



Voor mijn lieve moeder, Ada, in dankbaarheid voor alles wat ze voor mij en mijn broer heeft gedaan toen ze net in Australië was. Ze is nooit ver weg. Ik hoef maar een vleugje gehakt vers basilicum te ruiken en ik waan me weer in haar keuken – die zoete geur brengt een onuitsprekelijke vreugde en een gevoel van geborgenheid.

# Ontdek de kracht van aromatherapie

Pat Princi-Jones

---

## Over dit boek

*Ontdek de kracht van aromatherapie* is een verrukkelijke ontdekkingsreis door de schoonheid van de natuur en de complexe aromatische stoffen die in planten voorkomen. Het is een toegankelijke gids voor iedereen die kennis wil maken met de wereld van de aromatherapie. De nadruk ligt op etherische oliën voor thuisgebruik, zodat je zelf kunt ervaren en ontdekken hoe je deze oliën kunt gebruiken om je leven te veraangenamen of te verbeteren.

Dit boek neemt je mee op een zinnenprikkende reis en vertelt over de geschiedenis van de aromatherapie en behandelt hoe de eigenschappen van etherische oliën kunnen bijdragen aan ons welbevinden. In een overzicht van geurgroepen wordt het effect van etherische oliën verduidelijkt (het omvat een apart hoofdstuk over kostbare bloemblaadjes). Om je op weg te helpen hebben we een startset voor je samengesteld.

De ‘Verdampingskaart’ vormt het hart van dit boek en bevat heerlijke melanges om dagelijks te gebruiken en van te genieten – een unieke gids waarin uitgelegd wordt hoe etherische oliën je leven kunnen verrijken. Etherische oliën kunnen voor massages, baden en huidverzorging worden gebruikt, maar ook worden ingezet voor genezing en het verbeteren van je gezondheid en welzijn; bij elke toepassing worden specifieke recepten gegeven. Het hoofdstuk ‘Vrouw en gezondheid’ gaat over het gebruik van etherische oliën met betrekking tot moederschap en ouder worden. De ‘Werkset’ bevat een handige lijst van toepassingen en de meest gebruikte etherische oliën en geeft ook suggesties voor behandeling van bepaalde kwalen.

---

## Aansprakelijkheid

Het gebruik van etherische oliën is volledig op eigen risico. Neem in geval van twijfel contact op met een gekwalificeerde aromatherapeut. De informatie in dit boek is niet bedoeld als vervanging voor medisch advies, diagnose of behandeling. De gehele inhoud is alleen informatief. Raadpleeg bij medische klachten altijd een arts. De uitgever, auteur en andere betrokkenen aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor fouten of tekortkomingen, of voor eventuele gevolgen van het gebruikmaken van de informatie uit dit boek.

# Inhoud

Inleiding: De magie van geur 6

## Hoofdstuk 1: De geschiedenis van de aromatherapie 11

Geur door de eeuwen heen 13

Het ontstaan van de hedendaagse aromatherapie 18

Geuren voor lichaam, geest en ziel 20

## Hoofdstuk 2: Zuivere etherische oliën begrijpen 23

Wat zijn etherische oliën? 25

De rol van etherische oliën in planten 28

De kracht van etherische oliën 31

Extractiemethoden 35

De oliekwaliteit bepalen 36

Kwaliteitsoliën aanschaffen 38

Etherische oliën gebruiken 40

Veiligheidsvoorschriften 42

Geografische invloeden 45

## Hoofdstuk 3: Een geurgids 47

Mijn lievelingsgeuren 48

Geurclassificaties 51

Fris 53

Kruidig 54

Pittig 57

Harsachtig 58

Aards 60

Houtig 62

Floraal 64

Kostbare bloemblaadjes 66

## Hoofdstuk 4: Melanges maken 73

Geslaagde melanges 74

Uitgangspunten 75

Mijn startset 77

Duomelanges 78

De volgende stap: melanges van drie oliën  
uit je startset 83

Een harmonieuze melange 84

Sfeergeuren 88

Vergroot je repertoire 91

## Hoofdstuk 5: Verdamping 93

De kracht van verdamping 95

Verdampingskaart 96

Stilte vinden door geur 102

## Hoofdstuk 6: Toepassingen 107

Voor het lichaam 109

Kies een basisolie 110

Aanraking 114

Baden 117

Watertherapie zonder badkuip 120

Schoonheidsproducten 124

Geurige herinneringen 130

Maak een bloemengeuroolie 132

## Hoofdstuk 7: Gezondheid en welzijn 135

Stress 136

Slaap 140

Verkoudheid en griep 144

Eerste hulp 146

Een behandelplan opstellen 150

## Hoofdstuk 8: Vrouw en gezondheid 153

Moederschap 154

De bevalling 158

Zorgen voor je baby 161

De menopauze 164

Gezond oud worden 168

## Etherische oliën 171

Overzicht van toepassingen 172

Werkset: middelen voor geest, lichaam en huid 174

Professionele achtergrond 199

Bibliografie 200

Register 202

Bedankt! 206

Over de auteur 207

# Inleiding

## De magie van geur



Geur slaat een krachtige brug tussen onszelf en de natuur. Dat merken we als we een roos plukken en de geur opsnuiven, een takje munt tussen onze vingers fijnwrijven of de geur van een fruitboom in volle bloei inademen. We vergeten alles om ons heen als we zo'n geur goed proberen te ruiken: vluchtig maar toch opvallend heerlijk.

Als ik langs een bloemenwinkel loop, moet ik gewoon even naar binnen. In eerste instantie word ik aangetrokken door de overvloed aan kleurrijke seizoensbloemen, die allemaal keurig op textuur en kleur zijn geschikt; soms volgens een harmonisch en dan weer volgens een contrasterend kleurenpalet. Maar zodra ik de vertrouwde geur van vers gesneden bloemen ruik, voel ik me vrolijker.

Het zal dan ook niet verbazen dat mijn eerste kennismaking met jasmijn zo'n enorme indruk op me maakte. De krachtige geur brengt altijd weer een onvergetelijke en levensveranderende vakantie op Bali in herinnering, dat paradijselijke eiland waar een verbijsterende schoonheid hand in hand gaat met de suggestieve kracht van geuren, en waar ik voor het eerst met etherische oliën kennismaakte. Ik herinner me dat ik ontwaakte omgeven door de verfijnde geuren van kamille en lavendel, die van de voorgaande nacht waren blijven hangen. 's Avonds zag ik de oranje zon achter de horizon zakken terwijl ik een Mai Tai dronk en de geur van magnolia zwaar in de lucht hing. Zelfs nu, dertig jaar later, zie ik nog de stralende kleuren van de hibiscus, plumeria en heliconia, en ruik ik de heerlijke geuren van de ylangylang, sinaasappel en patchoeli.

Mijn tijd op Bali had enorm veel invloed op

mijn leven. Hoewel geurtherapie al eeuwenoud is, wist ik destijds niets over etherische oliën en de wereldwijde interesse en passie ervoor.

Aanvankelijk gebruikte ik deze oliën puur voor mijn eigen genoegen. Ik vond het heerlijk om mijn huid 's ochtends met jojobaolie en een combinatie van sandelhout- en bergamotolie te verfrissen en mijn haar met rozenpelargonium en olibanum te verzorgen. Terwijl ik naar mijn lievelingsmuziek luisterde, genoot ik van een druppel kalmerende vetiver. Na een flinke work-out verlichtte ik mijn spierpijn met een bad met bitterzout en enkele druppels lavendel en rozemarijn. Ik verwerende mezelf door een druppel kostbare neroli aan mijn dagcrème toe te voegen. Ik genoot van de bloemige geuren die de hele dag om me heen bleven hangen en greep elke gelegenheid aan om mezelf er thuis mee te verwennen.

De pakkende aroma's en heerlijke geuren waren al geweldig, maar toen ik merkte dat ik me ook gezonder begon te voelen wist ik dat ik iets belangrijks had ontdekt. Ik voelde me positiever en fitter. Anderen merkten dat op en wilden het zelf ook gaan proberen.

Het duurde niet lang voor ik met bergamotolie gearomatiseerde tissues onder mijn studenten verspreidde om ze te kalmeren als ze tentamens moesten doen. Ik voorzag mijn

vrienden van massagemengsels met citroen en eucalyptus tegen winterse verkoudheden. Ik wist zelfs mijn sceptische echtgenoot ervan te overtuigen om olibanumtissues mee te nemen om zijn zelfvertrouwen op te vijzelen voor zakengesprekken.

Het echte keerpunt kwam echter toen mijn lieve vriendin Helena, die aanvankelijk de spot dreef met mijn onderneming, me opzocht en over hevige hoofdpijn klaagde. Ik maakte een kompres klaar van koel water met enkele druppels lavendel en basilicum, doopte er een doekje in en legde dat in haar nek. Ze voelde de pijn in haar voorhoofd en de spanning in haar nek wegvloeien. Ik zag haar voor mijn ogen veranderen. Daarna was er geen weg terug.

In 2000 stopte ik als docent Engels en verhuisde naar Melbourne om een heel nieuwe weg in te slaan: het opleiden en trainen van verkopers in de aromatherapie. Ik was overgestapt van het overdragen van mijn liefde voor Shakespeare naar het aanprijzen van de kracht van basilicumolie! De reactie was steeds hetzelfde, of ik nu een workshop aan expats in Singapore gaf, een verkooptraining in een afgelegen plaatsje in Victoria verzorgde of een voordracht hield voor kraamhulpen in West-Australië. De deelnemers vonden het geweldig om kennis te maken met iets wat zo prachtig en universeel was en noteerden ijverig de recepten en technieken die ik behandelde.

Achteraf realiseer ik me dat ik geluk had dat ik toen aromatherapie ontdekte. In die tijd herleefde de interesse in alternatieve therapieën en holistische gezondheidszorg, waarbij niet alleen aandacht wordt besteed aan het behandelen van de kwaal, maar ook het belang van een gezonde leefstijl wordt benadrukt. De verbinding tussen geest, lichaam en ziel is hierbij essentieel. Aromatherapie past uitstekend bij deze benadering en draagt bij aan de toename en acceptatie van alternatieve geneesmiddelen. Aromatherapie is echter veel toegankelijker

dan de meeste alternatieve therapieën. Het is heel eenvoudig om een wrijfmiddel te maken voor een verkouden kind, een kalmerende massageolie voor eczeem of een badmelange tegen opvliegers.

Dit boek is bedoeld om nieuwe mogelijkheden te ontdekken, of je nu voor het eerst met aromatherapie kennismaakt of gewoon meer wilt weten. Etherische oliën geven bij correct gebruik snelle en eenduidige resultaten. Je zult er beter uitzien, je beter voelen en inzicht verwerven in wat je lichaam nodig heeft om optimaal te presteren. Net als ik kun jij genieten van het prachtige ritueel en de toepassingen van deze aloude geneeskunde.

Onderschat de kracht van een enkele olie niet; deze kan wel honderd keer zo sterk zijn als de moederplant. Let goed op eventuele waarschuwingen, het aanbevolen gebruik en de dosering. Een verhoging van de dosering (het aantal druppels) zal geen sneller of beter resultaat opleveren. Heb dus geduld en neem etherische oliën geleidelijk in je routine op. Iedereen reageert anders op geur en daarom is moeilijk te voorspellen wat de invloed ervan op jouw unieke lichaamsgesteldheid zal zijn.

Lees alles aandachtig en houd rekening met je gezondheidstoestand, je ervaring en de kracht van de natuur in deze bijzonder geconcentreerde vorm. Je kunt willekeurige bladzijden bekijken en de informatie daarvan benutten, maar als je het boek helemaal leest, krijg je een beter beeld en meer begrip van de complexiteit van etherische oliën. Met behulp van dit boek leer je geuren te begrijpen, oliën verstandig te kiezen en de beste combinaties en toepassingen te ontdekken. Raak vertrouwd met de Werkset (zie blz. 174) voor je welke behandeling dan ook in gang zet.

Ik hoop dat je zult genieten van het experimenteren met deze oliën en dat dit het begin is van een ontdekkingsreis – voor je zintuigen, vitaliteit en gezondheid. Veel plezier!





## Wat zijn etherische oliën?

Etherische oliën zijn zuivere geconcentreerde vloeistoffen die uit bloemen, kruiden en planten worden geëxtraheerd. Ze zijn geliefd vanwege hun geur, maar vooral vanwege de therapeutische waarde. Hun geur is absoluut onweerstaanbaar, of de oliën nu onttrokken zijn aan citruschillen, bloemblaadjes of harsen.

Deze geurige vloeistoffen zijn afkomstig uit verschillende delen van de planten. De zo geliefde lavendelolie wordt gewonnen uit de bloeiaren. Vetiverolie komt uit de wortels van vetivergras, en geraniumolie uit de klieren van bladeren en stengels van geraniumsoorten. Bij coniferen bevinden de geurstoffen zich in de naalden en jonge loten, maar sandelhoutolie is afkomstig uit het kernhout van de boom. Exotische bloemenoliën worden meestal uit de tere blaadjes gewonnen, en specerijenolie bevindt zich in zaden, wortels en wortelknollen. Jeneverbesolie komt uit volgroeide bessen, sinaasappelolie wordt gewonnen uit de sinaasappelschil, en de kostbare olibanumolie komt uit de hars die zich onder de schors bevindt.

### Unieke eigenschappen

Omdat de opbouw van elke plant en bloem anders is, zijn geen twee etherische oliën hetzelfde. Patchoeli is amberkleurig, duizendblad kan donkerblauw of -groen zijn en palmarosa is lichtgeel of -groen. Ook de viscositeit (stroperigheid) en houdbaarheid verschillen enorm. Citroen is dunvloeibaar, terwijl vetiver zo dik is dat de olie nauwelijks uit het flesje te krijgen is. Sinaasappel zal oxideren binnen een jaar nadat het flesje is geopend, maar mirre en patchoeli worden beter naarmate ze ouder worden. Voor een enkele druppel rozenolie zijn ongeveer zestig rozen nodig, maar van ongeveer zestig citroenen wordt wel 12 ml olie gewonnen. Dat verklaart ook het grote prijsverschil.

### Kenmerken van etherische oliën

Het bijzonderste aan etherische oliën is de complexiteit. Een enkele olie bestaat uit meer dan honderd natuurlijke componenten die in een bepaalde combinatie door de plant zijn geproduceerd. Hoewel sommige componenten overheersender zijn dan andere, zorgen ze samen voor een harmonieus therapeutisch effect. Elke druppel is doortrokken van de natuurlijke weldaad van de rijke overvloed van de natuur.

Roomse kamille bevat veel azuleen, dat de olie een inktblauwe kleur en sterke geur geeft. Het werkt ontstekingsremmend en is een effectieve pijnstillert. Maar azuleen is niet de enige werkzame stof; het werkt samen met andere belangrijke en minder belangrijke componenten en, heel belangrijk, met sporenelementen. En allemaal samen versterken ze de medicinale werking van roomse kamille.

Een echte etherische olie is sterk geconcentreerd en er is slechts weinig van nodig voor het effect. Eén druppel basilicumolie is net zo geconcentreerd als zeventig bosjes vers basilicum.

### Etherische oliën zijn niet wateroplosbaar

Etherische oliën zijn lipofiel (vetminnend) en verkiezen het gezelschap van andere vetoplosbare oliën, die hun natuurlijke dragers zijn (zie blz. 110). Ze blijven dus heel eigenwijs op het wateroppervlak drijven als je ze in een bad of inhalatiekom doet. Het zal je niet lukken om de oliemoleculen gelijkmatig door het water te verspreiden, hoe hard je ook roert of schudt.

### Etherische oliën zijn geen oliën

Etherische oliën zijn geen oliën in de traditionele betekenis van het woord, maar hebben wel een olieachtige samenstelling die gemakkelijk in de huid doordringt, en daardoor zijn ze in combinatie met een basisolie ideaal voor massage. Ze worden vaak 'aromatische vloeistoffen' genoemd omdat ze snel vervliegen als ze aan lucht of licht worden blootgesteld. Ze laten overigens geen olieachtig laagje achter.



### Opmerking van de auteur

Etherische oliën hebben een kalmerend en verkwikkend effect op het centrale zenuwstelsel. Bergamotolie, die verkregen wordt uit de bergamot-sinaasappelboom, is direct verkwikkend en heeft een aanhoudende warmte die hem zijn kalmerende en opbeurende karakter geeft.

Hoofdstuk 3

# Een geurgids





## Fris

Een druppel citrus zorgt voor een levendige, bruisende ervaring. De vurige, uitbundige en sprankelende citrusoliën maken je blij. Ze worden koudgeperst of gemaakt van de schil van zoete en bittere citrusvruchten, van bomen en wijnstokken. Ze vervliegen weliswaar snel, maar zorgen voor een onmiskenbare frisheid die direct plezier en vreugde geeft.

Frisse geuren omvatten een grote familie citrusvruchten: grapefruit, citroen, limoen, bergamot, zoete sinaasappel, tangerine en mandarijn. Maar ook citroenmelisse, olibanum, may chang en citroenverbena hebben aroma's die aan citrusschil doen denken. Hun opwindende frisheid verlevendigt elk mengsel en tempert de geur van zware kruiden, koppige bloemen en scherpe specerijen. Zoete sinaasappel en bergamot zijn het veelzijdigst voor gebruik in melanges.

Citrusoliën zijn ideale oppeppers. Of je nu een scherpe citroenachtige geur kiest of een zachte zoete mandarijnengeur, ze hebben allemaal het vermogen om je op te beuren. Citroen zorgt direct voor een beter concentratievermogen, en mandarijn zal je in slaap sussen. Citroen en grapefruit helpen bij het ontgiften en stimuleren je immuunsysteem.

Ze zijn geweldig in de lente, wanneer de aarde na de lange winter weer tot leven komt, en ze geven je inspiratie en zorgen voor een nieuwe start. Door de melancholie van het donkere jaargetijde te verdrijven zorgen ze ervoor dat je weer helemaal opleeft.

### LENTEMELANGE

De levendigheid van dit mengsel herinnert aan de eerste lentebloesem: kalmerend, verkwikkend en heerlijk bitterzoet.

**Verdampen:** doe 2 druppels zoete sinaasappel, mandarijn, limoen en bergamot in het water van je verdamer. Voeg citroen en grapefruit toe om de zoetheid in balans te brengen. Rond de geur af met 1 druppel olibanum.

**Waarschuwing:** citrusgeuren zijn bijzonder vluchtig. Ze oxideren zeer snel en kunnen na blootstelling aan lucht en licht voor huidirritatie zorgen, zegt auteur en aromatherapeut Robert Tisserand. Zorg dat je citrusoliën vers zijn en de houdbaarheidsdatum niet overschrijden. Bewaar ze bij voorkeur in de koelkast om oxidatie te voorkomen.



# Kruidig

Kruiden hebben een krachtige geur. Deze pittige aromatische oliën hebben wat scherpte en koele, muntachtige, florale boventonen. Kruidenoliën worden met stoom uit de bladeren en bloeiende toppen van geurige kruiden gedestilleerd en werken verfrissend en verkwikkend. Geniet van de opwindende frisheid!

Kruidenoliën variëren van de koele tonen van peppermunt en aarmunt (spearmint) en de houtige tonen van marjolein, scharlei en rozemarijn tot de pittiger tonen van basilicum, oregano en duizendblad. Ze passen goed bij frisse citrustonen, leveren een onmiskenbare koelte en accentueren zoete, bloeiende kruiden.

Deze oliën zijn veel milder dan specerijen; ze zijn verkwikkend en stimulerend, werken ontgiftend op het hele lichaam, reinigen lichaam en geest, bevorderen de spijsvertering en zorgen voor een gezonde stofwisseling. Peppermunt heeft een sterk verwarmend effect, terwijl basilicum hoofdpijn verlicht en helder denken bevordert. Echte marjolein is slaapopwekkend.

## VERKWIKKENDE MELANGE

Deze melange geurt naar gehakte verse kruiden en heeft een weldadig effect op de zintuigen. De verfrissende uitbundigheid en reinigende werking zijn vooral heerlijk in de zomer.

**Verdampen:** doe 2 druppels peppermunt, aarmunt en scharlei plus 2 druppels lavendel en bergamot in het water van je verdamper voor een levendig aroma.

**Waarschuwing:** wees voorzichtig met het gebruik van kruidenoliën op de huid, want ze kunnen voor irritatie zorgen. Lees voor het gebruik de richtlijnen van de producent, vooral als je zwanger bent of borstvoeding geeft of als je de olie gebruikt voor jonge kinderen.





## Vergroot je repertoire

Met meer dan driehonderd etherische oliën is er een eindeloos aantal mogelijkheden om creatief te zijn en te experimenteren. Gebruik je neus bij de zoektocht naar vervangende oliën of kies de betaalbaardere opties uit onderstaande suggesties.

Bepaalde oliën zijn nu erg populair en geven je de kans om meestal enigszins betaalbaar nieuwe combinaties en alternatieven uit te testen. Cederhout is vaak ondergewaardeerd; probeer het eens in plaats van sandelhout in een van de melanges uit dit boek. Het heeft een wat drogere toon, maar is een krachtig zenuwtonicum. Vervang pepermunt eens door aarmunt, of neem mirre in plaats van olibanum. Tangerine is een alternatief voor zoete sinaasappel en scharlei voor geranium. Heb je geen grapefruit, neem dan citroen. Vervang echte kamille eens door Marokkaans boerenwormkruid (*Tanacetum annuum*) – volgens sommigen werkt dat zelfs nog sterker ontstekingsremmend. Als je net als ik dol bent op neroli, zou je de van dezelfde bittere-sinaasappelboom afkomstige petitgrain kunnen nemen, die veel betaalbaarder is. Als je je geen jasmijn absolute kunt veroorloven, kun je ylangylang gebruiken voor hetzelfde slaapopwekkende effect. Geranium of rozenpelargonium kan in plaats van roos als betaalbaardere optie worden gekozen. Zelfs palmarosa kan in geval van nood in plaats van roos worden gebruikt, want deze olie heeft een aangenaam zoet floraal aroma en een balancerend effect. In plaats van tea tree kun je ook jeneverbes als ontsmettend middel toepassen. Probeer may chang voor een wat milder en zoeter aroma als je van citroengras houdt. Ik heb onlangs helichrysum aan mijn repertoire toegevoegd. Ik gebruik deze olie naast lavendel en roomse kamille vanwege zijn kalmerende eigenschappen. Vanille absolute en perubalsem zijn heel geschikt om een onvoorstelbare zoetheid aan je melange toe te voegen. Houd je nauwkeurig aan de instructies en veiligheidsrichtlijnen van de producent en lees ze zorgvuldig als je een olie voor het eerst gebruikt.



## Baden

### In bad

Een aromatisch bad is op allerlei manieren weldadig. Naast een heerlijk ontspannend ritueel kan baden ook pijn verlichten, spierspanning verlagen, koorts en griepverschijnselen verminderen en zelfs je afweersysteem versterken. Een kalmerend bad kan voor een betere nachtrust zorgen en werkt kalmerend op je zenuwen.

Zodra je jezelf onderdompelt in heerlijk geurend water voel je een diepe rust over je komen. Je voelt je ontspannen en al je zintuigen zijn erbij betrokken. De opstijgende damp verkwikt je en de warmte van het water verzacht je huid en opent je poriën, zodat de oliën gemakkelijker in de huid kunnen doordringen.

### ZO DOE JE HET

Meng 3-6 druppels gemengde etherische oliën met 1 theelepel basisolie naar keuze (zie blz. 110). Vul het bad met water van de gewenste temperatuur en voeg de melange toe. Roer goed om de etherische oliën zorgvuldig te verdelen. Ontspan minstens 10 minuten in dit geurige bad om optimaal van deze heerlijke therapie te profiteren. Wikkel jezelf dan in een donzige handdoek of dikke badjas.

### Opmerking van de auteur

Je kunt bovenstaande melange ook in je huid wrijven voor je in bad (of onder de douche) stapt. De etherische oliën zullen in je bloed worden opgenomen en je inhaleert de opstijgende geurige damp; zo profiteren je geest en lichaam dubbel.

### MELANGES

**Versterking:** neem een bad in ontsmettend cederhout, sandelhout en vetiver. Voeg desgewenst enkele druppels geranium toe om de melange zoeter te maken.

**Ontgiftig:** doe echte kamille, grapefruit, lavendel en roos absolue bij 240 g bitterzout (zie blz. 118).

**Transpiratieregulatie:** neem een bad in de samentrekkende bergamot-, scharlei-, cipres- en neroli-oliën.

**Verfrissing:** neem een bad in stimulerende bergamot, lavendel, pepermunt en rozemarijn en verfris je geest.

**Ontspanning:** neem een bad in de aardende tonen van geranium, lavendel, neroli en sandelhout voor een door en door ontspannend bad voor het slapengaan.

**Kalmering:** verlicht stijve, pijnlijke gewrichten in een bad met roomse kamille, helichrysum, lavendel en echte marjolein.

**Waarschuwing:** voor je watertherapie probeert, is het belangrijk om de aanwijzingen voor het gebruik van etherische olie te volgen. Vraag advies van een arts als je zwanger bent of herstellend van een operatie.

### Checklist voor baden

1. Sprengel geen etherische oliën rechtstreeks op het water, maar verdun ze altijd met koudgeperste olie, bitterzout, appelciderazijn of volle melk.
2. Vermijd heel heet water, dat kan je een zwak gevoel geven.
3. Vermijd zoete sinaasappel en stimulerende oliën zoals citroengras, oregano, tijm, kruidnagel, kaneel en citroenmirre. Kies in plaats daarvan zachte florale oliën of hout-, mandarijn- of bergamotolie.

# Moederschap

De komst van een nieuw gezinslid is reden tot vreugde, maar gaat soms gepaard met een zekere spanning. In dit hoofdstuk bieden we je eenvoudige, maar heerlijke manieren om etherische oliën in je dagelijkse routine op te nemen voor en na de geboorte van je kindje.

Al eeuwenlang worden plantengeneesmiddelen gebruikt voor de behandeling van zwangerschapskwaaltjes. Kalmerende lavendeltakjes werden in kledingkasten en laden gelegd. De lucht werd gezuiverd met gearomatiseerde droogbloemen die tijdens de bevalling als strooikruiden werden gebruikt om moeder en kind door het geboorteproces te helpen.

Aromatherapie kan weldadig en ondersteunend werken in deze voor de aanstaande moeder en haar ongeboren kind spannende tijd. Het is belangrijk om je assortiment etherische oliën onder de loep te nemen en de stimulerende oliën eruit te halen (zie hieronder). Tijdens de zwangerschap is je reukvermogen beter en daarom zul je de dosering moeten verlagen. Je zult merken dat je maar enkele druppels nodig hebt.

## Oliën die in alle zwangerschapsfasen als veilig worden beschouwd

aarmunt, bergamot (niet-fototoxisch), cipres, citroen, eucalyptus, gember, geranium, grapefruit, helichrysum, kamille (echte en Roomse), kardemom, lavendel (*Lavandula angustifolia*), limoen, mandarijn, neroli, olibanum, palmarosa, patchoeli, petitgrain, roos absolute, sandelhout, sinaasappel, tangerine, tijm (linalool CT), vetiver, ylangylang

## Oliën die je niet mag gebruiken

alsem, anijs, basilicum, blauwe cipres, cassia, cederhout, citroengras, citroenmelisse, citroenmirte, citronella, den, duizendblad, echte marjolein, ho-blad, hysop, jasmijn absolute, jeneverbes, kamfer, kaneel, kruidnagel, may chang, mirre, nootmuskaat, oregano, pepermunt, peterseliezaad, polei, rozemarijn, salie, scharlei, Spaanse lavendel, steranijs, tijm (thymol CT), valeriaan, venkel, wijnruit, wintergroen, zwarte peper

Deze lijst is niet volledig

## Veiligheid tijdens de zwangerschap

Hoewel klinisch bewijs het nut van etherische oliën tijdens de zwangerschap lijkt te ondersteunen, is veiligheid in deze periode van het aller-grootste belang. Verhoog de dosering niet en houd je aan de aanbevelingen van deskundigen want etherische oliën dringen door je huid heen en kunnen dus ook je baby beïnvloeden. Sommige oliën mogen niet tijdens de zwangerschap en borstvoedingsperiode worden gebruikt.

Lees het onderstaande overzicht en de checklist op blz. 156. Gebruik alleen etherische oliën als je gezond bent en geen zwangerschapscomplicaties hebt. Raadpleeg voor alle zekerheid een erkend aromatherapeut voor je een van de volgende behandelingen toepast. Koop, zoals altijd, uitsluitend zuivere etherische oliën bij een vertrouwd adres.



## De band met je baby

De geuren van etherische oliën kunnen helpen bij het versterken van de band met je pasgeboren baby. Die band ontstaat al voor de geboorte. Bereid je voor op de aanstaande geboorte door dagelijks wat tijd te nemen om rustig over alles na te denken. Verdamp de zoete verfijnde geuren van roomse kamille, lavendel en mandarijn terwijl je je ontspant. Je kunt na de geboorte deze zelfde geuren steeds gedurende intervallen van 15 minuten verdampen: je baby zal de vertrouwde geur met de veiligheid van de baarmoeder associëren, en daardoor zullen slapeloosheid en spanning verminderen en voelen moeder en kind zich emotioneel gesteund.

Deze zelfde koesterende oliën kunnen dienen om de band tussen de baby en andere gezinsleden te vormen. Als een van de ouders overdag weg is, helpen deze etherische oliën (op een tissue) om betrokken en verbonden te blijven. Zo zal de baby de melange met beide ouders of verzorgers associëren.

Auteur en aromatherapeut Shirley Price gebruikte aromatechniek om de band met haar baby te versterken, en dat kunnen wij ook. Sprengel enkele druppels neroli of rozenolie op een opgevouwen tissue en steek die tijdens de borstvoeding onder een behandje. Je kind raakt vertrouwd met deze geur en zal hem koppelen aan voedings- en knuffeltijd.