

Thorsten Weiss

Breng
je emoties
in balans
met
**essentiële
oliën**



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Verantwoording 9

Waarom zijn essentiële oliën zo essentieel? 13

Essentiële oliën: het niet-erkende wonder van de natuur 15

De zes waardevolste essentiële oliën die niet in een medicijnkastje mogen ontbreken 24

Lavendel: geeft je lichaam en geest rust en balans 24

Citroen: maakt alles schoon en zuiver 26

Pepermunt: een zegen voor een heldere geest
en gezonde darmen 28

Tea tree: de bacteriëndoder 29

Oregano: de virussendoder 31

Wierook: de immuunversterker
en levensredder 34

Is de inname van essentiële oliën veilig? 37

**Hoe essentiële oliën gemaakt dienen te zijn
om de grootste geneeskracht te hebben 42**

De verplichte ingrediëntenvermelding van een fabrikant 43

Wanneer heeft een essentiële olie een therapeutische kwaliteit? 49

Waar moet ik bij het gebruik van essentiële oliën op letten? 51

De aanbevolen innamehoeveelheden 53

Alle veiligheidsaspecten van de oliën op een rijtje 56

Oude overleveringen over de grote waarde van oliën 60

De oliën in de bijbel en hun vijftig belangrijkste toepassingen 63

Sandalwood (sandelhout) 63

Cassia (kassie) 65

Cedarwood (cederhout) 67

Cypress (cipres) 69

Frankincense (wierook) 70

De reukzin: ons emotionele controlecentrum 73

Bidden en mediteren met essentiële oliën 76

Meditatie en de juiste oliën voor je chakra's 77

Liefde, seks en afrodisiaca 80

Onderzoek in een academisch ziekenhuis:

100% natuurlijke essentiële citrusoliën verhogen de stressbestendigheid van de werknemers 85

Aromatherapie voor thuis en op kantoor:

60 recepten voor je aromaverstuiver 88

Aromaverstuivermengsels 89

Emoties: met een puur gevoel eindeloze mogelijkheden ontdekken 96

Onbewuste patronen transformeren 99

Aangeleerde gewoonten 103

Emotionele basisbehoeften 104

**Het effect van essentiële oliën op onze emoties:
hoe kun je de informatie over de afzonderlijke oliën het
effectiefst gebruiken? 111**

Negatieve emoties transformeren 115

Positieve emoties stimuleren 117

Oefening: de oliedouche 120

De emotionele werking van essentiële oliën:

43 oliën verklaard 123

Arborvitae

(levensboom) 133

Basil (basilicum) 135

Bergamot 137

Black pepper

(zwarte peper) 139

Cardamom

(kardemom) 141

Cassia (kassie) 143

Cedarwood (cederhout) 145

Cilantro

(korianderblad) 147

Cinnamon

(kaneel) 149

Clary sage (muskaatsalie,
scharlei) 151

Clove (kruidnagel) 154

Coriander

(korianderzaad) 156

Cypress (cipres) 158

Eucalyptus 160

Fennel (venkel) 162

Frankincense

(wierook) 164

Geranium	166	Myrrh (mirre)	195
Ginger (gember)	168	Oregano	197
Grapefruit	171	Patchoeli	199
Speciale oefening om met grapefruitolie gewicht te verliezen	173	Peppermint (pepermunt)	201
Helichrysum (strobloem/ immortelle)	175	Roman chamomile (roomse kamille)	203
Jasmine (jasmijn)	177	Rose (roos)	205
Juniper berry (jeneverbes)	179	Rosemary (rozemarijn)	207
Lavender (lavendel)	181	Sandelwood (sandelhout)	209
Lemon (citroen)	183	Thyme (tijm)	211
Lemongrass (citroengras)	185	Vetiver	213
Lime (limoen)	187	White fir (zilverspar)	215
Marjoram (marjolein)	189	Wild orange (wilde sinaasappel)	217
Melaleuca/tea tree (theeboom)	191	Wintergreen (wintergroen)	219
Melissa (melisse)	193	Ylang ylang	221

Mijn 365-dagenexperiment 223

De affirmaties voor de vier niveaus 227

Fysiek niveau	227
Mentaal niveau	229
Emotioneel niveau	231
Spiritueel niveau	234

Over de auteur 239

Essentiële oliën: het niet-erkende wonder van de natuur

Nature in just a drop: de natuur in slechts één druppel! Dit is een van mijn favoriete uitspraken als ik uitleg wat het bijzondere aan zuivere, genezende oliën is. Essentiële oliën zijn een waar geschenk dat de natuur aan ons ter beschikking stelt om ons als mensheid weer heel te laten zijn.

Veel mensen hebben er geen idee van hoe effectief de essentiële oliën kunnen zijn en ik wil meteen in het begin van het boek vertellen wat je precies kunt verwachten. Want zuivere, 100% natuurlijke essentiële oliën van hoge therapeutische kwaliteit zijn zo krachtig dat ze voor een revolutie in je medicijnkastje kunnen zorgen. Als je ervoor openstaat en het vertrouwen in de helende kracht van de natuur wilt terugkrijgen, is het gebruik van essentiële oliën een goede eerste stap. Daarom geef ik hier enkele (naar ik hoop) onthullende feiten over deze bijzondere plantenstoffen, zodat je er meteen een goed beeld van krijgt.

Essentiële oliën kunnen je ondersteunen en je helpen om medicijnen met gevaarlijke bijwerkingen te vervangen. Ze kunnen tumoren en kanker terugdringen, ontstekingen verminderen en het hormonale systeem in evenwicht brengen. Ook kunnen ze acne en andere onreinheden van de huid opheffen en zijn ze in staat om ouderdomsvlekken letterlijk te

laten verdwijnen. Een essentiële plantaardige olie ondersteunt op natuurlijke en intelligente wijze je gewichtsverlies en draagt tijdens dit proces bij aan het ontgiften van het lichaam en de uitscheiding van schadelijke stoffen. Essentiële oliën maken de lucht en oppervlakken in je huis vrij van bacteriën en virussen en ze kunnen allergische reacties terugdringen of zelfs helemaal laten verdwijnen. Naast al deze lichamelijke aspecten hebben ze ook een positief effect op je emotionele toestand. Ze vergroten je spirituele bewustzijn en brengen dit spirituele bewustzijn op een hoger niveau.

Essentiële oliën zijn mogelijk de effectiefste vorm van genezing op plantaardige basis. De meeste geneesmiddelen die we tegenwoordig gebruiken zijn gebaseerd op de oorspronkelijke kennis over planten. De wetenschap heeft zich laten inspireren door de etherische stoffen in een plant en heeft die synthetisch nagebootst. Deze nabootsing kan een toxisch effect op het lichaam hebben. Essentiële oliën, die de hoogste en meest verfijnde kwaliteit hebben, hebben onder de beste omstandigheden een zacht en natuurlijk effect op het lichaam. Je lichaam begrijpt de communicatie met essentiële oliën en hun bestanddelen en weet dus precies wat het met plantenstoffen moet doen.

Als je lavendel tussen je vingers wrijft, is de geur die je waarneemt wat we eenvoudig gezegd een essentiële olie noemen. Er is niets aan toegevoegd, niets kunstmatig. Echte, zuivere en ware essentiële oliën zijn ontstaan doordat de aromatische en werkzame componenten uit de plant door persing of destillatie geëxtraheerd zijn. De meeste oliën zijn zeer geconcentreerd. Je krijgt met een essentiële olie tussen de tien en zeventig keer zoveel aan werkzame stoffen dan bijvoorbeeld door het tussen de vingers wrijven van lavendelbloemetjes. Via een essentiële olie krijgen we dus een relatief grote hoeveelheid van een helende stof.

Uit eigen ervaring, de ervaringen van veel mensen die ik geïnterviewd heb en het onderzoek dat ik voor dit boek heb gedaan, ben ik tot de conclusie gekomen dat essentiële oliën beter werken dan de meeste medicijnen die tegenwoordig verkrijgbaar zijn. Doordat de bestanddelen zo klein zijn, kunnen ze direct de cellen binnendringen. Daar kunnen ze virussen, bacteriën en parasieten vernietigen en andere ziekten in ons lichaam tenietdoen. De essentiële oliën werken zo goed doordat ze therapeutische stoffen in een zeer geconcentreerde vorm bevatten. Zo heb je voor de productie van een flesje van 15 milliliter lavendelolie ongeveer 70 kilo lavendelbloemetjes nodig. In een flesje koudgeperste zuivere citroenolie zijn meer dan 45 citroenen verwerkt en voor een flesje van de beste en zuiverste rozenolie met dezelfde inhoud zijn 12.000 rozen nodig. Ongelooflijk! Hieruit blijkt wel dat essentiële oliën zeer effectieve middelen zijn. Het bijzondere eraan is dat ze door hun communicatie met het lichaam toch een zeer zachte, helende werking hebben.

Aangezien ik in dit boek veel over gezondheid en genezing spreek, is het zinvol om eerst naar enkele definities van genezing kijken, geef ik aan wat genezing in mijn ogen betekent en welke algemene definities erover te vinden zijn.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) definieerde gezondheid in 1946 als volgt: 'Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, psychisch en sociaal welbevinden en niet uitsluitend het vrij zijn van klachten en ziekte.'

Een meer spirituele definitie luidt: 'In een gezond lichaam en een gezonde geest aanwezig zijn.' Dit lezen we ook in de bijbel en een groot aantal andere spirituele richtingen spreekt er ook van. Als we nog wat verder kijken en naar de diepere lagen van genezing kijken, zien we dat er in principe vier

De reukzin: ons emotionele controlecentrum

Nu komen we bij het belangrijkste systeem als het gaat het gebruik van essentiële oliën en de emoties. De aromatherapie heeft natuurlijk onze reukzin nodig. De reukzin is direct verbonden met het limbische systeem van onze hersenen. Dit limbische systeem is kort gezegd ons emotionele controlecentrum. Als je essentiële oliën inademt, kan de werking van deze oliën direct in de hersenen worden verwerkt. Signalen van onze andere vier zintuigen, zien, voelen, proeven en horen, worden eerst naar de thalamus gestuurd alvorens ze de juiste gebieden van de hersenen bereiken.

Het limbische systeem gaat interacties aan met de hersengebieden die de bloeddruk, ademhaling, hartslag, hormoonbalans, het geheugen en het stressniveau reguleren. Essentiële oliën kunnen dus een hoge therapeutische zuiverheidsgraad hebben en een zeer positieve invloed op het lichaam en de psyche uitoefenen.

Elke essentiële olie heeft een andere en zeer specifieke helende, versterkende, kalmerende en balancerende werking en heeft ontzettend veel gunstige eigenschappen. Als je de geurmoleculen van essentiële oliën inademt, gaan ze door de neus naar een neuron die als receptor fungeert. Dit neuron brengt de werkzame stoffen direct naar de limbische hersenen, in het bijzonder de hypothalamus.

Het limbische systeem in je hersenen reguleert alle lichamelijke, mentale en emotionele reacties in je systeem en heeft daarmee een enorme invloed op je welzijn.

Als je een essentiële olie door je neus inademt, stuurt het zenuwstelsel al de eerste signalen naar je hersenen. Je systeem reageert er direct op en geeft de overeenkomstige informatie aan je lichaam en je psyche door. Binnen 15 tot 30 seconden hebben de positieve werkzame stoffen al je zenuwstelsel bereikt en kunnen ze worden verwerkt.

De eenvoudigste, beste en snelste werkwijze voor de genezende bestanddelen van essentiële oliën is de inhalering. Want dan kunnen de chemische boodschappers in je neusholte direct hun werk verrichten en een directe verbinding met de hersenen maken.

Volgens onderzoeken die in 1992 aan de universiteiten van Wenen en Berlijn werden uitgevoerd, kunnen de sesquiterpenen het zuurstofgehalte in de hersenen met wel 28% verhogen. Sesquiterpenen zijn plantaardige stoffen die in sommige natuurlijke essentiële oliën sterk geconcentreerd voorkomen. Vetiver, patchoeli, cederhout, sandelhout en wierook zijn hierbij de meest noemenswaardige planten.

Een dergelijke invloed op de zuurstofvoorziening van de hersenen werkt direct door in de hypothalamus en het limbische systeem. Dit kan een zeer grote en positieve invloed op de verwerking van emoties hebben. De invloed van de essentiële olie verandert je levensgewoonten, je geesteshouding en een groot aantal lichaamsfuncties, zoals de hormoonbalans, de immuunfunctie en het energieniveau van het lichaam. Hoge gehalten aan sesquiterpenen treffen we ook in melisse, mirre en kruidnagel aan.

Dr. Joseph Ledoux heeft in 1989 aan de New York Medical University ontdekt dat de amygdala een grote invloed heeft

Aromatherapie voor thuis en op kantoor: 60 recepten voor je aromaverstuiver

Bij mij thuis staat de aromaverstuiver meestal aan. Als ik 's ochtends wakker word, voel ik welke sfeer er hangt. Dan bepaal ik welke olie ik wil vernevelen. Ik vind het heerlijk om het huis om te toveren in een geurig landschap. Afhankelijk van de sfeer of de gelegenheid ga ik op zoek naar de olie die me het meest kan ondersteunen. Dat kun je intuïtief doen door je ogen te sluiten en je op je olieverzameling te concentreren. Heb je weleens met een kaartenset gewerkt en intuïtief een kaart getrokken waarvan de tekst je gedurende de dag heeft ondersteund? Dat kun je ook met je oliën doen. Kies een olie en word je ervan bewust welk effect deze olie op je heeft. Daarvoor kun je het best achter in dit boek kijken om te lezen welke emotionele werking de olie heeft, of in het overzicht van lichamelijke symptomen die je met de oliën kunt verlichten. Vervolgens kun je je aandacht bewust op het betreffende thema richten en door middel van deze emotionele thema's een steeds bewuster leven creëren.

Naast de aromatherapeutische werking heeft het vernevelen van essentiële oliën ook andere voordelen. De lucht wordt gezuiverd van vrije radicalen en de oliën verminderen vooral je stress.

Tot slot ruikt het natuurlijk ongelooflijk lekker als je de juiste oliën met elkaar combineert en je favoriete geur in je huis kunt creëren. Bij de combinatie van verschillende oliën kun je je echter ook flink vergissen. Dat is zonde, want dan moet je de waardevolle oliën weggooien. Daarom heb ik hier 61 lekker ruikende recepten voor je samengesteld. Probeer ze gewoon uit. Elke dag wat anders. Ik ben benieuwd welke jouw favoriet wordt!

Voor het vernevelen van essentiële oliën kun je het beste een in de handel verkrijgbare koudwateraromaverstuiver gebruiken. Ze zijn er in allerlei vormen, kleuren en kwaliteiten. Let erop dat je uitsluitend hoogwaardige kunststoffen gebruikt, of liever, een aromaverstuiver met een glazen houder. Je kunt met de meeste aromaverstuivers voor in huis ruimtes met een oppervlakte van 30-35 vierkante meter in een aangenaam geurbad hullen.

Bij de meeste aromaverstuivers heb je voor één vulling en een goede verzadiging van de lucht 8-12 druppels olie nodig. Experimenteer hiermee en ontdek je eigen persoonlijke smaak, want misschien heb jij wel minder of meer druppels nodig. Doe altijd wat het best bij jou past.

Aromaverstuivermengsels

Ik kan goed leren

4 druppels pepermint

4 druppels kaneel

2 druppels rozemarijn

Ik kan nog beter leren

3 druppels rozemarijn

3 druppels wierook

3 druppels pepermint

De emotionele werking van essentiële oliën: 43 oliën verklaard

Olie	Thema	Affirmatie
Arborvitae (levensboom)	Vertrouw op de genade van God	'Ik vertrouw op de overvloedige genade van God en nodig deze nu in mijn leven uit.'
Basil (basilicum)	Vernieuw je fysieke kracht	'Ik sta in mijn kracht en neem voldoende tijd voor mijn herstel.'
Bergamot	Accepteer jezelf zoals je bent	'Ik geloof in mezelf en mijn talenten en ik weet dat ik de kracht heb om van mezelf te houden.'
Black pepper (zwarte peper)	Werp je maskers af	'Ik ben integer en waarachtig en sta mezelf weer toe om mezelf te zijn.'

Marjoram (marjolein)

Thema: Verbind je met anderen

Affirmatie: 'Ik sta nu helemaal open voor andere mensen, nieuwe vrienden en nieuwe verbindingen, en ik weet dat die goed voor mij zijn!'

De angst voor afwijzing, jaloezie en het gevoel dat je niet goed genoeg bent zijn de belangrijkste redenen waarom we geen diepgaande verbinding met andere mensen durven aangaan. Sceptis jegens anderen, die door slechte ervaringen in het verleden is ontstaan, weerhoudt ons ervan om echte vriendschappen op te bouwen. De oorzaak van het feit dat we ons niet voor anderen kunnen openstellen is meestal dat we niet hebben geleerd om volledig te vertrouwen. Marjolein helpt je bij het vertrouwen van anderen en het aangaan van betekenisvolle en diepgaande relaties met andere mensen.

Je onvermogen om te vertrouwen is vaak het gevolg van slechte ervaringen. Zo kan het feit dat je geen vriendschappen met mannen aangaat veroorzaakt zijn doordat je in je vroege kindertijd door je vader werd verlaten. Dan ben je er al vroeg van overtuigd dat je mannen niet kunt vertrouwen. Ook al weet je verstand wel beter, je ontwikkelt op onbewust niveau een angst voor hechte relaties met andere mensen. Je bent bang om weer verlaten te worden en je onderbewustzijn wil maar één ding: je tegen nog meer pijn beschermen. Je trekt je dan steeds verder terug en wijst echte interactie met andere mensen af.

Als je daar marjoleinolie voor nodig hebt, ben je je waarschijnlijk helemaal niet bewust van je patronen en gebruik je deze beschermende gedragsstrategieën meestal volledig

Patchoeli

Thema: Voel je aanwezig in je lichaam

Affirmatie: 'Ik stel me open voor mijn oprechtheid en ik voel me stabiel en zeer comfortabel in mijn lichaam. Mijn hart en mijn verstand zijn weer één en ik ervaar vitaliteit en speelsheid.'

Kun je je nog herinneren dat je als kind het liefst op je blote voeten liep? Kinderen doen dat instinctief juist. Ze verbinden zich met de energie van de aarde die onze batterijen weer oplaadt. De aarde-energie versterkt onze vitaliteit en verbindt ons weer met de elektromagnetische signalen van de aarde. Patchoeli-olie is een fantastische olie om je weer volledig in je lichaam aanwezig te laten zijn. Gebruik de olie daarom niet alleen maar aromatherapeutisch, maar masseer je voeten er ook mee in, ga naar buiten en loop bewust op blote voeten over de aarde.

Als je je lichamelijke vitaliteit ben kwijtgeraakt en je 'versleten' voelt, helpt patchoeli-olie je weer om in je kracht te komen. Mensen die zich mentaal en emotioneel uitgeput voelen, maken vaak de fout dat ze door middel van spirituele praktijken aan hun lichaam willen ontsnappen. In werkelijkheid helpt juist het tegenovergestelde, want je krijgt weer kracht als je iets doet wat je verbinding met de aarde herstelt. Via fysieke activiteiten krijg je ook toegang tot je lichaam. Patchoeli-olie kalmeert je overwerkte geest en helpt je geest om dichterbij de aarde te komen. De olie verbindt je met de realiteit en leert je om daar op bescheiden wijze mee om te gaan. De olie aardt en stabiliseert je.

Patchoeli-olie is ook een goede olie voor yoga, tai chi of andere technieken die ertoe dienen om lichaam en geest met