

Anne-Laure Jaffrelo

RAADGEVER

Aromatherapie



DELTA△S



Inhoud

1

BEKNOPT OVERZICHT VAN DE GEURKUNDE - ALGEMEENHEDEN EN GEBRUIKSWIJZEN

**Etherische oliën, essences en
absolues: actieve bestanddelen** 8

**Voorzorgsmaatregelen
voor het gebruik** 12

Etherische oliën bewaren 17

**Gebruikswijzen:
diffusie en inhalatie**..... 18

**Hoe werkt de reukzin?
De fysiologie van het reukzintuig**.... 27

2

SYNERGIEËN OM IN TE ADEMEN

Etherische oliën en mengsels per thema

Toestand van nerveuze spanning

- Stress..... 32
- Neerslachtigheid 37
- Slaap..... 43
- Vermoeidheid 44
- Meditatie en mentale rust..... 48
- Concentratie, geheugen, heldere
mondelling communicatie 50
- Creativiteit..... 51

Ademhaling

- Verkoudheid en immuniteit 51
- Allergieën 52
- Zuivering..... 53

Pijn

- Hoofdpijn..... 55
- Misselijkheid, reisziekte
spijsvertering 56
- Lichamelijke spanningen..... 57

Afname van het libido..... **57**

Etherische oliën en de verschillende emoties

- Emotionele shock 60
- Kwaadheid 64
- Angsten 67
- Droefheid 68
- Afkeer 70
- Schuldgevoel 70
- Acceptatie 71

Etherische oliën gebaseerd op psychische behoeften en emoties

- Behoefte aan veiligheid, stabiliteit 73
- Behoefte aan kracht om bepaalde situaties aan te kunnen... 75
- Behoefte om te breken met slechte gewoonten 75
- Behoefte om los te laten 80
- Optimisme terugvinden 84
- Behoefte aan zachtheid bij een shock in het gevoelsleven 84
- Behoefte aan sensualiteit 84
- Behoefte aan rust in een moeilijke situatie 84
- Behoefte om een eigen plek in te nemen 88
- Behoefte aan eigenwaarde 91
- Behoefte aan emotionele balans... 92
- Behoefte om de waarheid te uiten over wie je werkelijk bent 94
- Behoefte aan duidelijkheid 96
- Behoefte aan samenhang en verbinding met het universum 98

3

EEN HARMONIEUZE SYNERGIE CREËREN

- De verschillende geurnoten in de parfumerie** 102
- De geurfamilies** 105

4

BIJLAGEN

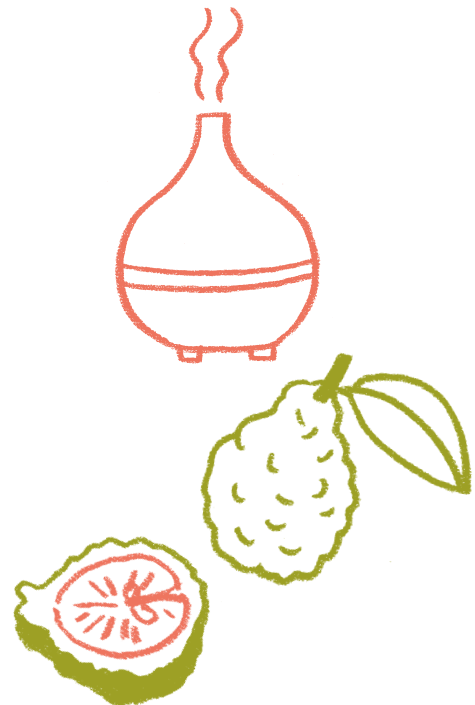
- Test** Leer de etherische oliën kennen die geschikt zijn voor je belangrijkste behoeften en gebreken 114

- Alfabetisch **register** van de genoemde etherische oliën 118

- Register** van etherische oliën en hun sleutelwoorden 120

- Register** van etherische oliën per energiecentrum 122

- Register** van etherische oliën met hun geurnoten en geurcombinaties 123





Voorwoord

EEN VAN DE AANGENAAMSTE DINGEN van aromatherapie is het baden in allerlei geuren: subtiel, soms zelfs bijna reukloos, dan weer krachtig en indrukwekkend, fris en soms verrassend. Het geurenuniversum dat etherische oliën bieden, is oneindig rijk en laat ons telkens weer iets nieuws ontdekken in onszelf. Door ze te ruiken en te verdampen en door de gevoelens die ze losmaken, worden etherische oliën na verloop van tijd als vrienden die met ons komen praten. Wanneer de geur van een etherische olie op onze slijmvliezen neerslaat, heeft de persoonlijkheid van de plant een invloed op ons lichaam, onze geestestoestand, onze emoties, onze gedachten, onze herinneringen. Op dat moment worden we verleid tot het maken van een geurreis om de plant (en onszelf) te ontmoeten. Dan verandert onze innerlijke toestand, komen onze gedachten tot bedaren, komt er rust, worden wegen geopend, komt er meer begrip... We voelen ons meer gefocust en meer aanwezig bij onszelf. In dit boek wil ik niet alleen de fysieke eigenschappen van etherische oliën met jullie delen, maar ook alles wat ze ons bieden in het ontastbare, zodat een innerlijke transformatie mogelijk wordt. Een etherische olie is zoveel meer dan een klein flesje op een plank... Het is de mogelijkheid om de grootsheid van de plant te begrijpen. Ik heb dit boek ingedeeld als een eenvoudige handleiding die iedereen makkelijk kan gebruiken, en de meeste etherische oliën die ik bespreek, zijn goed te verkrijgen. Omdat alle mensen van elkaar verschillen, is de lijst met mogelijke etherische oliën die bij een bepaalde situatie passen soms erg lang, en het is onhaalbaar om op dit gebied volledig te zijn. Het mag dan gemakkelijk zijn om etherische oliën naargelang hun eigenschappen samen te voegen, maar het is soms uitdagend om een goede balans te vinden in het gecreëerde mengsel. Heel vaak heb ik in de dagelijkse praktijk kunnen consta-

teren dat bepaalde combinaties die op papier veelbelovend leken uiteindelijk erg tegenvielen! De flesjes blijven in zo'n geval ongebruikt staan en worden uiteindelijk weggegooid, omdat de geur van het mengsel niet aangenaam is. Aan het eind van dit boek vind je daarom de basis van geurnoten en -families om zo een uitgebalanceerde geur te kunnen samenstellen, maar alle aangeduide synergieën blijven evenwichtig.

Tot slot wil ik met klem benadrukken dat het gebruik van etherische oliën zoals ik dat voorstel een aanvulling is op de verschillende soorten medische en allopathische zorg, maar nooit een vervanging of alternatief. Bij de mensen die ik heb begeleid, heb ik kunnen zien hoezeer de geurkunde en de aromatherapie verlichting brachten in moeilijke situaties die ze moesten doormaken en het dagelijks leven aangenamer maakten, zowel op emotioneel als op fysiek niveau.

Dit boek is gewijd aan je emotionele balans. Ik hoop dat het een waardevol hulpmiddel zal zijn voor een beter dagelijks welzijn.

Anne-Laure Jaffrelo



1

.....

**Beknopt overzicht
van de geurkunde –
Algemeenheden en
gebruikswijzen**

●

De luchtwegen vrijmaken, misselijkheid of angst doen afnemen, terugkeren naar jezelf, mediteren, ontspannen, afstand nemen van negatieve emoties, je gemoedstoestand veranderen, het cognitieve geheugen stimuleren, emotionele blokkades achter je laten, stress onder controle krijgen... er zijn zoveel redenen om etherische oliën in te ademen!

Etherische oliën, essences en absolues: actieve bestanddelen

Etherische oliën (EO) zijn extracten die zijn verkregen via de distillatie van aromatische planten die essences bevatten. Die van citrusvruchten worden essences (ESS- of EO-schil) genoemd omdat ze worden gewonnen uit de schil van deze vruchten. Hun eigenschappen worden bepaald door de krachtige werking van de moleculen die de essence van aromatische planten bevat.

Wat absolues (Abs) betreft: die zijn heel erg actief op het gebied van reuk en emoties, maar worden uitsluitend gebruikt vanwege hun geur en niet in de wetenschappelijke aromatherapie, omdat hun samenstelling afwijkt van die van een etherische olie.

Farmacologisch¹ gezien bevatten etherische oliën circa 200 actieve moleculen. Eenvoudig gezegd: elke druppel etherische olie bevat ongeveer het equivalent van 1 kg verse planten. Ze zijn niet alleen uitermate actief, maar ook heel geurig en vluchtig.

.....
1 Biological Activities of Essential Oils: From Plant Chemoecology to Traditional Healing Systems. Sharifi-Rad J, Sureda A, Tenore GC, Daglia M, Sharifi-Rad M, Valussi M, Tundis R, Sharifi-Rad M, Loizzo MR, Ademiluyi AO, Sharifi-Rad R, Ayatollahi SA, Iriti M. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28045446>





Werking op ons lichaam en onze omgeving

• **Ontstekingsremmend², luchtzuiverend**

Praktisch alle etherische oliën hebben ontstekingsremmende eigenschappen. Niet alleen voorkomen ze dat ziektekiemen zich reproduceren, maar ze veranderen ook de omgeving zodat de ziektekiemen er niet in kunnen overleven. Bovendien versterken ze het weerstandsvermogen. Denk daaraan tijdens virale epidemieën, want ze voorkomen dat je ziek wordt!

• **Goed voor de ademhaling**

Sommige etherische oliën, met name degene die 1,8-cineool (eucalyptol) bevatten, versnellen de verwijdering van slijm (slijmoplossende functie), maken afscheidingen vloeibaar (mucolytisch) en verlichten ontstekingen³. Andere stoppen een loopneus of de allergische reacties van hooikoorts.

.....
2 www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22469594

3 1.8 Cineol: Duke 1992 Handbook of biologically active phytochemicals and their activities, Boca Raton, Juergens, Strober M, Schmidt-Schilling L et al. 1998 Anti-inflammatory activity of 1.8-cineol (eucalyptol) in bronchial asthma: inhibition of arachidonic acid metabolism in human blood monocytes ex vivo. European Journal of Medical Research

• Stankwerend

Sommige etherische oliën hebben het vermogen stank te verdrijven. Bepaalde moleculen (citralen) doordringen de omgeving met een heerlijke geur en overstemmen zo onaangename luchtjes. Andere ruiken naar 'schoon', zoals eucalyptus radiata of grove den.

• Ontspannend, kalmerend, bedwelmend, bestrijdt angst

Sommige etherische oliën hebben een kalmerende werking op het centrale en het perifere zenuwstelsel. Dat geldt in het bijzonder voor de etherische olie van echte lavendel die daar bekend om staat en heel grondig is bestudeerd⁴, evenals die van zoete sinaasappel, majoraan, Roomse kamille...

Steeds meer oncologieafdelingen bieden patiënten geursticks aan om hun steun te bieden bij angst, de spijsvertering, pijn enzovoort.

• Psycho-emotioneel

Het is wetenschappelijk bewezen dat de reukzin, een primair en complex zintuig, rechtstreeks verbonden is met emoties, taal en het geheugen⁵. Geuren worden gebruikt als therapeutisch middel om het geheugen te stimuleren of pijnlijke gevoelens om te zetten. Geuren kunnen ook motivatie, creativiteit, concentratie, seksuele verlangens en emoties zoals angst, kwaadheid en frustratie stimuleren en beïnvloeden. Etherische oliën van goede kwaliteit werken op de diepste lagen van het lichaam en de geest, waar ze psychische en fysieke processen in goede banen kunnen leiden. Deze werking voltrekt zich via de olfactorische receptoren en hun communicatie met de hersenen (zie blz. 28).



Belangrijk

De olfactorische werking van een etherische olie is afhankelijk van zijn

kwaliteit. Het is dus belangrijk om biologische producten te kopen die zijn gedistilleerd met een grondige kennis van de plant.

.....
4 Lavender and the Nervous System (2013) Peir Hossein Koulivand, Maryam Khaleghi Ghadiri, and Ali Gorji <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3612440/>

5 Aromatherapy facts and fictions: a scientific analysis of olfactory effects on mood, physiology and behavior. Herz RS. Int J Neurosci. 2009;119(2):263-90. doi: 10.1080/00207450802333953. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19125379>