

# Voorwoord

De aroma- en kleitherapieën beginnen een steeds prominere plaats in de natuurgeneeskunde in te nemen. Met aromatherapie bedoelen we het therapeutisch werken met etherische oliën, terwijl bij de kleitherapie gebruik wordt gemaakt van de werking van geneeskrachtige klei. Van oudsher maken deze therapieën deel uit van de volksgeneeskunde in met name Frankrijk en Engeland. Door de opkomst van meer natuurlijke en holistische therapieën steeg ook de behoefte aan natuurlijke geneesmiddelen, die bovendien vrij moesten zijn van schadelijke bijwerkingen. Hierdoor kwamen de aroma- en kleitherapie in een veel bredere belangstelling te staan. De oliën en de klei zijn ook in ons land verkrijgbaar via internet en bij natuurvoedingswinkels, new age-shops en boerenmarkten. Zo kan iedereen van hun doeltreffende en betrouwbare werking profiteren. Dit boekje is dan ook geschreven voor alle leken en belangstellenden die met deze producten willen gaan werken. Het kan veilig en zonder nadere kennis van planten of medische achtergrond worden gebruikt als een natuurlijke eerste hulp bij ongelukken en kleinere kwalen. Maar

het is altijd raadzaam bij onvoldoende resultaat of als klachten aanhouden een arts of natuurgeneeskundige te raadplegen.

De schrijfster heeft de hier weergegeven recepten en behandelingen ten minste enkele tot vaak vele keren in haar praktijk toegepast, met uitstekende resultaten en zonder schadelijke bijwerkingen.

*Aroma- en kleitherapie* werd geschreven op basis van twaalf jaar ervaring met deze therapieën in haar diverse natuurgeneeskundige praktijken. Veel van haar cliënten kregen een behandeling op basis van geneeskrachtige klei en etherische oliën, bijvoorbeeld door toepassing van lymfdrainagemassages, of kregen voorschriften om er thuis mee te werken.

Over beide onderwerpen, zowel klei als aroma's, zijn in de loop der jaren boeken verschenen, maar niet eerder werden beide geneeskrachtige stoffen in vele recepten gecombineerd. Het effect van de therapie wordt groter door de kracht van beide stoffen bij elkaar te brengen.

Rosemarie Ypma: 'Behandelingen met etherische oliën en geneeskrachtige klei vormen in mijn praktijk een wezenlijk onderdeel van de totale behandeling, waartoe ook homeopathie, fytotherapie, natuurvoedingstherapie en vitaminen- en mineralentherapie behoren. De diagnose met behulp van iriscopie geeft veel basisinformatie voor de keuze van de juiste therapie. In mijn praktijk en via de vele lezingen en workshops die ik over deze behandelingen in het land geef, hoor ik steeds weer de enthousiaste verhalen van

mensen die de producten zijn gaan gebruiken. Men is vooral verbaasd over het feit dat deze 'simpele' stoffen zo'n geweldig resultaat kunnen geven. Steeds weer blijkt in de praktijk dat mensen die eenmaal de kracht van deze producten hebben leren kennen, uit zichzelf ook andere klachten gaan behandelen met de oliën en klei, vaak met fantastische resultaten. Mijn huis en praktijkkamer ruiken vaak heel lekker naar de oliën door de massages en door het gebruik in huis van geurverstuivers en de natuurlijke schoonmaakmiddelen op basis van etherische oliën. Ik zou ze niet meer willen missen.'

# 1 Geschiedenis van de aroma- en kleithherapie

Reeds in het Oude Testament wordt geregeld melding gemaakt van etherische oliën uit planten en bomen en het gebruik ervan vanwege de geneeskracht en als schoonheidsmiddel. In Mozes' tijd werd het gebruik van oliën in diverse behandelingen en recepten beschreven. Hij gebruikte onder andere kruidnagel en mirre in een heilige zalfolie. In het bijbelse Hooglied van Salomo over de bekoorlijkheden van de Bruid (4:13 en 4:14) wordt geschreven: 'Uw scheuten zijn een paradijs van granaatappelen, met edele vruchten, *cypres* met nardus; nardus met *saffraan*, *kalmoes* en *kaneel*, met allerlei bomen van *wierook*, *mirre* en aloë, mitsgaders alle voornaamste specerijen.' In het boek Esther (2:12) staat het gebruik van mirre als schoonheidsmiddel genoemd: 'Als nu de beurt van elke jonge dochter naakte, om tot den koning Ahasvéros te komen, nadat haar twaalf maanden lang naar de wet der vrouwen geschied was; want alzo werden

vervuld de dagen harer versieringen, zes maanden met *mirre*-olie, en zes maanden met specerijen, en met andere versierselen der vrouwen.’ In Leviticus (14:6) wordt beschreven hoe een priester de damp van gekookt cederhout en de etherische olie van hysop voor de reiniging van melaatsen gebruikt.

Vele duizenden jaren voor Christus wist men al op eenvoudige wijze olie uit zaden, harsen en hout te halen; met name door persing en door verwarming van het materiaal in stenen potten, waarin wollen lappen de vrijgekomen oliën opzogen.

De oliën en kleiproducten werden vaak cosmetisch, maar ook voor medische behandelingen gebruikt. De Egyptenaren gebruikten klei en aroma’s om hun doden te mummificeren, vooral vanwege de zuiverende en antiseptische werking van beide producten. Uit papyrusrollen is op te maken dat men in die tijd vooral planten, harsen en hout van de ceder, sandelhout, wierook en mirrehars, alsmede anijszaad, kaneelschors, korianderzaad en knoflookteentjes gebruikte om etherische olie uit te halen. Er zijn bijvoorbeeld recepten van Egyptische geneesheren gevonden voor de behandeling van hooikoorts met honing en mirre. Maar er werden ook alcoholische dranken gemaakt waarin sterk aromatische kruiden waren verwerkt.

De Egyptenaren waren ook de meesters van de parfumnkunst. Koningin Cleopatra dankte haar vele veroveringen aan het kwistig gebruik van verleidelijke parfums.

Badhuizen werden in die tijd, maar ook later bij de Romeinen, druk bezocht. Men kon zich hier met geïmpregneerde oliën laten masseren.

Etherische oliën werden ook vaak als betaalmiddel gebruikt, omdat ze een grote waarde vertegenwoordigden. Rozen- en jasmijnolie bijvoorbeeld waren hun gewicht in goud waard.

De handel in aroma's werd vooral onder koningin Hatsjepoet (1490-1468 v.Chr.) sterk uitgebreid.

Op het Griekse eiland Kos werd in 460 v.Chr. Hippocrates geboren, de grondlegger van de natuurgeneeskunde. Hij heeft veel geschriften nagelaten, onder andere het bekende *Corpus Hippocraticum*, een groot en interessant werk over het gebruik van kruiden en aromatische planten. De Grieken waren bij hun studie naar planten meer op zoek naar de geneeskrachtige werking ervan dan naar het schoonheidseffect.

In India werd in de vierduizend jaar oude traditionele geneeskunst, de ayurveda, ook met etherische oliën gewerkt. Hier werd met de beschreven rituele massagebehandelingen zowel een reinigend en helend als een cosmetisch effect beoogd. Bij joodse religieuze bijeenkomsten en inwijdingen werden eveneens aromatische oliën gebruikt. De oosterse, orthodoxe kerken namen die gebruiken later over. De Maya's, Inca's en Azteken prepareerden hun houten voorwerpen met oliën. Ook de Arabieren hebben zeer veel onderzoek gedaan naar de werking van etherische oliën en veel geschriften met recepten nagelaten.

Een bekende Arabische arts was Avicenna die leefde

van 980 tot 1037 n.Chr. Hij ontdekte een goede methode om van planten via distillatie een etherische olie te maken. Er zijn tekeningen uit zijn tijd gevonden van distilleerketels, zoals wij die nu nog steeds gebruiken. Avicenna was zeer geleerd en bekend met diverse wetenschappen, zoals geometrie, biologie en geneeskunde. In zijn boeken over planten noemt hij bijvoorbeeld al achthonderd soorten die een geneeskrachtige werking bezitten. De plaats Cordoba in Spanje werd in de tiende eeuw bezet door de Berbers en dat werd toen het centrum van veel Arabische geleerden die de werken van Avicenna bestudeerden.

In die tijd begon men ook in Europa, met name in Frankrijk, gebruik te maken van aromatische planten. De heilige abdis Hildegard von Bingen, geboren in 1098 in een plaatsje nabij Mainz, heeft veel kennis over planten opgeschreven. Zij bleek als kind al helderziende gaven te bezitten en heeft in haar leven diverse voorspellende visioenen gehad. Rond haar veertigste levensjaar werd zij abdis in het benedictinessenklooster van Rupertsberg, dicht bij het plaatsje Bingen. Zij schreef hemelse muziek en prachtige teksten. Zij werd de 'heilige genezeres' genoemd, omdat zij zeer bedreven was in het vinden van de juiste geneeswijze voor zieken.

Uiteraard maakte zij daarbij veelvuldig gebruik van planten. Zo gebruikte zij tijm bij concentratiezwakte, lavendel om het lichaam te zuiveren en rozemarijn tegen krachteloosheid

In de middeleeuwen werden de etherische oliën ge-

bruikt om besmettingshaarden te zuiveren, die door de slechte hygiëne overal aanwezig waren. De bacteriedodende, respectievelijk bacterieremmende werking van de oliën is later wetenschappelijk aangetoond. Het gebruik van wierook branden berust ook op deze zuiverende, ontsmettende werking. De Italiaanse geneesheer Petrus Andreas Matthiolus (1500-1577) werd de beroemdste botanicus van die tijd. Zijn boek over planten werd in vele talen vertaald.

Nicolas Culpeper, arts en astroloog, publiceerde in 1660 een boek over kruiden en schoonheidsverzorging met daarin veel recepten waarbij geurstoffen werden gebruikt.

De beroemde Nederlandse arts Herman Boerhaave (1668-1738), die ook botanicus en scheikundige was, deed een onderzoek naar de werking van etherische oliën en distillatiemethoden.

Toen Londen in 1665 werd geteisterd door de pest, bleven de mensen in de parfumindustrie grotendeels gespaard dankzij de antiseptische werking van de etherische oliën.

De Franse arts en scheikundige Gattefosse heeft als eerste de naam *aromatherapie* gebruikt. In 1928 verscheen zijn eerste boek over dit onderwerp.

Na de Tweede Wereldoorlog zijn het vooral dr. Jean Valnet en de biochemica Marguerite Maury die de aromatherapie voor geneeskundig en cosmetisch gebruik van de oliën verder ontwikkeld hebben.

De geneeskrachtige werking van klei leerde de mensen kennen via de dieren, die klei eten als ze spijsverte-



ringsstoornissen hebben en zich door kleimodder rollen bij verwondingen van de huid. Door het observeren van dieren in het wild, die de juiste plaatsen zoeken om zich met klei te behandelen, hebben mensen wereldwijd diverse plekken ontdekt met klei van hoge kwaliteit. De Chinezen maakten al gebruik van de ontvettende en absorberende eigenschappen van klei. De Egyptenaren gebruikten klei bij het mummificeren en om er wonden mee te genezen. Ook Hippocrates, Dioscorides en Galenus hebben waardevolle informatie over klei opgeschreven. In het begin van de jaartelling was de klei van het Griekse eiland Lemnos bekend vanwege tal van goede eigenschappen. Er werd in gehandeld in de vorm van kleitabletten. De indianen maken al sinds eeuwen gebruik van de krachten van Moeder Aarde. Ook uit het oude India en Afrika zijn genezingen met geneeskrachtige kleisoorten bekend.

Tijdens de wereldoorlogen kregen soldaten klei te drinken tegen besmettelijke darmziekten.

Het is vooral aan de inspanningen van dr. Kneipp en dr. Felke te danken dat klei in Europa opnieuw als geneeskrachtig middel werd aangewend. Bekend is het *kleihemd* van dr. Kneipp; de patiënt trok een lang hemd aan dat was gedompeld in kleimodder. Het geheel werd afgedekt met een droge doek en wollen deken. Dit veroorzaakte een goede doorbloeding en verwijdering van afvalstoffen door het opzuigende vermogen van de klei.

In Davos behandelde men longziekten met kleipak-

kingen op de borst. Vooral in Frankrijk, met veel vindplaatsen van kwalitatief uitstekende klei, is deze geneeswijze sterk geïntegreerd in de volksgeneeskunde.