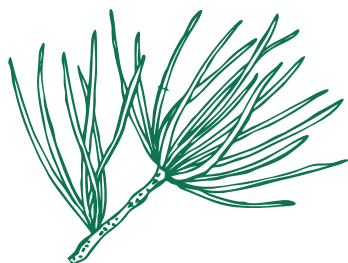


KARIN OPITZ-KREHER

# BOOM *oliën*

Meer energie en ontspanning  
door etherische oliën  
van bomen van over  
de hele wereld



Uitgeverij Akasha



## Inhoud

Voorwoord.....	5
Stress – de gesel van de mens .....	7
Hup, het bos in .....	13
Waarom etherische oliën werken zoals ze werken – de chemische ingrediënten.....	17
Onze cellen zijn ingesteld op de natuur.....	21
Zitten, zitten en nog eens zitten – we doen niet anders..	23
 Simpele, effectieve manieren om wat meer beweging te krijgen tijdens je werk door Christa Opitz-Böhm, gezondheidstherapeut.....	24
Etherische oliën van bomen.....	28
Toepassing van etherische oliën.....	36
De essentie van de bomen.....	41
Sparren en dennen.....	45
 Balsemzilverspar ( <i>Abies balsamea</i> ).....	48
 Blauwspaar ( <i>Picea pungens</i> ).....	53
 Zwarte spar ( <i>Picea mariana</i> ).....	57
 Grove den ( <i>Pinus sylvestris</i> ).....	63



## Ondersteuning van de wervelkolom bij zijn natuurlijk vermogen om rechtop te staan en te strekken

door Felicitas Besser ..... 67

🌲 Alpenden (*Pinus cembra*) ..... 71

🌲 Atlasceder (*Cedrus atlantica*) ..... 75



## De boom/vriksasana

door Katharina Böhm, yogalerares ..... 86

🌲 Italiaanse cipres (*Cupressus sempervirens*) ..... 90



## Boomvrienden

door Sabrina Dengel, sjamaan ..... 98

🌲 Wierookboom (*Boswellia carterii*) ..... 103

🌲 Elemi (*Canarium luzonicum*) ..... 109

🌲 Copaiba (*Copaifera reticulata, langsdorffii*  
of *multijuga*) ..... 112

🌲 Palo Santo (*Bursera graeolens*) ..... 116

🌲 Sandelhout (*Santalum album*) ..... 120

Eucalyptus ..... 127

🌲 Blauwe gomboom (*Eucalyptus globulus*) ..... 128

🌲 Citroeneucalyptus (*Eucalyptus citriodora*) ..... 130

🌲 Pepermunteucalyptus (*Eucalyptus radiata*) ..... 132

Ervaringen met etherische boomoliën ..... 134

Nawoord ..... 138

Contactinformatie ..... 140

Over de auteur ..... 141

Fotoverantwoording ..... 142





## Voorwoord

*Ik loop door het bos en voel de bosgrond veren onder mijn voeten, ik luister naar de wind die door de takken ritselt en het gekwetter van de vogels. Voor mijn ogen, die de hele dag naar computerschermen kijken, voelt het sappige groen van de bomen en struiken als een weldaad. Ze ontspannen zich voelbaar. De zonnestralen vallen zacht door de boomtoppen en dompelen het bos onder in een vriendelijk licht. In de verte hoor ik een beekje kabbelen.*

*Ik adem de frisse, kruidige lucht van het bos in. In elk jaargetij ruikt het weer net iets anders. In het voorjaar proef je het pittige aroma van de daslook haast op je tong, in de herfst ruikt het er harsachtig of aards, in de zomer naar hout. De geuren en geluiden, het feit dat ik in het bos ben, het werkt allemaal ontspannend. Bij het uitademen laat ik alles wat op me drukt los. Ik zucht diep en merk hoe de alledaagse zorgen die ik meezeul minder zwaar lijken te wegen naarmate ik langer door het bos loop. Ik tank me helemaal vol nieuwe energie, kom tot rust en voel me verbonden met de natuur. Hier kan ik gewoon mezelf zijn.*

Herken je dat gevoel, dat je na een boswandeling weer helemaal fris bent en vol nieuwe energie zit? Veel mensen hebben het gevoel dat in de natuur zijn, in het bos, gewoon goed voor ze is.

Helaas zijn we tegenwoordig niet zo vaak meer in de natuur, laat staan in het bos. We zitten juist des te vaker in afgesloten ruimtes, afgezonderd van de energie van de aarde. Doordat onze voeten het grootste deel van de tijd in schoenen met geïsoleerde zolen zitten, krijgen we niets mee van de aardende energie. Het is bekend dat regelmatig op blote voeten lopen allerlei beschavingsziekten kan voorkomen. We leven bij kunstlicht en hebben geen gevoel meer voor het ritme van de zon. Dat heeft gevolgen voor onze hormonen, in het bijzonder de pijnappelklier, die op licht reageert. De lucht die we inademen in de steden zit vol uitlaatgassen. Maar

ook op het platteland is de lucht niet veel beter door alle bestrijdingsmiddelen en de gierdampen. Dat staat heel ver van de geur van een mestvaalt zoals ik die uit mijn jeugd herinner.

We worden in ons dagelijks leven niet alleen dagelijks blootgesteld aan gifstoffen, maar we lijden ook massaal aan stress.





## Stress – de gesel van de mens

Wat is eigenlijk stress? Het woord ‘stress’ komt uit het Engels en werd oorspronkelijk gebruikt in de wereld van het materiaaltesten. Het zei iets over de spanning of belasting van metaal of glas, maar in de jaren vijftig van de vorige eeuw vertaalde de Canadees-Hongaarse arts Hans Selye dit begrip naar de biologie. In die betekenis is ‘stress’ de oorzaak voor een toestand waarbij complexe processen in het lichaam in gang worden gezet.

Het zenuwstelsel speelt hierbij een belangrijke rol. We onderscheiden twee soorten zenuwstelsels: het bewuste of motorische zenuwstelsel en het vegetatieve of autonome zenuwstelsel.





Het **motorische zenuwstelsel** doet wat wij willen. Als we bijvoorbeeld een spier willen bewegen, loopt er een impuls vanuit de hersenen naar de spier, zodat we een bepaalde beweging kunnen maken. Dit deel van het zenuwstelsel wordt aangestuurd door de hersenschors.


Het **autonome zenuwstelsel** doet zijn werk zonder dat wij het kunnen beïnvloeden. Het stuurt essentiële

processen aan zoals de ademhaling en spijsvertering. Die aansturing gaat vanuit de hersenstam, via het ruggenmerg. Elke ruggenwervel heeft een gat waar zenuwen doorheen lopen. De impulsen komen zo via een fijn netwerk van zenuwbanen bij elk orgaan en elk bloedvat.

Het autonome zenuwstelsel wordt op zijn beurt ook weer verdeeld in twee delen, die tegengesteld aan elkaar werken: het sympathische en het parasympathische zenuwstelsel. Het eerste regelt actie en opwinding, het tweede regelt ontspanning en herstel.

Laten we even teruggaan in de tijd om dit beter te kunnen begrijpen. Stel, we zijn in de steentijd en op zoek naar voedsel. Ineens horen we een verdacht gekraak. We draaien ons om en staan oog in oog met een reusachtige sabeltantijger. Bij die aanblik geven onze hersenen een impuls af: we worden bang.





We kunnen nu twee dingen doen: vechten of vluchten.  
Er wordt een proces in werking gezet waardoor het lichaam beide dingen kan doen.

- 🌲 Door de impuls in het autonome zenuwstelsel wordt het sympathische zenuwstelsel geactiveerd, dat lichaamsfuncties zoals de ademhaling en spijsvertering maar ook zweten en de werking van de hormoonklieren aanstuurt.
- 🌲 De bijniereen geven direct adrenaline en noradrenaline af aan het bloed.
- 🌲 De hartslag en bloeddruk gaan hierdoor omhoog.
- 🌲 Suiker- en vetreserves worden geactiveerd en aan de spieren gegeven.
- 🌲 De spieren spannen zich aan.
- 🌲 De ademhaling gaat sneller.
- 🌲 De hypofyse maakt het hormoon corticotropine (ACTH) aan en stuurt het naar de bijniereen, die daarop hydrocortison afgeven, dat ervoor zorgt dat de spijsverterings- en geslachtsorganen minder actief worden. Bloed dat anders naar de spijsvertering zou gaan, stroomt nu naar de armen en benen.
- 🌲 Het afweersysteem stopt met werken.
- 🌲 Er wordt meer bloed naar de slagaderen gepompt, zodat het lichaam meer zuurstof krijgt.
- 🌲 De bloedstolling wordt geoptimaliseerd, zodat bij eventuele verwondingen de wond sneller sluit.



Het lichaam stelt zich dus heel snel in op verdedigen of vluchten. Dankzij dit vernuftige mechanisme kon de mens in de oertijd overleven. Tegenwoordig werken die processen nog precies zo, alleen zien onze levens er nu heel anders uit. Die processen kunnen zich tegen ons keren.

Moderne ‘sabeltandijgers’ hebben allerlei gezichten:

- 🌲 een dreigende deadline
- 🌲 een (plotseling) functioneringsgesprek
- 🌲 de trein die voor onze neus wegrijdt
- 🌲 de dagelijkse file
- 🌲 de belastingaangifte die er nog altijd ligt
- 🌲 zorgbehoevende ouders die aandacht vragen
- 🌲 financiële zorgen en geldgebrek
- 🌲 zeurende klanten
- 🌲 familieruzies
- 🌲 pesten op het werk
- 🌲 lawaai, hectiek, pijn, lichamelijke overbelasting, woede of angst

Gemiddeld komen we allemaal ongeveer dertien keer per dag een ‘sabeltandijger’ tegen. En telkens schieten we dus in de vecht-of-vluchtmodus, maar de energie die daarbij vrijkomt, gebruiken we niet. Ons lichaam gebruikt die energie daardoor tegen ons, in de vorm van spijsverteringsklachten, seksuele disfunctie, uitputting, burn-out enzovoort. Het zenuwstelsel raakt overprikkeld en onze lichamelijke, emotionele, mentale en psychische gezondheid loopt averij op.





## Hup, het bos in!

We moeten dus goed voor ons parasympathische zenuwstelsel zorgen. Regelmatig bewegen kan helpen de dagelijkse stress te verwerken. Tijdens een lezing vroeg dr. Olivier Wenker ooit of er misschien behoefte was aan een pil die ons kon beschermen tegen kanker, alzheimer en diabetes, die ons mentaal stabiel maakt en ons afweersysteem stimuleert. Dat is precies wat elke dag dertig minuten bewegen voor ons doet! Een flinke wandeling is al voldoende om het hormoonstelsel in evenwicht te brengen en de door stress en inspanning vrijgekomen stoffen te verwerken. Het bos is de beste plek voor zo'n herstelmoment. Probeer tijdens je lunchpauze de 'groene longen' van de stad op te zoeken, dat is een weldaad voor je lichaam. Hier kunnen je lichaamscellen weer op kracht komen en ontspannen.

In Japan kent men al heel lang het begrip *shinrin-yoku*, wat zoiets betekent als 'bosbaden'. In het industriële Japan is zo'n verblijf in de natuur zelfs op doktersvoorschrift


verkrijgbaar. Het is wetenschappelijk bewezen dat een wandelingetje van een kwartier door het bos of park

- 🌲 bloeddrukverlagend werkt,
- 🌲 stress helpt te verlagen,
- 🌲 de concentratie verbetert,
- 🌲 je helderder laat denken,
- 🌲 het afweersysteem stimuleert en de activiteit van de killercellen verhoogt,
- 🌲 de gedachten tot rust brengt en de hersenen ontspant.

In 2003 zijn mijn man en ik met drie andere enthousiaste ouderparen een boskinderdagverblijf gestart. Ook toen al stond het voor ons als een paal boven water dat het bos een perfecte plek is voor kinderen. Tegenwoordig is dat inmiddels door allerlei onderzoeken bevestigd, maar destijds was dat nog een gewaagd project. Het viel me toen op dat de kinderen in het bos echt gezond waren en zelden ziek. Zodra ze met school begonnen en elke dag in een klaslokaal zaten, hadden ze vaak last van verkoudheden en maag- en darmklachten. In het bos zit het afweersysteem op een heel ander niveau. Hoe komt dat?

In het bos ademen we de frisse boslucht in, die vol is van de geuren van bomen, struiken en bloemen. Die geuren zijn afkomstig van de etherische oliën van de planten. Deze oliën spelen een rol bij het immuunsysteem van de plant, maar stimuleren ook óns afweersysteem, dat zelfs, zo is aangetoond, een paar dagen na een bezoek aan het bos nog altijd beter werkt.






Deze etherische oliën hebben voor de bomen en struiken echter ook nog andere taken: ze zijn verantwoordelijk voor de onderlinge communicatie waarmee de gewassen elkaar waarschuwen voor schadelijke insecten. Andere bomen kunnen zich hierdoor beter beschermen doordat ze andere etherische oliën gaan afscheiden. De afzonderlijke werkzame stoffen, de moleculen waaruit de oliën zijn opgebouwd, zijn als de letters van een geuralfabet. Volgens de Zwitserse scheikundige, bioloog en wetenschapsjournalist Florianne Koechlin ligt het aantal tot nu toe bekende ‘geurletters’ op ongeveer tweeduizend, uit negenhonderd plantenfamilies.\* Dat is best een uitgebreide plantentaal!

Etherische oliën hebben echter nog meer functies:

- 🌲 Planten maken etherische oliën aan om zich te beschermen tegen bacteriën, schimmels, virussen en parasieten.
- 🌲 Etherische oliën kunnen voorkomen dat de planten worden opgegeten. Dat verklaart bijvoorbeeld waarom schapen het onkruid in lavendelvelden kunnen bestrijden. Ze grazen het onkruid, maar blijven van de lavendelplanten af, omdat die veel etherische oliën bevatten. Op de savanne groeit een bepaalde boom die bittere etherische oliën kan aanmaken zodra een giraf aan de sappige blaadjes knabbelt om te voorkomen dat het dier te veel blaadjes opeet.

.....

\* Clemens G. Arvay: *Der Biophilia-Effekt* (uitgave 2015), blz. 25.



## Waarom etherische oliën werken zoals ze werken – de chemische ingrediënten

Als je je een beetje verdiept in de scheikunde van etherische oliën, begrijp je beter hoe ze werken. Etherische oliën zijn vluchtige verbindingen die worden geproduceerd door planten. Het aantal werkzame stoffen in de verschillende (onderdelen van) planten kan enorm verschillen. Een olie kan uit wel twee- tot vijfhonderd afzonderlijke bestanddelen bestaan, die samen de werking van de olie bepalen.

De werkzame stoffen kunnen via de huid of luchtwegen worden opgenomen en zo de bloedsomloop bereiken. Op deze manier kunnen ze zich heel snel over het hele lichaam verspreiden en dringen ze tot diep in de celmembranen door.

Als je op een flesje olie naar het lijstje met ingrediënten kijkt, lijkt het misschien of je eerst een nieuwe taal moet leren. Toch kan het de moeite lonen, want als je weet welke stoffen worden bedoeld, weet je ook meteen wat die etherische olie voor je kan betekenen.

De meest voorkomende molecuulgroep zijn de terpenen. Hun werking lijkt op die van hormonen en om die reden hebben ze een grote invloed op ons lichaam. Monoterpenen, sesquiterpenen, triterpenen, ketonen, aldehyden, esters, monoterpeenalcoholen, fenolen en oxiden behoren allemaal tot deze groep.

## Balsemzilverspar (*Abies balsamea*)

---

- 🌲 **Botanische familie:** Pinaceae  
(dennenfamilie)
- 🌲 **Extractieproces:** stoomdestillatie  
van de naalden en takken



### Plantsignalement

De balsemzilverspar kan tot wel 25 meter hoog worden en lijkt een beetje op een statige piramide. De naalden worden 2-3 centimeter lang; ze zijn aan de bovenkant donkergroen en aan de onderkant zilverkleurig. Als de balsemzilverspar genoeg ruimte heeft, worden vlak boven de grond ook takken gevormd. De boom groeit in het noorden van de Verenigde Staten, langs de grens met Canada.

Balsemzilversparren moeten tien jaar kunnen groeien voordat ze geoogst mogen worden. Bij de conventionele teelt worden ze helaas vaak bespoten en daardoor zijn ze niet bruikbaar voor fabrikanten van zuivere oliën. Soms ontstaan er door een hoge vraag tekorten en kan de etherische olie niet geleverd worden. De bomen hebben tijd nodig om zich goed te ontwikkelen, en die periode kan niet kunstmatig worden versneld. De geur van de





balsemzilverspar roept meteen een kerstsfeer op; het is een aangename mix van hout- en citrusaroma's. Mij doet de geur van de olie denken aan een boswandeling.

De balsemzilverspar stimuleert het gevoel van kracht en sterkte. De etherische olie kan steun bieden aan mensen die een moeilijke tijd doormaken, want de olie zorgt ervoor dat ze zich bewuster worden van hun eigen kracht. Wrijf een druppel uit op je voetzool en adem vervolgens de geur in die van je handen komt. Als je je uitgeput en krachteloos voelt, brengt deze olie je weer op de been, en daarnaast zorgt hij voor stabiliteit. Of wrijf een druppel uit tussen je handpalmen, vorm met je handen een kommetje onder je neus en adem dan heel bewust en diep in. Het is heel rustgevend als je in een bepaald ritme ademt: tel bijvoorbeeld tijdens het inademen tot vier, houd de adem vier tellen in en ademen dan in vier tellen weer uit.

De balsemzilverspar werkt aardend en verheffend en daardoor komen lichaam en geest in evenwicht. Probeer na het gebruik van balsemzilverspar bewust waar te nemen wat je in je lichaam voelt.

- 🌲 Hoe sta je?
- 🌲 Hoe heb je je voeten?
- 🌲 Hoe voelt je rug? Sta je rechter dan eerst?



Lichamelijk bevordert de geur een goede werking van de luchtwegen.

**Mijn tip:** meng bij een verstopte neus 1 druppel balsemzilverspar met wat neutrale olie en breng de olie rond de neusgaten aan. Je kunt dan vrij ademen. Bij kleine kinderen breng je 1 druppel aan op een slabbetje of pyjama. Zo kunnen ze de etherische olie moeiteloos inademen en weer vrij ademen. Zuivere etherische olie maakt bovendien geen vlekken.

## Praktische tips



### Lichamelijke toepassing

- 🌲 Het kan voor je **spieren en gewrichten** heel weldadig zijn als je de etherische olie mengt met een dragerolie. Meng 5-7 druppels etherische olie van de balsemzilverspar met 20 ml olie en wrijf dit mengsel uit over je voeten, handen, benen of een ander lichaamsdeel dat wat extra liefde nodig heeft.
- 🌲 Deze etherische olie stimuleert de **bijnieren** als de 'sabeltandtijger' weer eens hard heeft gebruld. Verdeel 1 druppel over je handen en wrijf de olie daarna uit over je onderrug, ter hoogte van de nieren. Voor een nog intensievere toepassing vorm je







vuisten, waarbij je je duimen boven op je wijsvingers legt. Wrijf nu met je vuist, met de duimkant op je rug, met snelle, cirkelvormige bewegingen over je nieren tot de huid warm aanvoelt. Wrijf de olie daarna vier keer naar onder en vier keer naar boven uit.



### Aromatoepassing

- 🌲 De geur van de balsemzilverspar ondersteunt de **concentratie** en kan heel nuttig zijn als je veel denkwerk moet verrichten. De geur werkt motiverend bij het leren of uitwerken van teksten. Als je je snel beter wilt kunnen concentreren, verdeel je 1 druppel over je handen en adem je de lucht in van je handpalmen.
- 🌲 Als er **verkoudheid** heerst, reinigt de milde geur van de balsemzilverspar in een ultrasone vernevelaar de lucht in een kamer; zo blijft de rest van het gezin gezond.





## Nawoord

We hebben nu met elkaar een wereldreis gemaakt door het rijk van de bomen.

In welke cultuur de bomen ook groeien, mensen hebben ze overal altijd al als iets bijzonders gezien en ook vaak als 'heilig' omschreven: de Kelten, de oorspronkelijke bewoners van Amerika, in het Verre Oosten, bij de Aboriginals van Australië, in Azië, Rusland, overall!

Tegenwoordig kunnen we dankzij de wetenschap en moderne meetapparatuur verklaren waarom de specifieke ingrediënten van etherische oliën werken zoals ze werken. Dat was heel lang niet mogelijk, maar toch voelden en ervoeren mensen dat de bomen hen konden helpen.

Ga de natuur in, ga het bos in, wanneer je maar kunt!  
Rust uit aan de voet van een boom en geniet van zijn geur en de sfeer eromheen. Dat is het beste wat wij in onze





geciviliseerde wereld kunnen doen om onszelf weer op te laden met natuurlijke energie.

Onze cellen hebben de verbinding met de natuur nodig, maar als we geen 'bosbad' kunnen nemen, vormen etherische boomoliën het beste alternatief.

De etherische oliën van bomen brengen ons op bijzondere wijze in lichamelijk, emotioneel en mentaal opzicht weer in evenwicht. Het is heerlijk om met deze essences te kunnen werken en de verschillende actieve elementen te ervaren.

Probeer het zelf ook! Ik wens je veel reukplezier en moge de kracht van de bomen altijd bij je zijn!

Veel liefs,

*Karin Opitz-Kreher*

