

Claudia de Vos



Geur- psychologie voor iedereen

Een aromatisch
kompas
in de wereld van
essentiële oliën



Uitgeverij Akasha

Inhoud



Voorwoord 7

Inleiding: planten, geur en geurkunst 9

Geurstoffen winnen 13

De functies van geur 21

Ruiken met meer dan je neus 29

Geurpsychologie voor iedereen 37

Geur als springplank naar onze herinneringen 49

Toen alles nog anders rook (wees neusgierig) 57

Psychologisch geurgebruik op basis van de jungthese: inleiding 63

Pavlov jezelf met geur 71

Jungthese: de tweede stap 75

Het kiezen van geuren: stel je eigen top 10 samen 83

55 geurprofielen (uitgewerkt volgens de jungthese) 95

Zie de volgende bladzijde voor een overzicht

Aromatisch kompas 245

Synergie, parfumbouw, geuren benoemen en indelen 261

Bijzondere oliën met een verhaal 271

De kracht van geurkunst 291

Veiligheidsadviezen 329

Over de auteur 331

Na- en dankwoord 333

Tussen bladzijde 320 en 321 is een katern met kleurafbeeldingen opgenomen

OVERZICHT 55 GEURPROFIELEN (UITGEWERKT VOLGENS DE JUNGTHESE)

| | |
|--|-----------------------------|
| Anijs 96 | Moerasspirea 170 |
| Basilicum 98 | Muskuszaad 172 |
| Bergamot 101 | Nardus jatamansi 174 |
| Cade 103 | Neroli (oranjebloesem) 177 |
| Ceder 105 | Nootmuskaat 180 |
| Citroen 107 | Patchoeli 182 |
| Citroengras 109 | Peper 184 |
| Cipres en hinoki (Japanse cipres) 112 | Pepermunt 187 |
| Den 114 | Petitgrain 190 |
| Duizendblad 118 | Ravintsara en ravensara 192 |
| Eucalyptus 120 | Roos 194 |
| Gember 122 | Rozenhout 198 |
| Geranium 124 | Rozemarijn 200 |
| Helicryse 127 | Salie 204 |
| Jasmijn 129 | Sandelhout 207 |
| Jeneverbes 132 | Sinaasappel 210 |
| Kamille 134 | Sint-janskruid 213 |
| Kaneel 136 | Tea tree 216 |
| Kardemom 139 | Tijm 218 |
| Kruidnagel 142 | Vanille 221 |
| Kurkuma 144 | Vetiver 225 |
| Laurier 147 | Viooltje 228 |
| Lavendel 149 | Wierook 231 |
| Lavandin 151 | Wintergreen 235 |
| Limoen 153 | Ylang-ylang 238 |
| Lindebloesem 156 | Zeewier 242 |
| Lotus, blauwe 159 | |
| Mandarijn 164 | |
| Mirre 167 | |

Voorwoord



Als er een geur van geluk zou bestaan, hoe zou die dan ruiken? Is het de geur van zonnebrand en zee, die je terugvoert naar een dierbaar vakantie-moment? Is het een geur uit je jeugd, zoals het vleugje parfum van je moeder of oma dat je rook wanneer zij je 's avonds instopte? Misschien is het een geur die het gevoel van zorgeloosheid oproept, toen de wereld nog voor je open lag, alles mogelijk was en de zomers een leven lang leken te duren. Een geur die je terugbrengt naar de tijd waarin alles samenviel en je helemaal in je element was. Die ene speciale geur, verbonden met dat memorabele moment.

Soms overkomt het je ineens: je ruikt iets en in een fractie van een seconde ben je terug op een bepaalde plek of in een bepaalde tijd en ervaar je het gevoel van toen. Zou het niet fijn zijn als je een dergelijk feelgoodgevoel kunt oproepen wanneer het allemaal even niet zo soepel loopt? Als er altijd een geur voorhanden is die je op momenten van malaise kunt pakken om je een steuntje in de rug te geven, tot actie aan te zetten of simpelweg te herinneren aan je eigen mogelijkheden, waarvan je misschien vergeten was dat je ze had?

Geuren spelen in ons dagelijks leven een grotere rol dan we in eerste instantie zouden denken. Sinds wij mensen rechtop zijn gaan lopen en onze neus zich hoog boven de grond bevindt, lijken we ver verwijderd van de informatie – de signalen – die dit zintuig ons geeft. Maar in werkelijkheid geeft onze neus die signalen nog steeds door, alleen zijn we ons er vaak niet meer van bewust.

Alleen op het moment dat we iets heel lekker of ontzettend vies vinden ruiken, reageren we erop. In het eerste geval buigen we voorover en ruiken eraan, in het tweede geval lopen we erbij weg. Deze twee ogenschijnlijk eenvoudige handelingen vormen de basis van geurpsychologie. Als we ons bewust worden van deze signalen door onze neus te trainen, kunnen we geur eindeloos en op talloze manieren inzetten. We kunnen er ons welbevinden, onze lichamelijke én geestelijke gezondheid mee bevorderen en zodoende onze levenskwaliteit verbeteren.

In dit boek neem ik je mee in de wereld van natuurlijke geuren, die worden gewonnen uit delen van planten, bloemen en bomen. Natuurlijke geuren met hun bijzondere verhalen, tradities, mogelijkheden, inspiratie... En ik laat zien hoe je de beschreven geuravonturen heel gewoon thuis kunt beleven. Het enige wat je hoeft te doen is je neus gebruiken en je openstellen voor bekende en onbekende ervaringen in het aromatische plantenrijkdom.

Breng om te beginnen eens je eigen geurgeschiedenis in kaart. Begin eenvoudig en neem 's avonds voor het slapengaan de geuren door die je die dag bent tegengekomen. Welke kun je je herinneren? De geur van je douchegel, het kopje koffie in de morgen, de groencontainer of de file? Door elke dag een stukje bewuster te ruiken verrijk je je geurgeheugen. En wat voor leuke dingen je daarmee allemaal kunt doen, lees je in dit boek.

Inleiding: planten, geur en geurkunst



Mijn eerste kennismaking met het aromatische plantenrijkdom was in mijn vroege jeugd. Mijn moeder leerde mij de namen van alle wilde bloemen en planten die we tijdens onze vele bergwandelingen tegenkwamen. Ik ontdekte dat deze bloemen en planten behalve hun uiterlijke schoonheid ook helende eigenschappen hebben. Toen ik voor mijn dertiende verjaardag een boek vol plaatjes en wetenswaardigheden over kruiden kreeg – een kruidenbijbel –, was het hek van de dam. Ik verslond het boek en verzamelde ondertussen planten, liet ze drogen en tekende ze na in een schrift.



Een bladzijde met gedroogde bloemen uit mijn zelfgemaakte kruidenboek



Samen met mijn moeder (hier op hoge leeftijd) in de biologische tuin van Kraaybeekerhof.

Nadat ik als beeldend kunstenaar en theatervormgever was afgestudeerd aan de Hogeschool voor de Kunsten Utrecht (HKU) raakte ik gefascineerd door manieren van nog completer communiceren. Niet alleen met beeld en/of geluid, maar met alle zintuigen. De reuk was het enige zintuig waarvan ik nog niet zoveel af wist. Met de vele herinneringen aan de planten en bloemen uit mijn jeugd kwam ik bijna als vanzelf terecht in de wereld van het aromatische plantenrijkdom. Op mijn negenendertigste ging ik terug de schoolbanken in voor een beroepsopleiding natuurgeneeskundige aromatherapie.

Bij natuurgeneeskundige aromatherapie draait het om de werkzame geurstoffen in planten, bloemen en bomen. Deze stoffen hebben een fysieke werking vergelijkbaar met die van medicijnen. Maar een van de belangrijkste aspecten, mijns inziens, is het effect dat ze op de psyche hebben. Zo kunnen ze herinneringen activeren en communicatie stimuleren. Geur kan ons aanzetten tot acties en leiden tot zelfinzicht.

Tijdens de opleiding begon ik me steeds meer te interesseren voor de psychologische component van aromatherapie. Omdat ik toch al in de studiemodus zat, besloot ik ook een studie psychologie rond het gedachtegoed van Carl Jung te volgen. Tijdens eerdere trainingen waarin dit gedachtegoed werd besproken had ik namelijk al overeenkomsten ontdekt tussen opvattingen van Jung en geurbeleving.

De jungiaanse psychologie werkt vanuit de visie dat we over een persoonlijk en collectief onbewuste beschikken en dat er zoets als 'archetypen' bestaat. Jungs visie biedt ruimte om geurervaringen in te delen in diverse geestelijke niveaus. Hoewel het ervaren van geur in eerste instantie altijd een subjectieve ervaring blijft, zijn er genoeg situaties te bedenken waarin geur op een collectieve manier kan worden ervaren.

In 2004 ben ik deze visie verder gaan uitwerken. De allereerste versie, in de vorm van aromatherapie-(speel)kaarten, werd in 2006

in het Nederlands en Duits uitgegeven. In 2008 werd de inmiddels uitgewerkte jungthese gepubliceerd in het internationale vakblad ICAJ.¹ De daaropvolgende versie van de these verscheen in 2013 in *Beyond Medicine*, een Nederlands vakblad voor alternatieve geneeswijzen, en werd in 2014 vertaald voor het vakblad van de International Federation for Aromatherapy. Ruim tien jaar later is de jungthese nog altijd een fijne wegwijzer in het aromatische geurlandschap.

De jungthese kan inzicht bieden in verschillende geestelijke processen bij geurbeleving. Hoe dat precies werkt, probeer ik in dit boek zo goed mogelijk te verhelderen. Door naast de these en verschillende aromatische geurprofielen persoonlijke verhalen en dagelijkse bruikbare situaties te schetsen wil ik je op een speelse en luchtige manier inspireren om met natuurlijke geuren – essentiële olie, om precies te zijn – aan de slag te gaan. Ook trakteer ik je op wat snufjes van mijn geurkunst; een versmelting van mijn disciplines als beeldend kunstenaar en geurpsycholoog. Mijn geurkunst vertelt het verhaal van de verschillende aromatische planten en hun mogelijke effecten. Door eraan te ruiken kun je je laten meevoeren naar het aromatische landschap dat ik maak, waar je op natuurlijke wijze gedachten kunt uitwisselen en ervaringen kunt delen.

Tijdens de opleiding natuurgeneeskundige aromatherapie werd mij en mijn medestudenten gevraagd wat we in de toekomst met geur zouden willen bereiken. ‘Dat Nederland geur op de kaart zet,’ was mijn ietwat groteske antwoord. Oftewel, dat we meer met geur gaan werken, dat geur een vanzelfsprekend element in ons dagelijks leven wordt. Dat we net zoals een schilderij voor aan de muur een geur uitzoeken om een prettige omgeving te creëren. En zo gebeurde het dat ik geurambassadeur werd, om mensen te helpen deze natuurlijke

1 C. de Vos, 2008, ‘Psychodynamic processes in aromatherapy’, *International Journal of Clinical Aromatherapy* 5(1), 32-36.

bronnen zo goed mogelijk te gebruiken en zodoende het leven een stukje leuker te maken. Inmiddels zien we dat zich een kentering voltrekt in het Nederlandse geurlandschap. Er is steeds meer interesse om met geur te gaan werken. Niet alleen in de commercie – in de vorm van geurmarketing –, maar ook in de zorg, waar het gebruik van geur een grote impact heeft. Met dit boek hoop ik je te inspireren zelf aan de slag te gaan met natuurlijke geuren.

Geurstoffen winnen



Geurende planten kennen we allemaal. Iedereen heeft weleens met zijn vingers door een struik lavendel of rozemarijn gestreken en de geur ervan opgesnoven, een kop thee gezet van geurige plakjes gemberwortel of over een sinaasappel gewreven en een frisse citrusgeur waargenomen.

Planten bevatten aromatische of geurstoffen, beter bekend als essentiële olie. Bij de ene plant zitten ze vooral in de bloem, bij de andere in de wortel, schil, het zaad of blad. Soms zitten ze in het kernhout of de hars. Al deze geurstoffen kun je op verschillende manieren extraheren.



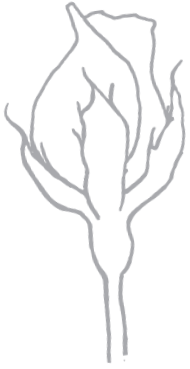
Er bestaat wel eens verwarring over de diverse benamingen van essentiële olie. Essentiële olie *bevat* aromatische stoffen en is daarmee een geurstof. Essentiële olie is precies hetzelfde als etherische olie; het woord ‘essentiële’ verwijst naar het ‘noodzakelijke belang’ van de stof voor de plant en ‘etherisch’ duidt op het vluchtige aspect van de stof. Aromatische stoffen zijn dus *onderdeel* van de essentiële olie, die *meerdere* werkzame stoffen bevat. In dit boek gebruiken we voornamelijk het woord ‘geurstoffen’, omdat het ruiken van een geur centraal staat.

Extractiemethoden

Een relatief eenvoudige manier om geurstoffen te onttrekken aan plantenmateriaal is waterdampdestillatie. Bij deze methode, die je heel goed thuis kunt toepassen, gebruik je een alambiek, een koperen destilleerketel. Bij ons huisje in Franrijk heb ik lange rijen met lavendel staan die ik aan het eind van ons zomerverblijf oogst. Met een handsikkel haal ik de bloeiende toppen van de struiken, die ik vervolgens in kussenslopen doe. Nadat ik alles geoogst heb, sleep ik de koperen ketel naar buiten en kan het destillatiefeest beginnen. Binnen een dag is de buit binnen. Mijn oogst is bescheiden vergeleken met die van de grote leveranciers, maar de voldoening die het gebruik van zo'n flesje olie schenkt, is onbeschrijflijk groot. In de winter haal ik met deze geur het zomerse gevoel van mijn lievelingsplek zo weer terug. In Nederland destilleer ik nog wat kleinere oogst van planten in een kleinere alambiek of de laboratoriumopstelling. Dat doe ik vooral om cursisten dat bijzondere gevoel van je eigen geur winnen te laten ervaren.



De koperen alambiek bij een demonstratie in ons Franse dorp.



Geurpsychologie voor iedereen

In een wereld waarin we met heel veel verschillende mensen met heel veel verschillende gewoonten steeds dichterbij elkaar leven, is het goed om nieuwsgierigheid te ontwikkelen. Tegelijkertijd is het belangrijk om je bewust te zijn van wie jij bent en waarom je bepaalde dingen doet of laat, kortom: om zelfkennis te hebben. Door nieuwsgierig te zijn en interesse te tonen in wat je nog niet kent, kun je verbinding met de ander creëren. Verbinding met de wereld om je heen is ook noodzakelijk voor je geluksgevoel. Je zintuigen moeten je zien als de poorten naar de buitenwereld om die verbinding aan te gaan. Maar ze zijn ook de ingang naar je innerlijke wereld, daar waar zelfkennis besloten ligt. Zonder onze zintuigen merken we geen verschil tussen de binnen- en buitenkant van ons mens-zijn, tussen licht en donker, warm of koud, hard of zacht. Ze maken ons ervan bewust dat we leven, hier en nu.

Het zicht (kijken) beschouwt men om verschillende redenen als superieur (rationeel) zintuig. Uiterlijke verschijnselen worden als enorm belangrijk ervaren en zien is geloven. Dit menselijke verschijnsel heeft de afgelopen eeuw behoorlijk extreme vormen aangenomen. We zien dit terug in de reclame; de verpakking is bijna belangrijker dan de inhoud, hoewel de producent dat uiteraard nooit zal toegeven. Foto's van de inhoud komen echter zelden overeen met de werkelijkheid. Zo is het eigenlijk ook met al die opgeleukte selfies die we op sociale media gepresenteerd krijgen. Zelfs het fruit in de supermarkt, dat daar onberispelijk glanzend

en fraai tentoongespreid ligt, zit in plasticfolie verpakt, zodat je er pas bij thuiskomst achter komt dat het naar niets ruikt en smaakt.



‘Hoe rationeler een samenleving zich heeft ontwikkeld, hoe verder deze van bewuste geurwaarneming af staat.¹³ Dat is goed mogelijk. Deze rationalisering heeft vooral betrekking op de westerse cultuur en heeft te maken met de ontwikkeling en de verschuiving van het belang van waarneming binnen de wetenschap begin 20e eeuw. Ratio is met visie verbonden: wat je niet (visueel) kunt waarnemen, erken je niet als ‘waar’. Ook ideeën omtrent de evolutietheorie aan het begin van deze periode van rationalisering spelen hierbij mee. De reuk is binnen deze theorie aangemerkt als een ‘gedegeneerd zintuig’ sinds de mens op twee benen is gaan lopen en niet meer met de neus op de grond voortgaat.

Al dat kijken zorgt ervoor dat we eigenlijk niet goed *zien*. Want door alleen je ogen te gebruiken, mis je veel belangrijke informatie en zie je slechts het buitenste laagje vernis. Om verder te zien dan alleen te kijken heb je je andere zintuigen hard nodig. En het wonderlijke is dat van alle zintuigen de reuk als minst belangrijk wordt gezien. Maar laat het nu juist de reukzin zijn die ons de interessantste informatie kan verschaffen over wat er werkelijk speelt.

In ons onderbewustzijn ligt informatie opgeslagen waartoe we pas toegang hebben als we ons in een soort ‘schemergebied’ bevinden – ergens tussen waken en slapen in, tijdens meditatie. Maar ook geur

13 C. Classen, D. Howes en A. Synnott, *Aroma. The Cultural History of Smell*, 1994.

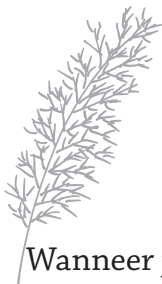
is een sleutel waarmee je de poort naar deze innerlijke kennis en herinneringen kunt openen.

Om vanuit nieuwsgierigheid tot de daarmee samenhangende inzichten en zelfkennis te komen kan geur dus een uitstekende ingang bieden. Geur is direct en zonder omwegen verbonden met emotie. Zodra je een geur waarneemt, heb je er een mening over. Er komt dan ook een bepaald gevoel of een herinnering op. De kunst is om dit gevoel of deze herinnering bewust te maken. Waarom voel je je zo bij het ruiken van een bepaalde geur, of wat is deze herinnering precies?

Het on(der)bewuste

Een treffend voorbeeld van hoe informatie uit het onbewuste tot inzicht kan leiden, is het verhaal van de ontdekking van de aromatische benzeenring, een van de bekendste ‘vertegenwoordigers’ van aromatische verbindingen die we aantreffen in essentiële olie. Friedrich Kekulé was een negentiende-eeuwse natuurwetenschapper die zich bezighield met scheikunde. Hij vroeg zich af hoe de structuur van de formule van benzeen (C_6H_6) in elkaar zat. Na allerlei experimenten met het noteren van scheikundige verbindingen had hij het raadsel nog steeds niet opgelost. Toen hij na weer een lange dag van werken in zijn laboratorium ging slapen, had hij een bijzondere droom. Hij droomde over de ouroboros: het symbool van de slang die in zijn eigen staart bijt. In veel culturen staat dit alchemistische beeld voor oneindigheid en een cyclische tijdsbeleving. Het is het archetypisch symbool dat de cirkel van het leven tot uitdrukking brengt. De volgende ochtend, toen Kekulé wakker werd, herinnerde hij zich de droom nog levendig – en kreeg prompt een aha-ervaring. Het symbool dat hij nodig had om de gewenste scheikundige verbinding te noteren was een ring! De scheikundige aromatische benzeenring. Doordat hij zijn eigen

Het kiezen van geuren: stel je eigen top 10 samen



Wanneer je je persoonlijke top 10 van geuren wilt gaan samenstellen is het belangrijk om kennis van de materie te hebben. Maar als je net begint met het werken met essentiële oliën is dat nog best lastig. Mijn persoonlijke 'top 10 geuren voor de geest' kun je als uitgangspunt gebruiken om een start te maken met het samenstellen van je eigen aromatheek. Uitgebreide beschrijvingen van deze geuren vind je in het Aromatisch kompas (blz. 245). In dit hoofdstuk illustreren ze met name een aantal argumenten om al dan niet voor een bepaalde essentiële olie te kiezen.

Kiezen of allemaal?

Het valt niet mee om te kiezen uit de vele soorten oliën die er zijn. Het aanbod heeft zich de laatste jaren ook nog eens uitgebreid. Toen ik begon met mijn geurwerkzaamheden had ik een hamsterachtige verzameldrift. Ik wilde ze allemaal, ook al hoorde ik links en rechts van me wijze woorden als: 'Uiteindelijk zal er een eigen palet van geuren ontstaan die je steeds weer pakt en dat hoeven er niet zoveel te zijn.' Ik geloofde er niets van. Maar ja, het klopt: ik heb inmiddels een aantal favoriete geuren die ik steeds weer pak, vooral als ik op pad ga en niet weet wat ik onderweg ga aantreffen. Dat zijn vrijwel altijd geuren uit mijn eigen top 10. Maar soms ook niet, want ik houd nu eenmaal van ál die verschillende

geuren. Het is nog elke keer een feest om een nieuw type olie te ontdekken.

Maar hoe begin je nu? Het eenvoudigst is door praktische informatie op een rij zetten. Zo kun je kijken naar de werkzaamheid van de essentiële olie; wat zijn de inhoudsstoffen en voor welk doel wil je de olie gaan toepassen? Voor wie wil je de olie gaan gebruiken en in wat voor omstandigheid? Ook kun je kijken naar zaken als houdbaarheid en de prijs-kwaliteitverhouding. Een belangrijke afweging bij het maken van een keuze van een geur is ook de vraag hoe het zit met geuren die verleiden, de geest 'vertragen' of aanzetten tot actie. Met al deze informatie kun je een gebalanceerde afweging maken bij het samenstellen van jouw persoonlijke top 10 geuren.

Top 10 geuren voor de geest

De essentiële oliën die je eigenlijk altijd in huis zou moeten hebben:

- 1 Lavendel
- 2 Rozemarijn
- 3 Bergamot
- 4 Pepermunt
- 5 Ravensara
- 6 Eucalyptus
- 7 Den (grove)
- 8 Sinaasappel
- 9 Rozengeranium (of roos)
- 10 Ylang-ylang

55 geurprofielen (uitgewerkt volgens de jungthese)



In dit hoofdstuk vind je de profielen van 55 aromatische planten, uitgewerkt vanuit de jungthese. Daarin vind je historische achtergronden, culturele gebruiken, informatie over inhoudsstoffen en eigen ervaringen. Deze informatie is verbonden met elkaar waardoor er een universele-archetypische omschrijving is ontstaan.

De affirmaties kun je gebruiken voor 'aromindfulness', een door mijzelf bedachte term waarmee ik probeer aan te geven dat het om de ontwikkeling van je geurbewustzijn gaat. Bewust geur toepassen in allerlei situaties, van de effecten genieten maar ook jezelf conditioneren met een geur als er een andere, negatieve associatie mee gepaard gaat die het volledige 'geurgenieten', oftewel het profiteren van de mogelijkheden van de geur, in de weg staat.

Op de aromindfulnessafbeeldingen (die je bij een aantal profielen vindt) zijn de planten in een historisch schilderij verwerkt om het archetypische karakter te versterken. De locaties waar de foto's van de planten zijn gemaakt, vind je in de voetnoten.

De geuren kun je gebruiken bij meditatiesessies, therapeutische of zingevingsgesprekken, overdenkingen, zelfreflectie maar ook in allerlei praktische dagelijkse situaties. In het hoofdstuk 'Aromatisch kompas' (blz. 245) staan deze toepassingen, uitgebreider en in alfabetische volgorde beschreven.



AROMATISCH KOMPAS

Ontspannend,
ontkrampend, sussend

Bemiddeling/ mediation

Conflict bemiddelen

Onzekerheid

Presentatie (van jezelf)

Vrouw-zijn

Mama

Tropenjaren (rust
tijdens piekuren)

Kamille

SUSSEN

Hoe spreek je mensen aan op hun verantwoordelijkheid zonder ruzie te maken? Kamille sust en kalmeert wanneer er iets gezegd moet worden.



Van kamille zijn een aantal soorten, waarvan ik hier twee benoem. Roomse kamille (*Chamaemelum nobile*) is een essentiële olie die zeer veilig kan worden toegepast.⁶⁵ Het is ook de soort die voor de befaamde *camomilla*, de meest geschonken kruidenthee in Italië, wordt gebruikt. Doordat roomse kamille bijna geen contra-indicaties heeft, is het een veilige olie. Zo kan kamille aanstaande moeders tijdens bevallingen soelaas bieden door de rustgevende en kalmerende werking van de geur. In Engeland is het gebruik hiervan op deze manier al aardig ingeburgerd bij vroedvrouwen.⁶⁶

65 Veilig bij fysiek gebruik voor kinderen en kwetsbare personen zoals zieken en ouderen, zie ook 'Veiligheidsadviezen' (blz. 329).

66 J. Medforth, S. Battersby, M. Evans, B. Marsh en A. Walker, *Oxford Handbook of Midwifery*, 2006, blz. 123.

Kamille werd al in de oudheid voor medicinale doeleinden ingezet, bijvoorbeeld bij spasmen en krampen. Dat is gelijk ook de grote gemene deler van de hier besproken soorten.

De echte kamille (*Matricaria chamomilla*) heeft een lichte antihistaminewerking en kan dus helpen bij hooikoorts of lichamelijke reacties op bijen- of wespensteken. Met name het hydrolaat is hiervoor geschikt. De echte kamille bestaat uit twee typen: een kleurloos en een blauw. Net als bij duizendblad ontstaat de blauwe variant bij het destilleren. Het blauw wijst op de aanwezigheid van chamazuleen.⁶⁷

Kamille kun je ook effectief op de luchtwegen inzetten. Door de antibacteriële en ontspannende werking verzacht ze de stembanden en kan ze ondersteuning geven bij spreken en zingen.

Luchtig met woorden omgaan, een goed stemgebruik, letterlijk en figuurlijk, zorgen ervoor dat je je boodschap op de juiste manier brengt; het hangt samen met je stem. Het keelgebied of de keelchakra valt onder het natuurgeneeskundige element lucht. Het archetype 'de boodschapper', in de oudheid aangeduid met 'Hermes' of soms ook 'Mercurius', is een luchttype. Zijn missie is 'de boodschap' overbrengen van mensen naar de goden en andersom. Kamille is een type olie dat hier goed bij aansluit; behalve een verzachtende heeft ze een ontspannende werking, waardoor ze kan helpen de gemoederen te bedaren. Heb je een rol als (conflict)bemiddelaar, moet je vervelend nieuws brengen: de geur van kamille kan je hierbij ondersteunen.

67 Zie ook het geurprofiel van duizendblad (blz. 118).



Ode aan Siebold (2018)
> Zie blz. 296 voor meer informatie