>⊗ Verwarmend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Anti-depressivum</li> <li>⊗ Helderheid</li> <li>⊗ Innerlijke kracht</li> <li>⊗ Opwekkend</li> <li>⊗ Stimulerend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Helderziendheid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Voorhoofd</li> <li>⊗ Zonnevlecht (sluitende olie)</li> </ul>

Er zijn 60 kg bloeiende planten nodig voor 1 liter olie

#### Let op:

Rozemarijn niet gebruiken bij epilepsie en zwangerschap.

## 17. S van Sandelhout

### 17.1 Sandelhout

<i>Santalum album</i>	<i>Sandelhout-Oost</i>	<i>India Mysore (oost)</i>
<i>Santalum spicatum</i>	<i>Sandelhout</i>	<i>Australië</i>
<i>Schimmelia oleifera</i>	<i>Sandelhout-West</i>	<i>India (west)</i>

*Geursensatie vrouwen:* warm, verleidelijk, erotisch, tropische oorden, dromen  
*Geursensatie mannen:* medicinaal, bruin, reinigend, meditatief

*Inhoudstoffen o.a.:* santalal, santaleen, santalol, santeen  
*Mengt goed met:* Citroen, Jasmijn, Roos, Wierook en Ylang Ylang  
*Indicaties:* huidaanandoeningen, impotentie, innerlijke onrust, longklachten, blaasontsteking

Sandelhout uit Mysore is de enige echte. Sandelhout uit West-India behoort zelfs niet tot de familie van Sandelhout. De Australische Sandelhout heeft therapeutische eigenschappen, maar heeft een minder sterke werking dan de Sandelhout uit Mysore. Let dus goed op, dat je de goede etherische olie koopt, want dat is de moeite waard.

Ik zal alleen de echte Sandelhout behandelen. Sandelhout is een bekende geur, want het wordt veel in cosmetica verwerkt en dat is natuurlijk niet voor niets. Op de huid heeft het een goede invloed: het werkt antiseptisch en samentrekkend, verzacht jeuk en wordt gebruikt voor een droge huid. In aftershave komt deze olie dan ook veelvuldig voor. Bovendien is het een afrodiserende olie. (Zie *Afrodisiacum*.)

In India wordt de olie al minimaal 2500 jaar gebruikt bij aandoeningen, met name infecties van de urinewegen, zoals blaasontsteking. Ook op de longen heeft het een krachtige antiseptische werking. Sandelhout is, behalve om zijn heerlijke geur, geliefd om zijn kalmerende maar toch afrodiserende werking. Het is een dikke aardse stroperige olie, die met veel geduld uit het flesje te krijgen is, maar het is ook een *spirituele* olie. De olie is geschikt om alle chakra's mee te behandelen en vooral om de verbinding van de wortelchakra met de kruinchakra te leggen. (Zie *Chakra's*.)

Gebruik	Lichamelijk	Emotioneel	Spiritueel	Chakra
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Aromalampje</li> <li>⊗ Bad</li> <li>⊗ Gezichtscreme</li> <li>⊗ Massage</li> <li>⊗ Parfum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Antiseptisch</li> <li>⊗ Licht samentrekkend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Anti-depressief</li> <li>⊗ Euforiserend</li> <li>⊗ Kalmerend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Wekt energieën op</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Wortel</li> <li>⊗ Heiligbeen</li> <li>⊗ Kruin</li> </ul> <p>Legt de verbinding tussen de chakra's en brengt evenwicht.</p>

Er is 25 kg hout nodig voor 1 liter olie

**Let op:**

Sandelhout niet gebruiken bij nierontsteking.

## 17.2 Schimmel

**Tea Tree** zal altijd mijn eerste antwoord zijn, wanneer schimmel bestreden moet worden. Wel laat ik altijd eerst een beetje olie aan de binnenkant van de pols proberen om zeker te weten, dat er geen allergische reacties zullen plaats vinden. Op een vakantie ontdekte ik, dat een vriend vreselijke eczeem-achtige plekken op zijn handen had. Hij had er al meer dan 10 jaar last van, maar geen dokter of specialist had hem kunnen helpen. Inmiddels gebruikte hij zijn handen op zo'n manier, dat de plekken niemand opvielen. Mij was het al die jaren ook nooit opgevallen. Ook *die* korte vakantie had ik etherische oliën bij me. Ik heb de plekken nog eens goed bekeken en mijn *gevoel* vertelde me, dat het een schimmel moest zijn. Ik heb een mengsel gemaakt van Tea Tree, Lavendel, Mirre en Zonnebloemolie, want een andere geschikte draagolie was niet voor handen. Na een week kwam hij me enthousiast zijn handen laten zien. Inderdaad, het was een stuk minder geworden, maar ik was niet tevreden. Ik heb toen nog Teunisbloemolie toegevoegd en al snel waren de plekken geheel verdwenen. Daarna heeft hij de zalf nog een tijdje *preventief* gebruikt. Nu zijn de plekken voorgoed verleden tijd.

Ook voor voetschimmel kan dit mengsel gebruikt worden. Ik maak het wel minimaal een 10% oplossing in alcohol of een geschikte draagolie (Zie **Dosering** en **Draagolie**). Zelf gebruik ik wel pure Lavendel of pure Tea Tree, wanneer ik last heb van voetschimmel. De plekken verdwijnen als sneeuw voor de zon.



## 17.3 Shampoo

In principe wordt een shampoo alleen voor de haardos gebruikt. Houd er rekening mee, dat uiteindelijk toch het hele lichaam door de gekozen olie wordt beïnvloed.

Gebruik een goede neutrale shampoo als basis.

Recept:

200 ml shampoo

10 tot 20 dr etherische olie afhankelijk van het effect dat je wilt bereiken. (Zie *Dosering* en *Spirituele Aromatherapie*.)

Voor gebruik altijd goed schudden!

Zie *Haar*.

### Let op:

Wees voorzichtig met de ogen: die mogen niet in contact komen met de shampoo! Krijg je toch shampoo in je ogen, spoel ze dan uit met olie. Water helpt niet omdat etherische olie niet oplost in water.

## 17.4 Sinaasappel

*Citrus Aurantium Dulcis*

*Geursensatie vrouwen:*

*zonnig, warm, opwekkend, vrolijkheid*

*Geursensatie mannen:*

*zonnig, vrijheid, stimulerend, ruimte, verdiepend*

*Inhoudstoffen o.a.:*

*citral, citronellal, geraniol, limoneen, linalol*

*Mengt goed met:*

*Citroen, Lavendel, Mandarijn, Tijm*

*Indicaties:*

*angst, hartkrampe, hartkloppingen, hoest, slaapstoornissen, tandvleesontsteking, maagpijn,*

Sinaasappelolie is een echte *winterolie*. Het geeft zo'n warm gevoel van binnen op koude winterdagen, vooral als daar wat kruidnagel aan toegevoegd is. De olie werkt zowel *verwarmend* op de zonnevlucht- als op de hartchakra en brengt de verbinding tussen deze twee tot stand. De zon verwarmt het hart! En daarom... is het waarschijnlijk ook een hartversterkende olie (hartchakra), die stimulerend werkt op het spijsverteringsstelsel (zonnevluchtchakra) en bovendien (bloed)zuiverend is.

Gebruik	Lichamelijk	Emotioneel	Spiritueel	Chakra
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Aromalampje</li> <li>⊗ Bad</li> <li>⊗ Inhalatie</li> <li>⊗ Massage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Bloedzuiverend</li> <li>⊗ Toniserend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Harmoniserend</li> <li>⊗ Vrolijkheid</li> <li>⊗ Warmte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Warmte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Zonnevlecht</li> <li>⊗ Hart</li> </ul> <p>Legt de verbinding tussen deze twee chakra's. De zon verwarmt het hart.</p>

Er zijn 50 kg schillen nodig voor 1 liter olie

## 17.5 Slaap

Slaap is een wonderlijk fenomeen. We kunnen absoluut niet zonder, maar veel mensen *lijden* een bijna *slapeloos* bestaan. 'Ik heb te weinig slaapstoffen in mijn hoofd', zegt een goede vriend van mij wel eens. En daar zou hij wel eens gelijk in kunnen hebben. Wanneer je te weinig van het essentiële aminozuur **L-tryptofaan** binnen krijgt, maak je te weinig serotonine - een neurotransmitter - aan. Wanneer je te weinig serotonine hebt, kun je ook niet genoeg serotonine in **melatonine** omzetten. En melatonine is de *slaapstof*. Melatonine wordt de laatste jaren gezien als *het* wondermiddel. L-tryptofaan wordt niet meer als zodanig beschouwd, omdat in het verleden vervuilde tryptofaan op de markt is gekomen, met alle gevolgen van dien. Het middel op zich is echter absoluut veilig. Sterker nog het is een absoluut natuurlijk middel, dat we dagelijks in voldoende mate binnen moeten zien te krijgen. Het is een *essentieel* aminozuur en dat betekent dat ons lichaam niet in staat is om het zelf te maken.

Wat staat ons ter beschikking aan etherische oliën?

Natuurlijk, het middel bij uitstek is... **Lavendel**. Rustgevend, harmoniserend en geruststellend zijn de woorden, die in dit geval bij deze olie horen. Een paar druppels (en niet meer!) van deze olie op het kussen en je zult slapen als een Roos... Ook een lekker warm bad met Lavendel zal de nachtrust ten goede komen. Wissel de olie af met Bergamot, Mandarijn, Marjolein, Sandelhout, Sinaasappel en Ylang Ylang. Een zachte massage met een of meerdere van deze oliën zullen zeker bijdragen tot een goede nachtrust. Meng eens Bergamot met Ylang Ylang, dat is een heerlijke combinatie.

**Tip:**

Eet na 8 uur 's avonds niet meer. Drink rustgevende thee. Als je toch iets neemt, neem dan geen eiwitten (dus geen vlees, kaas uit het vuistje, hot coco, warme melk of andere zuivelproducten). Koolhydraten mag wel. Een bruine boterham met honing is waarschijnlijk nog de beste oplossing. Chocolade is een opwekkend middel die de slaap juist verdrijft.

Met L-tryptofaan kun je een spectaculaire verbetering bereiken. Begin met 1 capsule (400 tot 500 mg) een half uur voor het slapen gaan, in te nemen met iets zoets, omdat het aminozuur dan beter wordt opgenomen. Neem anderhalf uur voor en na het innemen van L-tryptofaan absoluut geen eiwitten tot je, omdat de aminozuren dan onderling een competitie aangaan om door de darmen te worden opgenomen. Lijkt 1 capsule niet voldoende, neem er dan 2 of 3.

**L-tryptofaan mag niet worden ingenomen door mensen die MAO-remmers of serotonine heropnameremmers slikken.**

## 17.6 Spataderen en aambeien

**Cypres** is *het* spatader middel, omdat het de aderwand versterkt. Wonderen kan het echter niet verrichten. Het middel dient **dagelijks** te worden toegepast en pas na een aantal maanden zal de verbetering merkbaar zijn. Maak een 3 tot 5% oplossing (zie **Dosering**) in een draagolie en gebruik deze olie in een bad. Ook kan heel voorzichtig worden gemasseerd met de olie, maar dan wel boven het spatadergebied, dat is zo dicht mogelijk bij het hart. Nooit *achter* de spataderen, omdat dat de druk in het spatadergebied verhoogd. Masseer altijd richting het hart.

**de ware**  
Weddingplanner

Foto's van Imagine Fotografie

De Ware Weddingplanner geeft adviezen over alles wat met een trouwdag te maken heeft: vanaf het aanzoek tot en met het jawoord. Ze is gespecialiseerd in het plannen, organiseren en budgetteren van unieke bruiloften. De Ware Weddingplanner fungeert als aanspreekpunt, beschikt over een groot netwerk, zit boordevol leuke ideeën en zorgt ervoor dat alles op jullie dag goed geregeld is. Ze kan jullie totale bruiloft, maar ook enkele onderdelen ervan verzorgen.

Nieuwsgierig geworden?  
[www.dewareweddingplanner.nl](http://www.dewareweddingplanner.nl)  
 06 46014575

Vermijd staan zoveel mogelijk. En wanneer je toch moet staan, zorg dan dat de knieën niet overstrekt zijn, maar losjes gebogen. Lopen, fietsen en zwemmen zijn erg goed, omdat dat de bloedsomloop van de benen stimuleert. Probeer eens elke dag 10 minuten met je benen omhoog te liggen. En als ik schrijf omhoog, dan bedoel ik kaarsrecht omhoog, steunend tegen een wand. Dan wordt het teveel aan bloed, dat in de benen is gezakt, geholpen weer terug te stromen naar het hart.

Omdat het middel langdurig gebruikt moet worden, is het verstandig Cypres olie af en toe af te wisselen met Rozemarijn of Jeneverbes.

Hemorroiden of aambeien zijn eigenlijk ook spataderen. Ze kunnen inwendig of uitwendig optreden. Gebruik Cypres regelmatig in baden of als zalf. Zorg voor een optimale stoelgang. (Zie **Darmen**.)

**Tip:**

Paardenkastanje of *Aesculus Hippocastanum* L. is een bekend fytotherapeutisch of kruidenmiddel bij spataderen en aambeien zonder bloedverlies. Het versterkt de vaatwand van de aders en werkt ontstekingsremmend.

## 17.7 Spirituele anatomie, fysiologie en pathologie

Anatomie: Leer van de bouw van het menselijk lichaam.

Fysiologie: Leer van de functies en verrichtingen van het menselijk lichaam.

Pathologie: Ziekteleer.

**Spirituele anatomie en fysiologie** is het leren verstaan van de *geheimcode* van het menselijk lichaam. Ieder mens is zijn eigen boodschap.

**Spirituele pathologie** is ziekte leren verstaan als een weg, als een kans, als signaal van de ziel om tot uitdrukking te komen in de stof.

**Gezondheid** is in feite datgene doen in het leven, waartoe wij **gezonden** zijn. Leven dus volgens de innerlijke code, onze eigen innerlijke arts (kunst).

Als je het lichaam kunt zien als verdichting van de ziel, als tempel van de ziel, zou je **ziekte** kunnen zien als een signaal, een uitnodiging van de ziel, om die innerlijke code te leren verstaan: een uitnodiging tot het decoderen van de *geheimcode*.

Ziekte is dus een ontregeling van het fysieke, emotionele en/of mentale vermogen; ziek zijn, is gewond zijn. Met aandacht, geduld en liefde naar de *pijnlijkste* plekken kijken, leert ons om het diepste wezen in onszelf te erkennen, herkennen en uiteindelijk echt te kennen. Ziekte nodigt ons uit te leren kennen wie we in diepste wezen zijn. Je wezenlijke kern *kán* niet ziek zijn, maar door het lijden, door de stof -door het lichaam- heen gaan, brengt je tot de Bron.

Iemand hoeft niet *beter* of (fysiek/emotioneel) gezond te zijn om geheeld (volgens zijn eigen innerlijke boodschap, in eenheid met zijn ziele-opdracht) te leven of te sterven.

Zie ook *Chakra, Energie, Genezen, Spirituele Genezing en Reguliere Geneeskunde*, en *Spirituele Therapie*.

*Spirituele anatomie, fysiologie en pathologie* is tot stand gekomen in samenwerking met Anna Sofia van Hooijdonk.

## 17.8 Spirituele aromatherapie

Spirituele aromatherapie is het onderdeel van de aromatherapie dat niet op het fysieke maar op het energetisch deel van het lichaam is gericht, het *onzichtbare*, het onderbewuste, de geest, de ziel, de... Het gaat dan ook niet meer om de fysieke eigenschappen van de etherische oliën maar om de energetische eigenschappen. Alles bestaat uit energie, uit energietrillingen van een bepaalde frequentie. Bij spirituele aromatherapie wordt er met bijzonder minieme hoeveelheden etherische oliën gewerkt. Hoe meer etherische olie er gebruikt wordt hoe lichamelijker het werkingsgebied.

In Japan en Amerika zijn een aantal onderzoeken gedaan naar geurinvloeden. In Japan hebben ze vastgesteld dat er meer dan 50% minder tyfefouten worden gemaakt, als er een Citroenlucht wordt verspreid. En Nike verkocht 40% meer in een ruimte waar het een beetje naar bloemen rook ten opzichte van een *geurloze* ruimte.

Het blijkt dat de elektrische weerstand van de huid sterk kan dalen, wanneer men *in aanraking* komt met androstenone, een mannelijk feromoon. (Feromonen zijn vergelijkbaar met hormonen, maar de invloedssfeer van hormonen ligt binnen het lichaam in tegenstelling tot feromonen die invloed uitoefenen buiten het lichaam.) Een weerstandsdaling duidt onder andere op verhoogde waakzaamheid. De daling wordt met name geconstateerd, wanneer de geur **niet op een bewust niveau** wordt waargenomen. Als de geur wel wordt waargenomen en als aangenaam ervaren, dan treedt ook een daling van de weerstand op. Wordt de geur niet als aangenaam ervaren, dan treedt er nauwelijks verschil in weerstand op.

Dus: bij bewust waarnemen hangt de reactie af van de ervaring van de geur, bij onbewust waarnemen wordt men onbewust alert.

Er zijn diverse experimenten gedaan met androstenone. Het blijkt, dat vrouwen met androstenone bespoten stoelen vaker gebruiken, terwijl mannen de stoelen mijden. Juist bij lage concentraties is het effect het sterkst. Bij hogere concentraties worden de stoelen ook gemedend door vrouwen.

Afhankelijk van de concentratie van de geurstof kan met dus op die manier mensen op lichamelijk en psychisch niveau beïnvloeden. (Zie *Literatuur: Verborgene Verleider* van P. Vroon e.a.)

Nu kun je je waarschijnlijk ook voorstellen, hoe het mogelijk is dat juist een bijzonder kleine hoeveelheid etherische olie op het onderbewuste werkt, zelfs en juist, als je het niet *bewust* ruikt.

Zie ook *Energie* en *Lichaam en geest*.

## 17.9 Spirituele genezing en reguliere geneeskunde

### Reguliere geneeskunde:

Reguliere geneeskunde is de gangbare geneeskunde die *iedereen* voor waar aanneemt. In feite betekent het niets anders, dan *dat wat geregeld is* (en geen ruimte heeft voor het *ongeregelde?*). Het gaat meestal uit van dat wat we al weten over het functioneren en disfunctioneren van het menselijk lichaam, met de nadruk op lichaam.

**Spirituele genezing:**

Spirituele genezing richt zich voornamelijk op het gebied van de ziel, die de verbindingsschakel en het vertaalslak vormt tussen Geest en Lichaam. Het Lichaam is de uitdrukking van het hogere Zijn in de stof. We zijn het onszelf *verplicht* in totaal respect met ons eigen lichaam om te gaan, het goed te leren kennen en er zorg voor te dragen. Het is ons huis voor dit leven: **De tempel van de ziel.** (Zie *Spirituele Anatomie, Fysiologie en Pathologie.*)

**Genezen** is meer dan fysiek beter worden. Een mens is een spiritueel wezen op zoek naar zijn -eigen- weg terug naar de Bron. De dood is het einde van het stoffelijk lichaam, maar wellicht het begin van een nieuwe fase. Iemand heeft 'de geest gegeven' maar draagt de fakkel (het Licht) over. Dit brengt met zich mee dat herinneringen voortleven in de harten of emoties van de nabestaanden. Herinneringen zijn in feite energietrillingen van gedachten en gevoelens. (Zie *Energie.*)

Spirituele genezing is het leren verstaan van je eigen innerlijke boodschap en die innerlijke boodschap in het dagelijks leven te integreren: te leven dus naar je eigen innerlijke boodschap. Het is het in eenheid brengen van het fysieke-, emotionele-, mentale- en spirituele lichaam: één zijn in Licht, in verbinding Zijn met de Bron. Spirituele genezing is ook hulp bieden aan degene die erom vragen hun innerlijke wijsheid en krachten te leren ontdekken. De hulpverlener moet de hulpvrager hierin wel zijn eigen tempo, tijd en ruimte gunnen, niets overhaasten en de hulpvrager de vrijheid laten zijn eigen keuzes te kunnen maken. (Zie *Spirituele Therapie.*)

*Spirituele genezing en reguliere geneeskunde* is tot stand gekomen in samenwerking met Anna Sofia van Hooijdonk.

# Nannet's

Body-N-Balance Pilates Studio

Pilates - Nan Chi – Fitwalk – Reiki – Personal coaching

***En nu écht! Nooit meer overgewicht!***

Actief dagevenement voor bedrijf of vereniging



- Voedinganalyses (ook per e-mail)
- Bedrijfsworkshops in de Studio of op locatie
- Familie/vriendinnen/vrijgezellen uitjes
- Countdown naar de mooiste dag
- 7 dagen per week Pilates
- 4x per week fitwalks
- Abonnementen & strippenkaarten
- Kleine groepen & persoonlijke begeleiding
- Reiki voor jong & oud

[www.nannet.net](http://www.nannet.net)

06-51187209

**Goed, Beter..., Genezen?**

Wat is beter?

\* Dat de uiterlijke kenmerken van ziekte verminderd of verdwenen zijn?

OF

\* Dat je je **beter VOELT**?

WIE bepaalt of JIJ beter bent of misschien zelfs genezen?

\*\*\*

Zij heeft rode schilferige plekken op haar hoofd en het haar valt uit. Het jeukt beoorlijk.

'Zij heeft psoriasis', zegt de dermatoloog.

Zij en ik bestuderen psoriasis en concluderen onafhankelijk van elkaar, dat dat niet het geval lijkt te zijn.

Ik maak een in water oplosbare olie (Teunisbloem) met etherische oliën.

Na een paar dagen zegt ze dat het beter lijkt te gaan. Minder jeuk (Lavendel) en ze voelt zich stukken beter (Rescue Remedy en Bergamot).

Ik vertel haar, dat het in beginsel zeker niet beter zal worden, eerder slechter. Het gif (afvalstoffen) moet er nu eenmaal uit.

- Wanneer je een huidaanandoening wegsmeert, en dus het gif in het lichaam blijft, krijg je onverhoepelijk ergens anders last van.

Kinderen ontwikkelen vaak na een weggesmeerde huidaanandoening astma. -

Na een paar weken gaat ze weer naar de dermatoloog.

\* ZIJ zegt hem dat het een stuk beter is.

\* De dermatoloog zegt dat het absoluut niet waar is, sterker nog, dat het veel slechter is dan de vorige keer.

\* Uiteindelijk beaamt ze het. De plekken zijn groter en ze heeft steeds minder haar.

**Wat is nu de waarheid?**

De waarheid is, dat ze allebei gelijk hebben, vanuit hun eigen standpunt. Het ENIGE waar de dermatoloog naar gekeken heeft, is of haar hoofdhuid er beter of slechter uitzag of de plekken groter of kleiner waren. Hij heeft waarschijnlijk niet eens aandacht geschonken aan het feit, dat ZIJ zegt, dat het beter is dan het was..., integendeel hij is er dwars doorheen geramd, en dat is jammer.

Maar..., is het dan niet veel belangrijker hoe ZIJ zich **VOELT** ???

- Voor de dermatoloog niet, want dat is niet wat HIJ ziet. HIJ ziet alleen maar dat stukje huid, maar niet de **MENS** (die bij weer de put in heeft geholpen, waar ze zo mooi was uitgekropen). -

DAT is nu één van de taken van een spiritueel genezer; mensen (dieren en planten) **voelen** zich beter, maar lichamelijk hoeven ze (nog) niet genezen te zijn. Door je beter te voelen, verzamelt het lichaam de energie, de kracht, om zichzelf te genezen. Iemand anders dan JIJ-ZELF kan JOU namelijk niet genezen. Het lichamelijk genezingsproces kan wel door iemand of door iets ondersteund worden. Iemand die positief is, lekker in zijn vel zit, geneest veel sneller, dan iemand die dat niet is. Zelfs de geleerden zijn het daar in het algemeen over eens.

Jammer, dat ze nu weer in de put geraakt is en met cortisone zelf begonnen is de aandoening weg te smeren...

\*\*\*

*En weet je wat ik nog jammerder vind? Die dermatoloog is eigenlijk een goede dermatoloog. Hij heeft haar namelijk de eerste keer gevraagd of ze cortisone zalf wilde en heeft haar uitgelegd wat dat betekende. Toen besloot ze dat dat niet de oplossing was en heeft bij haar teershampoo voorgeschreven. Dat stonk zo verschrikkelijk, dat ze er misselijk van werd. De Teunisbloemolie die ze van mij heeft gekregen vond hij heel goed en moedigde haar aan het te blijven gebruiken.*

\*\*\*

Uit: Mijmerdingen. Gedachtespinsels over een andere wereld.

Anitra Y. Vooyo, maart 1997.

## 17.10 Spirituele Therapie

Spirituele therapie is vooral gericht op het opheffen van energetische blokkades. Emoties en gedachten worden vastgehouden in het lichaam, waardoor een blokkade kan ontstaan. Denk hierbij eens aan je *zwakke plek*. De plek waar je bij stress, verdriet en ten tijde van je minder goed voelen altijd (het eerste) last van hebt. Het kan je hoofd zijn, je maag, je darmen, je ...

Door herkenning en verwerking van deze blokkades kan inzicht ontstaan in de zin van het leven, in de zin van het lijden; de zin van jouw leven, jouw lijden. Je leert je bewuster worden van de verschillende dimensies van het leven. Je onderbewustzijn wordt gezuiverd.

De spiritueel therapeut begeleidt de hulpvrager door het delen van inzichten en het geven van behandelingen.

In alle behandelingen worden de handen als geleiders gebruikt.

De energievelden van het menselijk lichaam worden geharmoniseerd. De behandeling werkt genezend, rustgevend en geeft vaak verlichting van de klachten. Het zal ertoe bijdragen dat er een geleidelijke en steeds verdergaande integratie van Geest, Ziel en Persoonlijkheid ontstaat, passend in het bewustwordingsproces van de hulpvrager.

Er ontstaat een herkenning en dieper inzicht in de mogelijkheden en beperkingen die in de mens aanwezig zijn. Dit kan leiden tot het bewust loslaten van mentale en emotionele patronen en dwangmatigheden. Er ontstaat een zuivering van het onderbewustzijn. Ook het proces van zelfgenezing en heelwording komt op gang. De heelwording die optreedt, zal zich ook uitdrukken in het verwerken van hernieuwde inzichten in het dagelijks leven. Dit leidt onveranderlijk tot een grotere geestelijke en lichamelijke harmonie. Daardoor gaat het fysieke lichaam ook beter functioneren. De innerlijke kracht, of beter de vitale levensenergie, kan weer vrij stromen.

In een latere fase volgt de zuivering van het onderbewustzijn die tot werkelijke transformatie van oude patronen en dwangmatigheden in de persoonlijkheid kan leiden. De zuivering zal ertoe leiden, dat vanuit een diepgaande acceptatie van het hele Zijn het negatieve als positief kan worden beleefd en omgezet.

Zie *Energie, Lichaam en Geest, 'Spirituele Anatomie, Fysiologie en Pathologie'* en *Spirituele Genezing en Reguliere Geneeskunde*.

## 17.11 Sport

Bij bewegingssport leveren de spieren het leeuwendeel van de inspanning. Ze moeten de juiste tonus -niet te gespannen, maar ook niet te ontspannen-, hebben om een goede prestatie te kunnen leveren.



**Spieren:**

(Zie *Bad, Massage* en *Massage Olie*.)

- ⊗ Een massage met **Rozemarijn** geeft een goede doorbloeding van het weefsel. Het kan voor en na het sporten gebruikt worden.
- ⊗ Zijn de spieren pijnlijk, dan kan **Kamille** of **Marjolein** worden toegevoegd.
- ⊗ Een warm of heet bad met Rozemarijn of een andere geschikte olie is een verwennerij voor vermoede of pijnlijke spieren.

**Nervositeit:**

- ⊗ Bij nervositeit voor een wedstrijd kan het beste **Lavendel** worden toegevoegd aan de massage-olie. Je kunt ook een paar druppels op een tissue doen en er af en toe aan snuffelen.

**Kneuzingen en spierverrekkingen:**

(Zie *Kneuzingen en Spierverrekkingen*.)

- ⊗ De eerste 48 uur het aangedane deel koud houden en *Rescue Cream* of *Lavendel* gebruiken.
- ⊗ Na 48 uur *Rozemarijn*.

**Badkamereczem:**

(Zie *Schimmel*.)

- ⊗ Badkamereczem is eigenlijk een schimmel. **Tea Tree** in een draagolie of puur als dat verdragen wordt.



## 17.12 Stimulantia

Lichamelijk:	Pepermunt, Rozemarijn
Emotioneel:	Bergamot, Lavendel, Rozemarijn, Tijm
Spiritueel:	Citroen, Pepermunt, Sandelhout

Maak, afhankelijk van het effect dat je wilt bereiken, een massage olie met een oplossing van een ¼% tot 5% met één van bovenstaande oliën. Neem een bad of gebruik het aromalampje. Een druppeltje op een zakdoekje om te inhaleren werkt goed, wanneer het lichaam gestimuleerd moet worden.

Zie *Aromalampje, Aromatherapie, Bad, Dosering, Gebruik, Geestelijke Vermoeidheid, Massage Olie, Spirituele Aromatherapie.*

## 17.13 Stress

### Wanneer treedt er werkelijk stress op?

Druk, druk, druk..., letterlijk en figuurlijk. Wanneer je je te druk maakt, loopt de druk op. Hoe flexibeler je bent, hoe makkelijker je met stress om zult kunnen gaan.

Stress wordt veroorzaakt doordat je steeds (te veel) dingen moet; opgelegd door jezelf, of (waarschijnlijk vaker nog) door anderen. Maar jij bent altijd zelf (en nooit de anderen) verantwoordelijk voor wat je wel of niet doet. Uiteindelijk laat je het gebeuren zonder grenzen te stellen. Maar misschien ken je die grenzen (nog) niet.

Stress wordt ook veroorzaakt door je overmatige zorgen te maken over dingen die je niet in de hand hebt. Maar het lost niets op. Doe er iets aan of laat het los, zodat je je op andere, positieve dingen kunt richten. Het kost moeite, het is een gevecht, maar je kunt het winnen.

### Wat is de reden van die stress?

We willen of moeten overal aan mee doen, meedoen aan het echte leven, het bruisende leven. Doe je dat niet, dan tel je misschien wel niet mee of word je gezien als saai of als spelbreker. Misschien overvoer je jezelf wel (on)bewust, zodat je in ieder geval geen tijd hebt om na te denken. Na te denken over jezelf, over het leven, over wat je hier op aarde eigenlijk aan het doen bent.

Laat mij dan maar saai zijn, zolang ik maar kan en mag doen wat ik zelf wil, dat is al moeilijk genoeg. Er blijft nog genoeg over aan dingen die moeten: geld verdienen, huis schoonmaken, opruimen, belastingformulier invullen... Wanneer ik dat te veel moet doen, krijg ik last van stress; dan kan ik me niet bezig houden met de dingen die ik echt wil: tennissen, schrijven, nadenken, lezen, studeren, filosoferen met mijn vrienden over allerlei zaken, aandacht geven aan degenen die het nodig hebben. Maar voor al die dingen heb je rust nodig. Innerlijke rust. Rust om naar jezelf te luisteren en de dingen van het leven te onderzoeken. Rust om voldoende inspiratie te krijgen.

Het vinden van innerlijke rust en het behouden ervan is al een gevecht op zich. Altijd is er wel weer iets of iemand die het komt verstoren.

**Als die rust verstoord is, wat kun je dan doen?**

Een bad, een douche, mediteren of een massage met zo'n heerlijke olie. Lekker (laten) verwennen. De boel de boel laten, die is er straks heus ook nog! Even weg van al die spanning. **Lavendel, Jasmijn** en **Rozen** zijn van die heerlijke verwenoliën, die ook nog rustgevend werken. Maar in feite is elk mengsel of favoriete geur een weldaad voor de gespannen mens. Als opkikker kun je een enkele keer **Rozemarijn** gebruiken, maar absoluut niet te vaak; het put je reserves uit.

- ☼ Neem bij een bad een lekkere kop kruidenthee.
- ☼ Laat bij een douche alle spanning en negatieve invloeden met het water door de afvoer weglopen.
- ☼ Zet bij het mediteren eventueel rustgevend muziek op en gebruik het aromalampje met daarin je favoriete geur.
- ☼ Het allerbeste is en blijft natuurlijk regelmatig een massage die door iemand anders gegeven wordt.

**Tip:**

Een goed vitamine- en mineralen preparaat met een extra hoge dosis vitamine uit het B-complex en C zal absoluut bijdragen aan het beter verwerken van stress. Extra zink zal geen overbodige luxe zijn. Zink is de politie-agent van het lichaam. Ons voedsel bevat door allerlei bewerkingen eigenlijk te weinig zink. Door spanning werken de darmen minder goed en worden dus ook voedingsstoffen minder goed opgenomen. Wees niet bang voor een overdosering, zeker niet als je je houdt aan de voorschriften op de verpakking. De huidige ADH's (Aanbevolgen Dagelijkse Hoeveelheid) zijn gebaseerd op het net geen gebreksziekten krijgen. De goede vitaminen- en mineralenpreparaten mogen duur lijken, maar elke dat een pakje sigaretten, een ijsje of een zak drop zijn vele malen duurder en komen dan ook nog niet eens ten goede aan je gezondheid.

Zie ook *Darmen*.

## 18. T van Tea Tree

### 18.1 Tea tree

*Melaleuca Alternifolia Cheel*

Theeboom

*Geursensatie vrouwen:* kruidig, zet je met beide benen op de grond, barsachtig  
*Geursensatie mannen:* barsachtig, paars, eerlijk, eenheid, oer

*Inhoudstoffen o.a.:* 48 bestanddelen, waarvan er nog 4 onbekend zijn.  
 cineol, limoneen, pineen, terpineol

*Mengt goed met:* Bergamot, Eucalyptus, Niaouli

*Indicaties:* schimmels, virus- en bacterie-infecties, insektenbeten

De Tea Tree groeit in Australië. In de tweede wereldoorlog had iedere Australische soldaat een flesje Tea Tree bij zich en dat was vast niet voor niets...

Theeboom olie is bij uitstek geschikt om bacteriën, schimmels en virussen te lijf te gaan. Het is eigenlijk **de** olie om schimmels zoals voetschimmel te behandelen. De olie kan onverdund op de huid gebruikt worden, maar..., sommigen reageren sterk op de olie. Daarom is het noodzakelijk eerst een klein beetje olie op de binnenkant van de pols te proberen en af te wachten of er een allergische reactie ontstaat. (Overigens heb ik het nog nooit meegemaakt.)

**Beleef 8 dagen  
 Hongkong  
 met Cathay Pacific  
 al voor € 931,- all-in**

**Vertrekdata in 2007**  
 1/3/6/8/10/13/15/17/20/22/24/27/29/31 - mei  
 3/5/7/10/12/14/17/19/21 - juni

**Inclusief:**

- non-stop retourvlucht met Cathay Pacific
- 5 nachten (6 dagen) in een centraal gelegen 4-sterren hotel inclusief transfer en late check-out
- 10 kg. extra bagage op de retourvlucht...

**Shop till you drop!**

- gratis halve dag Hongkong Island Tour
- kortingsvouchers voor transport, tours, restaurants, etc.

**Prijzen**

- Pakket incl. vlucht in economy class: **€ 931,- all-in\***
- Pakket incl. vlucht in business class: **€ 2.531,- all-in\***

**Informatie en boekingen**

- 020 - 653 2010 (tijdens kantooruren)
- [nl\\_reservations@cathaypacific.com](mailto:nl_reservations@cathaypacific.com)
- [www.cathaypacific.nl](http://www.cathaypacific.nl)

**Meer informatie over Hongkong**

- [www.discoverhongkong.com](http://www.discoverhongkong.com) -
- [www.hkentertainment.com](http://www.hkentertainment.com) - [www.hkclubbing.com](http://www.hkclubbing.com)
- [www.hkoutdoors.com](http://www.hkoutdoors.com) - [www.12hk.com](http://www.12hk.com)

\* prijzen zijn inclusief luchthavenbelasting en overige toeslagen. Voor alle vertrekdata geldt dezelfde prijs. Prijzen zijn op basis van een 2-persoonskamer. Voor een 1-persoonskamer geldt een toeslag van € 175,- voor 5 nachten.

CATHAY PACIFIC HONG KONG TOURISM BOARD

Tea Tree bevordert doelgericht handelen en kan ondersteunend werken bij verwarring of besluiteloosheid.

Gebruik	Lichamelijk	Emotioneel	Spiritueel	Chakra
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Aromalampje</li> <li>⊗ Bad</li> <li>⊗ Compres</li> <li>⊗ Inhalatie</li> <li>⊗ Puur</li> <li>⊗ Zalf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Bacteriën</li> <li>⊗ Immuun-systeem</li> <li>⊗ Schimmel</li> <li>⊗ Virussen</li> <li>⊗ Voetschimmel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Besluitvaardigheid</li> <li>⊗ Verhoogt weerstand</li> <li>⊗ Scherpt geheugen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Vertrouwen om te kunnen om- gaan met wat op je pad komt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Keel</li> </ul>

Er zijn 50 kg bladeren nodig voor 1 liter olie

## 18.2 Teunisbloemolie

*Oenothera Viennis*

Teunisbloemolie is een heel bijzondere olie, omdat het veel essentiële vetzuren bevat. Essentiële vetzuren zijn net zo belangrijk voor ons lichaam als vitamines en mineralen. Ze worden essentieel genoemd, omdat het lichaam ze niet zelf kan maken. We moeten ze dus via ons voedsel binnen zien te krijgen.

Teunisbloemolie bevat het zogenaamde gammalinoleenzuur (GLA). Linolzuur (zoals dat bijvoorbeeld in Zonnebloemolie voorkomt) wordt door enzymen in ons lichaam omgezet in GLA. Hebben we niet genoeg van die speciale enzymen, om welke reden dan ook, dan wordt er niet voldoende GLA aangemaakt, met alle gevolgen van dien. GLA is aangetroffen in havermout, Gerst, Bernagie en Zwarte Bessen. Ook Spirulina, een zeewateralg, bevat GLA.

Teunisbloemolie mits in de juiste hoeveelheid en in de juiste verhoudingen met vitamines, mineralen en visolie ingenomen, (lieft gecombineerd met een dieet laag aan verzadigde vetzuren) kan zorgen voor een duidelijke verbeteringen van klachten van allerlei aard zoals:

- ⊗ Eczeem
- ⊗ Hyperactiviteit
- ⊗ Multiple Sclerose
- ⊗ Overgewicht
- ⊗ Premenstrueel syndroom
- ⊗ Reumatische gewrichtsaandoeningen
- ⊗ Schizofrenie.

Het is geen wondermiddel. Over het algemeen moet er gedurende 4 tot 6 maanden trouw de gekozen middelen ingenomen worden voordat er een duidelijke verbetering zichtbaar wordt.

(Zie *Literatuur*.)

Uitwendig is deze olie bijzonder geschikt voor de oudere huid; het gaat uitdroging tegen en beschermt tegen vochtverlies. Bovendien vertraagt het het verouderingsproces. Ook bij psoriasis kan deze olie verbetering brengen.

Een dermatologische test in Cardiff bevestigt dat er een meetbare verbetering in de oneffenheid van de huid optrad bij inname van 8 tot 12 capsules van 500 mg per dag (dat is dus 4 tot 6 gram). Ook in Duitsland is dit bevestigd.

Zie ook *Draagolie*.

## 18.3 Tijm

*Thymus Vulgaris* L.

*chemotypes:*

<i>geraniol</i>	<i>Gele Tijm</i>
<i>linalol</i>	<i>Gele Tijm</i>
<i>paracymeen</i>	<i>Zwarte Tijm</i>
<i>thuyanol</i>	<i>Witte Tijm</i>
<i>thymol</i>	<i>Rode Tijm</i>
<i>Thymus Serpyllum</i> L.	<i>Wilde of Veldtijm</i>

*Bekende inhoudsstoffen:*

*Rode en Zwarte Tijm:* *carvacrol, paracymeen, terpineen, thymol*

*Wilde Tijm:* *carvacrol*

*Overige Tijmsorten:* *zie chemotypes*

*Geursensatie vrouwen:* *kruidig, buiten in de heuvels, versterkend*

*Geursensatie mannen:* *stimulerend, verlangen naar de Middellandse Zee, aarde*

*Mengt goed met:* *Citroen, Eucalyptus*

*Indicaties:* *antisepticum, slijmoplossend, boest, verkoudheid*

Tijm is de koning onder de antiseptica. In feite hebben alle etherische oliën in meer of mindere mate een antiseptische werking. Tijm is sterker desinfecterend dan vele antiseptica die in de ziekenhuizen worden gebruikt. Er werd vroeger niet voor niets in Frankrijk verse Tijm en Rozemarijn in boeketten in ziekenhuizen gebruikt! Om 1 liter vleesbouillon kiemvrij te maken is 5,6 cc fenol (chemisch antisepticum) nodig tegen 0,7 cc Tijm!

Rode Tijm wordt het meest gebruikt, de andere Tijm soorten zijn een stuk milder. De Tijm met linalol is geschikt om kinderen mee te behandelen en de thuyanol variatie is een sterke antivirussolie.

Tijm is dus sterk antiseptisch en bovendien een slijmoplosser of eigenlijk maakt het het slijm vloeibaarder, daarom is het bij uitstek een geschikte olie bij verkoudheid en griep.

Tijm is een aardende olie. Zweverige types zijn dus gebaat bij deze olie: het houdt ze op de grond. Bovendien bevordert het het verstandelijk denken.

Gebruik Tijmolie met mate, maximaal een 3% oplossing (Zie *Dosering*).

Gebruik	Lichamelijk	Emotioneel	Spiritueel	Chakra
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Aromalampje</li> <li>⊗ Bad</li> <li>⊗ Inhaleren</li> <li>⊗ Zalf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Bevordert aanmaak witte bloedlichaampjes</li> <li>⊗ Energieopwekkend</li> <li>⊗ Maakt slijm vloeibaarder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Opwekkend</li> <li>⊗ Versterkt wilskracht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Aardend</li> <li>⊗ Bevordert verstandelijk denken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Keel</li> </ul>

Er is 35 kg kruid nodig voor 1 liter olie

#### Let op:

Tijm niet gebruiken bij epilepsie.

## 18.4 Transpiratie

Bij een overvloedige transpiratie is **Cypres** de aangewezen etherische olie, die in een bad, massage olie of bodylotion gebruikt kan worden. Gebruik het gedurende een maand of drie **elke** dag. Cypres werkt vaatvernauwend, heeft een samentrekkende werking op de huid en werkt als een deodorant. (Zie ook *Zweetvoeten*.)

Toch is het uitermate belangrijk om na te gaan waardoor een overvloedige transpiratie veroorzaakt wordt. Het lichaam raakt met de transpiratie veel afvalstoffen kwijt. Wanneer die afvalstoffen niet (meer) worden afgevoerd, kan dat aanleiding geven tot allerlei onduidelijke kwalen. Overmatige transpiratie kan bijvoorbeeld met stress, een slechte nierfunctie of de overgang te maken hebben. In bovenstaande gevallen of bij onbekende oorzaak dien je beslist een goed bekend staande natuurgeneeskundige te raadplegen.

## 19. V van Vanille

### 19.1 Vakantie oliën

**Lavendel** en **Tea Tree** mogen in ieder geval nooit ontbreken in de koffer. **Rescue Remedy** hoort er zonder meer bij. De meeste kwaaltjes en ongelukjes kunnen hiermee effectief verholpen worden. Tea Tree wordt voornamelijk ingezet bij bacteriën, virussen en schimmels en Lavendel bij alle andere ongemakken. Ga je met de rugzak weg, dan voldoet ook een klein flesje Lavendelolie, waaraan eventueel een kleine hoeveelheid Blauwe Kamille is toegevoegd. Lavendel heeft ook de werking van Tea Tree in zich, maar minder sterk. In de winter en/of op wintersport kan nog **Eucalyptus** en/of **Tijm** worden meegenomen. **Pepermunt** is goed voor de maag en tegen reisziekte.

Een olie om jezelf te verwennen of een heerlijke zelfgemaakte bodylotion is voor een vakantie toch ook geen overbodige luxe!

#### Tip:

Maak een copietje van de hoofdstukken waarin de betreffende etherische oliën worden beschreven en neem die mee op reis, dan kun je altijd nog even nalezen wat je in een bepaald geval het beste kunt gebruiken.

**Biologische melkveehouderij**

**www.landgoedhethengelman.nl**

**Kom kijken bij het melken of boek een geheel verzorgde wandeling met picknick.**

**Ideaal voor excursies, scholen, studiegroepen en vergaderen op lokatie.**

**Bezoek onze website voor alle informatie.**




**genomineerd voor  
Agrarisch Ondernemer 2007**



## 19.2 Vanille

*Vanilla Planifolia*

*Geursensatie vrouwen:* Scherpzoet, prikkelend, verwarmend, bemels, verzachtend, ontspannend

*Geursensatie mannen:* chocolade, geur van de goden, seksueel stimulerend

*Inhoudsstoffen o.a.:* cumarine, vanilline

*Mengt goed met:* Bergamot, Mandarijn, Sandelbout

*Indicaties:* bij uitblijven van de menstruatie, woede, ergernis, frustratie

Wie kent deze naam en deze geur niet! Vla, ijs, gebak, parfum, wierook...

Waarom?

De echte onvervalste Vanille heeft een kalmerende, ontspannende en zinnenprikkelende werking. Angst, frustratie, woede en ergernis zijn de kernwoorden, die horen bij Vanille, het zoete aroma. Niet zo gek dus, dat het overal voor en in gebruikt wordt. Helaas is het tegenwoordig meestal in nagemaakte vorm aanwezig en heeft zijn werking op die manier (voor het grootste deel) verloren. Vanille is een etherische olie die uitermate geschikt is bij seksuele problemen.

Gebruik	Lichamelijk	Emotioneel	Spiritueel	Chakra
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Aromalampje</li> <li>⊗ Bad</li> <li>⊗ Massage olie</li> <li>⊗ Parfum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Menstruatie bevorderend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Kalmerend</li> <li>⊗ Ontspannend</li> <li>⊗ Zinnen-prikkelend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ In de zevende hemel</li> <li>⊗ Zachtheid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Heiligbeen</li> </ul>

Er zijn 35 kg plantedelen nodig voor 1 liter olie

## 19.3 Venkel

*Foeniculum Vulgaris*

*Geursensatie vrouwen:* anijsachtig, verwarmend, ontspannend, vertrouwd

*Geursensatie mannen:* anijsachtig, zuiverend, oer

*Inhoudsstoffen o.a.:* anethol, anijsaldehyde, fenchol, limoneen, pineen

*Indicaties:* alcoholvergiftiging, reuma, cellulitis, menstruatiestoornissen

Venkelolie is een olie die ons helpt om te ontgiften, op allerlei manieren, maar is zelf ook niet helemaal vrij van gif. In normale dosis is het onschadelijk voor volwassenen, maar kinderen onder de tien kunnen beter met Venkelthee (thee getrokken van Venkelzaad) worden behandeld. Je kunt het dan toedienen als thee of het gebruiken om er compressen mee te maken.

Ook je emoties, je gevoelens, kun je met Venkelolie ontgiften, zodat je het *gif* kunt loslaten en je de controle over jezelf weer terug krijgt.

Lichamelijk werkt het winddrijvend, krampstillend, kalmerend en verwarmend op het spijsverteringsstelsel. Het werkt urinedrijvend, zodat het gif snel weggespoeld kan worden.

Gebruik	Lichamelijk	Emotioneel	Spiritueel	Chakra
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Bad</li> <li>⊗ Compres</li> <li>⊗ Inhalatie</li> <li>⊗ Massage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Kalmerend</li> <li>⊗ Krampstillend</li> <li>⊗ Urinedrijvend</li> <li>⊗ Verwarmend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Kalmerend</li> <li>⊗ Verwarmend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Geborgenheid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Heiligbeen</li> <li>⊗ Zonnevlecht</li> </ul>

Er is 20 kg zaad nodig voor 1 liter olie

#### Let op:

Venkelolie niet gebruiken bij epilepsie.

## 19.4 Verdriet

Verdriet is een emotionele pijn waarin je op een bepaald moment kunt verkeren. Een emotie betekent, dat je *bewogen* bent. Emoties mogen we steeds meer laten zien. En waarom ook niet. Het is een onderdeel van onszelf, een onderdeel van het mens zijn of liever van het leven, want ook dieren hebben hun emoties. Zo langzamerhand beginnen we erachter te komen, dat ook planten bepaalde emoties kunnen hebben. Er zijn bomen op de Afrikaanse savannen die bepaalde stoffen afscheiden als ze aangevreten worden, waardoor ze oneetbaar worden. Ze worden niet alleen oneetbaar, maar waarschuwen met die stoffen zelfs hun soortgenoten, zodat die ook van die stoffen kunnen gaan afscheiden. En wie kent niet de verhalen dat planten bij mooie muziek beter groeien of wanneer er met liefde tegen ze gepraat wordt.

Verdriet kunnen we om allerlei redenen hebben. Verdriet gaat ook vrijwel altijd samen met verlies. Verlies van een partner, een familielid, een huisdier, werk, ...

Zijn er oliën die verdriet kunnen verzachten? **Rozenolie** is natuurlijk *de* etherische olie bij uitstek. Maar natuurlijk niet alleen de etherische olie: een bos prachtige Rozen is zeker in staat verdriet te verzachten. Natuurlijk kun je ook een andere opwekkende olie opzoeken of een olie die je weer in balans brengt, maar niets zal het bij Rozenolie halen, behalve misschien je eigen favoriete geur. Neem er een bad mee, brand je aromalampje, verwen jezelf of laat je lekker verwennen. Het vervangt uiteraard je verlies niet, maar je kunt toch tenminste proberen je onder de omstandigheden *beter* te voelen. **Rescue Remedy** is in moeilijke tijden ook altijd een goede hulp. Draag het steeds bij je, dat helpt op zich al.

Andere in aanmerking komende oliën:

Bergamot, Citroen, Jasmijn, Kamille, Lavendel, Marjolein, Sandelhout.

(Zie ook: *Depressie, Geestelijke Vermoeidheid, Pijn, 'Spirituele Anatomie, Fysiologie en Pathologie', Spirituele Aromatherapie, Spirituele Genezing en Reguliere Geneeskunde, Spirituele Therapie en Stress.*)

## 19.5 Verjongingskuur

Je bent zo oud als je je voelt. Logisch lijkt het daarom, om aan het *gevoel* te werken. Dat de *buitenkant* wellicht meeverandert, is dan mooi meegenomen. Veel stress is bepaald niet verjongend en stress vermijden valt lang niet altijd mee. Je wapenen tegen al die stress lijkt daarom een betere oplossing.

Neem eens een paar weken helemaal voor jezelf of lekker met z'n tweetjes. Neem eens minder vet, minder vlees en veel minder suiker, minder koffie en geen alcohol. Drink per dag minimaal een liter mineraalwater zonder prik en zoek lekkere kruidenthee en drink daar ook een liter van. Neem lekker fruit 's morgens, en 's avonds een lekkere rauwkost salade met een *gezonde* dressing als voorafje. Neem eens wat vaker de trap of de fiets. Door beweging krijg je meer zuurstof binnen, waardoor de verbranding in de cellen toeneemt en de verbranding in de cellen verbetert, waardoor je uiteindelijk energiekeer wordt. Trakteer jezelf eens op een fantastisch vitaminen- en mineralen supplement. Misschien wel een met extra B en C vitamine om de stress beter te kunnen verwerken. Ja, dat is niet goedkoop, maar een pil is vele malen goedkoper dan een ijsje. Misschien trakteer je jezelf ook nog wel op capsules met Teunisbloemolie en visolie, goed voor huid en haar, en preventief voor een groot aantal andere kwalen. Of wat zou je denken van een bezoek aan een goed bekend staande natuurgeneeskundige, die je een advies op maat, helemaal alleen en speciaal voor jou geeft.

Verwen jezelf, of jezelf en je partner, eens met een heerlijk bad met daarna een massage met van die heerlijke oliën.



### Samen genieten... RP Holidays



Op zoek naar een bestemming voor een weekendje weg of een lekker lange zomervakantie?

Bij RP Holidays vindt u alles voor een heerlijke vakantie in Nederland, Duitsland of Denemarken.

Ontdek de verrassende omgeving vanuit uw luxe vakantievilla • ervaar het echte buitengevoel op een gezellige camping • geniet van een luxe maritieme hotelvakantie • verwen uzelf met een bezoek aan een bekend kuuroord • maak een interessante citytrip • beleef het plezier van samen golfen en wijnproeven aan de Moezel • organiseer een familiereünie... maar **geniet** vooral van elkaar en het gevoel lekker vrij te zijn!

Vraag nu het gratis magazine aan!



Meer dan 80 vakantiebestemmingen in Nederland, Duitsland en Denemarken!

☎ 0900 - 8810 (€ 0,20 p/m) • [WWW.RPHOLIDAYS.NL](http://WWW.RPHOLIDAYS.NL)

Zie je het voor je?

Al die heerlijkheden...

Geen tijd?

Wat is er dan zo belangrijk?

Ben je het niet waard om je lekker te voelen?

Want neem van me aan, dat je je na een paar weken een ander, gezonder, gelukkiger en evenwichtiger (en misschien zelfs wel jonger) mens zult voelen.

Wil je toch alleen maar aan de *buitenkant werken*, maak dan een olie met Abrikozenpit-, Teunisbloem- en Bernagie-olie met daarin etherische olie van **Wierook** of **Venkel**. Deze samengestelde olie zorgt voor versterking van het bindweefsel, beperkt het vochtverlies uit de huid en doet rimpels vervagen. (Zie *Dosering, Draagolie, Massage, Massage olie, Spirituele Aromatherapie* en *Stress*.)

## 19.6 Virusinfectie

Een virus is het kleinste soort micro-organisme dat we kennen, maar als het in ons lijf aanwezig is en zich snel vermenigvuldigt is het vaak wel duidelijk *voelbaar*. Geen *kruid* is er tegen gewassen. Of toch wel? Wanneer het immuunstelsel verzwakt is heeft een virus een kans. Er zijn kruiden die bekend staan om hun anti-virale werking. (In de reguliere wereld bestaan er voor de meeste virale infecties geen doeltreffende middelen.) Ze doden het virus niet, maar zorgen er wel voor, dat het virus zich niet kan vermenigvuldigen en dat het immuunstelsel zich zo versterkt, dat de virus wordt aangevallen, gedood en opgeruimd door de *opruimcellen*. (Zie ook *Afweersysteem*.)

De bekendste anti-virus oliën zijn **Tea Tree** en **Eucalyptus**. Wanneer er verkoudheid en/of griep heerst, brand ik elke nacht een aromalampje met daarin Eucalyptus of sprenkel ik Eucalyptus op de randjes van mijn hoofdkussen. Ruikt lekker en is nog *gezond* ook.

### Tip:

De Rode Zonnehoed of Echinacea Purpurea heeft een stimulerende werking op het afweermecanisme onder andere het lymfestelsel. Dat is vooral belangrijk wanneer je een bacterie- of virusinfectie oploopt. In Duitsland zijn al vele onderzoeken naar deze plant gedaan die de werking op het afweermecanisme bevestigen. Een van de werkingen van Echinacea is dat het vermogen van de virussen om zich te kopiëren in de cel vrijwel volledig tot stilstand komt. Bovendien neemt de doordringbaarheid van de cellen af, waardoor virussen die altijd een gastheer nodig hebben om te overleven, veel moeilijker een cel binnen kunnen dringen. Ook bij chronische of steeds terugkerende infecties kan Echinacea worden ingezet als kuur.

Echinacea is er in de vorm van tinctuur en in de vorm van capsules. De capsules garanderen de aanwezigheid van 4% polyfenolen. Polyfenolen zijn stoffen met een weerstandverhogende werking, een van de bestanddelen van de plant Echinacea Purpurea.

## 19.7 Vlooien

Vlooien houden niet van **Citroen, Eucalyptus, Rozemarijn** en **Tea Tree**. Een druppeltje Tea Tree ingewreven op de binnenkant van elk oor van een huisdier en de vlooien blijven op afstand. De andere oliën kunnen niet onverdund worden aangebracht. Wel kan er gespoten worden met die oliën op de plekken waar de hond of kat verblijft. Probeer eens Kruidnagelen of een paar takjes Rozemarijn op het honden- of kattenbed, ruikt nog lekker ook!



[www.vngk.nl](http://www.vngk.nl)

**Natuurgeneeskundige**

1,07

Congres Samen Genezen

**VNGK is een uniek, onderscheidend maar bovenal **informerend** vaktijdschrift.**

## 20. W van Wierook

### 20.1 Wierook (olibanum)

*Boswellia*

*Geursensatie vrouwen:* *barsachtig, verdiepend, verruimend*

*Geursensatie mannen:* *bruin, verbindend, rustgevend*

*Inhoudstoffen o.a.:* *fellandreen, limoneen, olibabol, pineen*

*Mengt goed met:* *Neroli, Sinaasappel, Ylang Ylang*

*Indicaties:* *astma, bronchitis, huidverzorging, stress*

Wierook is waarschijnlijk de oudste en meest bekende etherische olie. Wierook heeft alles met spiritualiteit en inzicht te maken. Wierookolie zorgt ervoor dat de ademhaling zich verdiept en daardoor vertraagt. Daarmee wordt rust gecreëerd, innerlijke rust. Die rust is een goede voedingsbodem voor meditatie. Meditatie met Wierookolie kan leiden tot bepaalde inzichten, omdat het aardse met het hogere, het materiële met het spirituele, de wortelchakra met de kruinchakra wordt verbonden.

Wierookolie zou ook helpen om de banden met het verleden te kunnen verbreken. Neem een bad of gebruik het aromalampje. Visualiseer de banden, neem afscheid van het verleden en verbreek de banden bewust. Neem daarna een douche van minimaal 10 minuten en spoel het verleden van je af. Zie hoe het verleden met het water wordt weggespoeld. Voor altijd weg...

Door de kalmerende en antiseptische werking is Wierook de olie bij uitstek voor mensen die aan astma en bronchitis lijden. Bovendien verdiept en vertraagt de ademhaling bij het inhaleren van deze etherische olie. Het beste is de olie in een aromalampje te druppelen of een paar druppeltjes op een zakdoekje te doen en er af en toe aan snuffelen. Daarnaast een zachte rustgevende massage (uiteraard wanneer dit verdragen wordt) met Wierookolie in een draagolie (3% oplossing) zal bijdragen aan het algehele welzijn. (Zie **Dosering**.)

Wierookolie is ook een mooie olie om in een gezichtscrème te gebruiken. Het is met name geschikt voor de oudere huid, omdat de tonus van de slappe gezichtshuid wordt verbeterd en rimpelvorming wordt vertraagd.

Gebruik	Lichamelijk	Emotioneel	Spiritueel	Chakra
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Aromalampje</li> <li>⊗ Bad</li> <li>⊗ Gezichtscrème</li> <li>⊗ Inhalatie</li> <li>⊗ Massage</li> <li>⊗ Zalf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Antisepticum</li> <li>⊗ Tonicum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Kalmerend</li> <li>⊗ Rustgevend</li> <li>⊗ Verleden loslaten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Inzicht</li> <li>⊗ Verbind aardse met het hogere</li> <li>⊗ Zuiverend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Kruin</li> <li>⊗ Wortel</li> </ul> <p>Legt de verbinding tussen de Kruin- en Wortelchakra</p>

Er zijn 15 kg plantedelen nodig voor 1 liter olie

## 20.2 Wonden

**Lavendel** en **Tea Tree** zijn de beste middelen, omdat die puur gebruikt kunnen worden. Alle etherische oliën zijn in meer of mindere mate antiseptisch. Voor wondjes in de mond kan **Mirre** goede diensten bewijzen

Zelf gebruik ik liever **Calendula** tinctuur. Het is een kruidenmiddel; een tinctuur van Goudsbloem. Het is veel minder sterk en geeft een zeer mooie genezing van wonden en wondjes. Het is de *jodium* van de kruidengeneeskunde.

## 20.3 Woning

Een woning zuiveren van negatieve energie doe je met **Citroenolie** of **Rozenolie**. Los 10 druppels Citroen of 5 druppels Roos op in wat alcohol, giet het in een plantenspuit, vul de plantenspuit met water en schud goed. Bespuit alle kamers met het mengsel. Je kunt ook het sap van één Citroen mengen met een liter water en daar de kamers mee bespuiten. (Zie *Negativiteit*.)

Aromalampjes zijn bij uitstek geschikt om de diverse kamers hun eigen sfeer of doel te geven.

### Huiskamer

Warme sfeer:	Sinaasappel met een paar kruidnagels
Zacht en liefdevol:	Roos
Na een ruzie:	Citroen
Bij verkoudheid:	Eucalyptus, Tea Tree of Tijm
Opwekkend:	Rozemarijn

### Slaapkamer

Slapeloosheid:	Lavendel, Mandarijn, Sinaasappel
Bij verkoudheid:	Eucalyptus, Tea Tree of Tijm
Zinnenprikkelend:	Jasmijn, Sandelhout, Vanille, Ylang Ylang
Liefdevol en rustgevend:	Roos

### Kantoor

Citroen, Rozemarijn  
(Zie *Spirituele Aromatherapie*.)

### Winkel

Roos, Jasmijn, Neroli, Ylang Ylang  
(Zie *Spirituele Aromatherapie*.)

## 20.4 Wratten

Vreselijke dingen heb ik gezien: kleine kinderhandjes met grote pleisters over ontstoken wonden. De wratten waren door de dokter weggebrand en de wonden ontstoken...

Ik zweer bij **Citroenolie**. 2 x Daags een druppeltje onverdunde Citroenolie op de wratten. Dek ze af met een gaasje of pleister en binnen 1 tot 4 weken laten ze plotseling los en vallen af. Ook **Tea Tree**, **Eucalyptus** of **Lavendel** kunnen worden gebruikt. Wratten worden veroorzaakt door een virus, die over het algemeen de kop opsteekt bij een verminderde weerstand. (Zie *Afweersysteem* en *Virusinfectie*.)

## 21. Y van Ylang Ylang

### 21.1 Ylang Ylang

*Cananga Odorata*

*Geursensatie vrouwen:* zoet, zwoel, paradijs  
*Geursensatie mannen:* zware bloemengeur, regenwoud, ontspannend, hangmat

*Inhoudstoffen o.a.:* geraniol, linalol, pineen, salicylzuur, valeriaanzuur, ylangol  
*Mengt goed met:* Bergamot, Jasmijn, Sandelbout  
*Indicaties:* huidverzorging, stress, verhoogd hartritme, hoge bloeddruk

Een heerlijke zoetige lucht. Tropische nachten op het warme strand. Zinnenprikkelend, anti-depressief en kalmerend is typerend voor Ylang Ylang, bloem der bloemen. Uiteraard kan niet iedereen deze zoete lucht waarden of zelfs maar verdragen.

Bij extreme kwaadheid, shock of angsttoestanden helpt Ylang Ylang uitstekend, wanneer deze olie in een vroeg stadium wordt toegepast, omdat het een snelle ademhaling verlaagt en het hartritme vertraagt.

Het is een onschuldige bloeddrukverlager. Wanneer Ylang Ylang in een massage-olie verwerkt wordt heeft het een dubbele werking, omdat een goede massage op zich al voor een bloeddrukverlaging zorgt, die zelfs een paar dagen kan aanhouden.



**MCP, specialisten in  
foodcommunicatie**

 **MARKETING COMMUNICATIE PARTNERS**

[WWW.MCP.NL](http://WWW.MCP.NL)



In cosmetica wordt deze olie aangewend voor een overwegend vette huid.

Gebruik	Lichamelijk	Emotioneel	Spiritueel	Chakra
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Aromalampje</li> <li>⊗ Bad</li> <li>⊗ Massage</li> <li>⊗ Parfum</li> <li>⊗ Zalf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Bloeddrukverlagend</li> <li>⊗ Zinnenprikkelend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Euforisch</li> <li>⊗ Geborgenheid</li> <li>⊗ Kalmerend</li> <li>⊗ Overgave</li> <li>⊗ Vertrouwen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Vrede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Heiligbeen</li> </ul>

Er zijn 50 kg bloemen nodig voor 1 liter olie

## 22. Z van Zon

### 22.1 Zonnebrand

Voorkomen is beter dan genezen. **Lavendelolie** en **Rescue Cream** zijn net als bij brandwonden de beste middelen als het je toch overkomt. Lavendelolie in een bad (zie **Bad**) of als compres (zie **Compres**) als dat verdragen wordt of puur bij blaren. Ben je er snel genoeg bij met Rescue Cream, dan zullen zich vrijwel zeker geen blaren vormen.

Heb je een zongevoelige huid, wees dan voorzichtig met alle citrusoliën met name Bergamot, omdat die de huid gevoeliger voor licht maken. (Zie ook **Huid**, met name de TIP.)

### 22.2 Zwangerschap

Men is het niet eens over welke oliën geschikt of niet geschikt zijn tijdens de zwangerschap. Uiteraard dienen menstratiebevorderende oliën niet te worden gebruikt, zeker niet in de eerste maanden van de zwangerschap. Maar het gebruik van etherische oliën in bijvoorbeeld een 1/2 % oplossing (als massage olie) zijn altijd te verkiezen boven chemische middelen. De aromalamp is zeker tijdens de zwangerschap een goede oplossing. Je kunt altijd nog beter een minieme hoeveelheid etherische oliën binnen krijgen, dan een heel leger ongewenste virussen en bacteriën. Het blijft toch het beste om op je eigen intuïtie af te gaan. Staat een bepaalde geur je tegen, dan gebruik je die natuurlijk niet. Alle andere oliën dien je altijd in zeer geringe mate te gebruiken. Lees voordat je een olie wilt gaan gebruiken, altijd eerst de betreffende olie nog eens goed door. Raadpleeg ook andere boeken, hoewel die lang geen eenduidig verhaal hebben. **Lavendelolie** (ook nog altijd in beperkte mate) en **Rescue Remedy** zijn absoluut ongevaarlijk.

### 22.3 Zweetvoeten

**Cypres** is een sterk samentrekkend middel. Iedere aandoening die te maken heeft met te veel vocht komt in aanmerking om met Cypres behandeld te worden. Doe 6 druppels Cypresolie in een bak met lauw water - of los de olie eerst in een beetje draagolie op - en roer goed om. Neem dagelijks een badje bijvoorbeeld tijdens het ochtendritueel van tanden poetsen, opmaken/scheren enz. Binnen een week zal in ieder geval de onaangename geur verdwijnen, omdat Cypresolie ook een uitstekende deodorant is.

# ABC van aromatherapie

## Geurige tips voor lichaam en geest

### A

- ⊗ aambeien zie spataderen
- ⊗ Abrikozenpitolie, zie draagolie
- ⊗ acne, zie jeugdpuistjes
- ⊗ afrodisiaca
- ⊗ afweersysteem
- ⊗ aids
- ⊗ Amandelolie, zie draagolie
- ⊗ anafrodisiacum
- ⊗ angst
- ⊗ anti-biotica
- ⊗ aromalampje
- ⊗ aromatherapie
- ⊗ aromatische oliën, zie etherische oliën
- ⊗ aromatiseren
- ⊗ astma en bronchitis
- ⊗ aura, zie energie
- ⊗ auto
- ⊗ Avocado-olie, zie draagolie

### B

- ⊗ bad
- ⊗ **BERGAMOT**
- ⊗ Bernagie-olie, zie draagolie
- ⊗ bewaren, zie gebruik
- ⊗ bijenwas, zie draagolie
- ⊗ bijholte-ontsteking
- ⊗ blaasontsteking
- ⊗ blauwe plekken, zie kneuzingen
- ⊗ bloeddruk, zie massage
- ⊗ bodylotion
- ⊗ brandwonden
- ⊗ bronchitis, zie astma

### C

- ⊗ Cacaoboter, zie draagolie
- ⊗ cellulitis
- ⊗ chakra

- ⊗ chemische samenstelling

### ⊗ **CITROEN**

- ⊗ compressen
- ⊗ constipatie, zie darmen

### ⊗ **CYPRES**

### D

- ⊗ darmen
- ⊗ depressie
- ⊗ diarree, zie darmen
- ⊗ dosering
- ⊗ draagolie

### E

- ⊗ eczeem
- ⊗ eerste hulp oliën
- ⊗ eliminatiedieet
- ⊗ energie
- ⊗ epilepsie
- ⊗ essentiële oliën, zie etherische oliën
- ⊗ etherische oliën
- ⊗ **EUCALYPTUS**

### G

- ⊗ galaandoeningen
- ⊗ gebruik
- ⊗ geest, zie lichaam en geest
- ⊗ geestelijke vermoeidheid
- ⊗ genezen
- ⊗ **GERANIUM**
- ⊗ geurkruikje
- ⊗ griep

### H

- ⊗ haar
- ⊗ Hazelnootolie, zie draagolie
- ⊗ hoest
- ⊗ hoofdfluis
- ⊗ hoofdpijn
- ⊗ huid
- ⊗ hydrolaten

### I

- ⊗ immuunstelsel, zie afweersysteem
- ⊗ insectensteek

### J

- ⊗ **JASMIJN**
- ⊗ jeugdpuistjes
- ⊗ jeuk
- ⊗ Jojoba-olie, zie draagolie

### K

- ⊗ **KAMILLE**
- ⊗ kanker
- ⊗ kantoor, zie woning
- ⊗ keelpijn
- ⊗ kinderen
- ⊗ kneuzingen en spierverrekkingen
- ⊗ Kokosolie, zie draagolie
- ⊗ koorts
- ⊗ koortsuitslag

### L

- ⊗ **LAVENDEL**
- ⊗ lever
- ⊗ lichaam en geest
- ⊗ Lijnzaadolie, zie draagolie
- ⊗ literatuur
- ⊗ luis, zie hoofdfluis

### M

- ⊗ maagklachten
- ⊗ Macadamia olie, zie draagolie
- ⊗ Maiskiemolie, zie draagolie
- ⊗ **MANDARIJN**
- ⊗ manische depressiviteit
- ⊗ **MARJOLEIN**
- ⊗ massage

- ⊗ massage olie
- ⊗ menstruatie
- ⊗ mentholkristallen
- ⊗ migraine, zie hoofdpijn
- ⊗ **MIRRE**
- ⊗ misselijkheid
- ⊗ multiple sclerose

## N

- ⊗ natuurgeneeskunde
- ⊗ negativiteit
- ⊗ **NEROLI**
- ⊗ **NIAOULI**

## O

- ⊗ obstipatie, zie darmen
- ⊗ Olijfolie, zie draagolie
- ⊗ ontsteking
- ⊗ oog
- ⊗ oor
- ⊗ opwekkende oliën, zie stimulantia

## P

- ⊗ parfum
- ⊗ **PEPERMUNT**
- ⊗ Perzikpitolie, zie draagolie
- ⊗ pijn
- ⊗ pms
- ⊗ potentie verhogend, zie afrodisiaca
- ⊗ premenstrueel syndroom, zie pms
- ⊗ psoriasis, zie huid

## R

- ⊗ reinigingskuur
- ⊗ rescue remedy
- ⊗ reuksteen, zie geurkruikje
- ⊗ reuma
- ⊗ **ROOS**
- ⊗ **ROZEMARIJN**

## S

- ⊗ **SANDELHOUT-OOST**
- ⊗ Schimmel
- ⊗ Sesamolie, zie draagolie
- ⊗ Shampoo
- ⊗ Sheabutter, zie draagolie
- ⊗ **SINAASAPPEL**
- ⊗ slaap
- ⊗ slaapkamer, zie woning
- ⊗ spataderen en aambeien
- ⊗ spieren, zie sport
- ⊗ spierverrekking, zie kneuzing
- ⊗ spirituele anatomie, fysiologie en pathologie
- ⊗ spirituele aromatherapie
- ⊗ spirituele genezing en reguliere geneeskunde
- ⊗ spirituele therapie
- ⊗ sport
- ⊗ stimulantia
- ⊗ stress

## T

- ⊗ Tarwekiemolie, zie draagolie
- ⊗ **TEA TREE**
- ⊗ Teunisbloemolie
- ⊗ Theeboom, zie Tea Tree
- ⊗ **TIJM**
- ⊗ transpiratie

## V

- ⊗ vakantie oliën
- ⊗ **VANILLE**
- ⊗ **VENKEL**
- ⊗ verdriet
- ⊗ verjongingskuur
- ⊗ verkoudheid, zie virusinfectie
- ⊗ verstopping, zie darmen
- ⊗ virusinfectie
- ⊗ vlooien
- ⊗ voorhoofdsholte-ontsteking, zie bijholte-ontsteking

## W

- ⊗ Walnootolie, zie draagolie
- ⊗ weerstand, zie afweersysteem
- ⊗ **WIEROOK**
- ⊗ winkel, zie woning
- ⊗ wonden
- ⊗ woning
- ⊗ woonkamer, zie woning
- ⊗ wratten

## Y

- ⊗ **YLANG YLANG**

## Z

- ⊗ zalf, zie draagolie en dosering
- ⊗ zinnenprikkelende oliën, zie afrodisiaca
- ⊗ Zonnebloemolie, zie draagolie
- ⊗ zonnebrand
- ⊗ zwangerschap
- ⊗ zweetvoeten
- ⊗ zwellingen, zie kneuzing
- ⊗ zweten, zie transpiratie

## Literatuur:

- J. Angelo Spirituele genezing.  
Utrecht 1993.
- E. Asjes Aromatherapie. Genezen met geuren.  
Deventer 1985.
- J. Boik Cancer & Natural Medicine. A textbook of basic science and clinical research.  
Princeton 1996.
- B. Brennan Licht op de Aura. Healing via het menselijk energieveld.  
Haarlem 1993.
- L. Chaitow Thorsons Guide to Amino Acids. What they are, what they can do and how to use them.  
London 1991.
- P. Davis Aromatherapie van A tot Z.  
Weert 1990.



**Lessen:**

- Individuele- en groepslessen onder professionele begeleiding
- Massage
- Tai Chi
- Qigong
- Yoga
- Meditatie
- Ademhalen

**Behandelingen:**

- Ontspannings- of Wellness massage
- Sport massage
- Therapeutische massage
- Bedrijfsmassage

**INTRO-SPECIAL**  
Pak uw voordeel van €10,-  
Reserveer Nu uw **behandeling** en maak een afspraak *Behandelingen uitsluitend op afspraak*

YinYang Balance & OostWest Massage is zes dagen per week geopend en prima bereikbaar. **5 minuten lopen van het CS Den Haag en 2 stoplichten van de A12.** ADRES: Jan van Riebeeckstraat 45, Den Haag. Telefoon: 070-3825230 of 06-10236313  
Mail: [info@oostwestmassage.nl](mailto:info@oostwestmassage.nl) of [info@yinyangbalance.nl](mailto:info@yinyangbalance.nl) Sites: [WWW.YINYANGBALANCE.NL](http://WWW.YINYANGBALANCE.NL) & [WWW.OOSTWESTMESSAGE.NL](http://WWW.OOSTWESTMESSAGE.NL)

- P. Davis Spirituele Aromatherapie  
Deventer 1993.
- C. Dowling Dus ik hoef me helemaal niet zo te voelen. Nieuwe manieren om depressies, fobieën en verslavingen te bestrijden.  
Amsterdam 1993.
- S. Fischer-Rizzi Hemelse Geuren. Toepassing van plantenessences en hun werking op lichaam en ziel.  
Amsterdam 1993.
- B. Goedbloed Voedsel intolerantie, het onbegrepen leed.  
Deventer 1993.
- D. Goodman e.a. The rise of scientific Europe 1500 –1800  
London 1991.
- J. Graham Teunisbloemolie & Gezondheid.  
Rijswijk 1990.
- A. van Heertum Migraineuze hoofdpijnen.  
Deventer 1988.
- J. van Hellemont Fytotherapeutisch Compendium  
Houten 1993.
- A. Houtsmuller Niet-toxische tumortherapie. Een aanvulling.  
Houten 1997.
- J. Huibers Onder druk van depressies.  
Deventer 1992.
- A. Judith Chakra Werkboek. Het chakrasysteem als sleutel tot kennis en geestelijke groei.  
Haarlem 1992.
- H. Keizer Aromatherapie in Vogelvlucht.  
Middenmeer 1994.
- H. Keizer Essential Oils. Aromatherapie.  
Brummen 1991.
- M. Kraus Etherische Oliën voor lichaam, ziel en geest. Van Absint tot Zilverspar.  
Amsterdam 1992.
- P. Langedijk Alfa~hersengolven.  
Deventer 1993.
- P. Langendijk Thètagolven  
Deventer 1989.
- G. Leibold Enzymen. Hoe geef ik mijn gezondheid een solide basis?  
6 Groepen enzymen en volwaardige voeding, de basis voor uw gezondheid. Een effectieve therapie binnen handbereik.  
Amsterdam 1986.
- J. Mansfield De migraine revolutie. Een leven zonder pijnstillers.  
Naarden 1988.

- E. Mindell Groot Vitaminen Boek. Vitaminen, mineralen en gezondheid. Wat ze zijn, wat ze doen voor onze gezondheid, hoe ze te gebruiken.  
Rijswijk 1993.
- S. Ostrander e.a. Parapsychologische ontdekkingen achter het IJzeren Gordijn  
Haarlem 1972.
- E. Rauch Bloed en Lichaamsvochtreiniging door Natuurlijke Methoden.  
Amsterdam 1988.
- E. Rauch De Darmreiniging volgens Dr. F.X. Mayr.  
Amsterdam ?
- E. Rauch De Mayr-darmreinigingskuur... en daarna gezonder leven.  
Amsterdam 1992.
- E. Rauch Genezing van verkoudheid en infectieziekten door natuurlijke behandeling.  
Amsterdam ?
- P. Rijntjes e.a. Van Geest tot Lichaam. Spirituele anatomie en fysiologie van het menselijk lichaam.  
Deventer 1990.
- B. Russell Geschiedenis van de westerse filosofie in verband met politieke en sociale omstandigheden van de oudste tijd tot heden.  
Cothen 1995.
- O. Sacks Migraine.  
Amsterdam 1995.
- I. Salajan e.a. Werkboekje Bach Remedies.  
Deventer 1991.
- E. Sanz Bascuñana La nueva Aromaterapia. De la magia y la intuición a la certeza científica.  
Barcelona 1996.
- G. Sator Het Feng Shui Handboek. Prettiger wonen en succesvoller werken door het verhogen van de levensenergie.  
Amsterdam 1997.
- M. Scheffer Bach Bloesemtherapie. Theorie en praktijk.  
Amsterdam 1986.
- K. Schutt Aromatherapie. Gezondheid en ontspanning met etherische oliën.  
Baarn 1992.
- R. Schwarz e.a. Leven zonder hoofdpijn en migraine.  
Wageningen 1977.
- D. Shapiro Het lichaam-geest Werkboek. De samenwerking van lichaam en geest.  
Den Haag 1990.
- F. Siebers Essentiële Oliën en Aromatherapie.  
Breda 1985.
- F. Siebers Tea Tree Olie. Australische EHBO in een flesje, met beschrijving van 45 gebruiksmogelijkheden en Compendium Aromatherapie.  
Breda 1989.

- T. Smith e.a. Medisch Gezondheids Boek voor het hele gezin.  
Ede 1992.
- J. Sprietsma Zink. Auto-immuunziekten, voedselallergieën en kanker.  
Deventer 1988.
- J. Sprietsma Zink en onze stofwisseling in relatie met allergie, diabetes, anorexia nervosa,  
stress, enz.
- P. Süskind Het Parfum. De geschiedenis van een moordenaar.  
Amsterdam 1985.
- M. Tisserand Aromatherapie voor Vrouwen.  
Deventer 1990.
- R. Tisserand Een Wereld van Geuren.  
Deventer 1987.
- M. Uhl Chakra Energie Massage.  
Antwerpen 1992.
- M. Vanhove e.a. Etherische Oliën. Handboek voor Aromatherapie.  
Wielsbeke, 1993.
- D. Viscot Durven. Risico's nemen in het leven van alledag.  
Amsterdam 1979.

# NU TE KOOP!



## GOOD FOOD Méditerranée

**GoodFood**
MÉDITERRANÉE 2007 • € 6,95

# MÉDITERRANÉE

Topkoks bereiden de lekkerste gerechten uit het Middellandse Zeegebied

**140 zonnige gerechten voor binnen en buiten**

- Zomerse pasta's
- Verrassende seizoensrecepten
- Luxe lunchgerechten
- Toetjes en andere lekkernijen
- 8 menu's voor iedere gelegenheid
- Frisse salades

Veelzijdige smaakmakers

- Geroosterde paprika
- Honing
- Tomatenpuree

**Exclusief met Sven van 'Mijn tent is top'**





- P. Vroon e.a.                      Verborgen Verleider. Psychologie van de reuk.  
Baarn 1994.
- H. van Waning                    Alles over Vasten. Reinigen tot in je kern.  
Deventer 1994.
- M. Werbach                        Nutritional Influences on Illness. Combat illness with simple dietary changes or  
nutritional supplements! A sourcebook of clinical research.  
Tarzana, California 1996.
- M. Werbach                        Nutritional Influences on Mental Illness. A sourcebook of clinical research.  
Tarzana, California 1991.
- M. Wichtl                         Teedrogen. Ein handbuch fur die Praxis auf wissenschaftlicher Grundlage.  
Stuttgart 1989.
- M. Winter e.a.                    Praktische Aromakosmetik.  
Gaimersheim 1993.
- J. Ylinen e.a.                      Moderne Sportmassage. Een praktische handleiding. Traditionele technieken,  
shiatsu, zelfmassage, acupressuur.  
Utrecht 1992.

Olijfolie lekker en gezond natuurproduct.  
Het olijfolie informatiebureau.  
Amsterdam 1997.

Oosterse Geneeskunde. Een geïllustreerde gids van de Aziatische geneeswijzen.  
Rotterdam 1995.

Verantwoorde begeleiding met Fytotherapie en Homeopathie.  
Elburg 1997.

Uiteraard is ook Internet een rijke bron van informatie.