

AROMATHERAPY

a natural lifestyle

ECHTE LAVENDEL

GEUR & GENEESKRACHT

Drs. Harmen Rijpkema



OVER DE SCHRIJVER



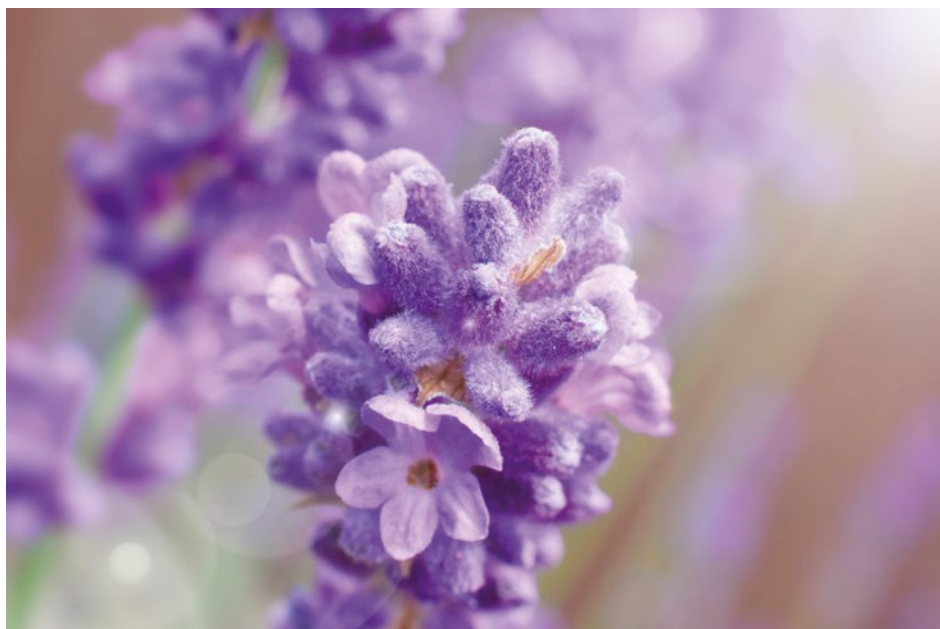
Drs. Harmen Rijkema is medisch antropoloog en aromatherapeut. Hij is werkzaam bij Stichting Aromatherapie & Natuurlijke Gezondheidszorg Ontwikkeling (www.stichtingaromatherapie.nl). Harmen is auteur van vele artikelen en diverse boeken over aromatherapie, waaronder het Aromecum waarvan in 2021 de 10^{de} druk is verschenen. Met meer dan 35 jaar ervaring in aromatherapie geeft hij diverse cursussen en opleidingen rondom dit bijzondere thema.

*Azuurblauwe bloemen
Stralend op arme en droge grond
Verschijnend tussen rots en steen
Hitte en kou trotserend
Solitair op grote hoogte
Altijd alleenstaand
Wild en vrij*



INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	5
Inhoudsopgave	7
Inleiding	9
Geografische verspreiding van de echte lavendel	10
Hoofdstuk 1 Geschiedenis en de verschillende lavendels	11
Een beetje geschiedenis	
Lavandula angustifolia: echte lavendel	
Lavandula latifolia: breedbladige lavendel	
Lavandula x intermedia: lavandin	
Hoofdstuk 2 Lavendelolie: samenstelling, eigenschappen en veiligheid	20
Oogst en destillatie	20
Opbrengst, geur en kwaliteit	21
Inhoudsstoffen	22
Eigenschappen en werking	24
Veiligheid en bijwerkingen	26
Hoofdstuk 3 Wetenschappelijk onderzoek	29
Nieuwsgierige wetenschappers	29
Het werkingsmechanisme van lavendel	30
Slapen met lavendel	31
Angst, onrust en depressie	32
Pijnbestrijding met lavendel	33
Dementie en lavendel	34
Hoofdstuk 4 Gebruiksregels, toepassingen en doseringen	35
Gebruiksregels	35
Algemene toepassingen van lavendel	36
Hoofdstuk 5 Indicaties en toepassingen van A tot Z	41
Belangrijke adviezen vooraf	41
Bibliografie	99
Index - Indicaties en toepassingen	117



INLEIDING

Op het moment dat ik dit boekje schrijf staat de lavendel bij mij in volle bloei. Lavendelblauwe bloemen met een zacht zoete zomergeur en het gezoem van bijen eromheen. Een sterke plant en toch delicaat. Een plaatje voor het oog en een genot voor de neus. Lavendelolie is één van mijn favoriete oliën met een ongelooflijke brede werking en het lijkt erop dat lavendel voor bijna alle huis, tuin en keukenprobleempjes kan worden ingezet. Al van oudsher is lavendel een gewilde geur. Bij de oude Romeinen werden de lavendelbloemen in het badwater gestrooid en ook kleding en beddengoed zullen zijn bestrooid met lavendelbloemetjes. Het rook niet alleen prettig maar de geur hield ook ongewenste beestjes op afstand.

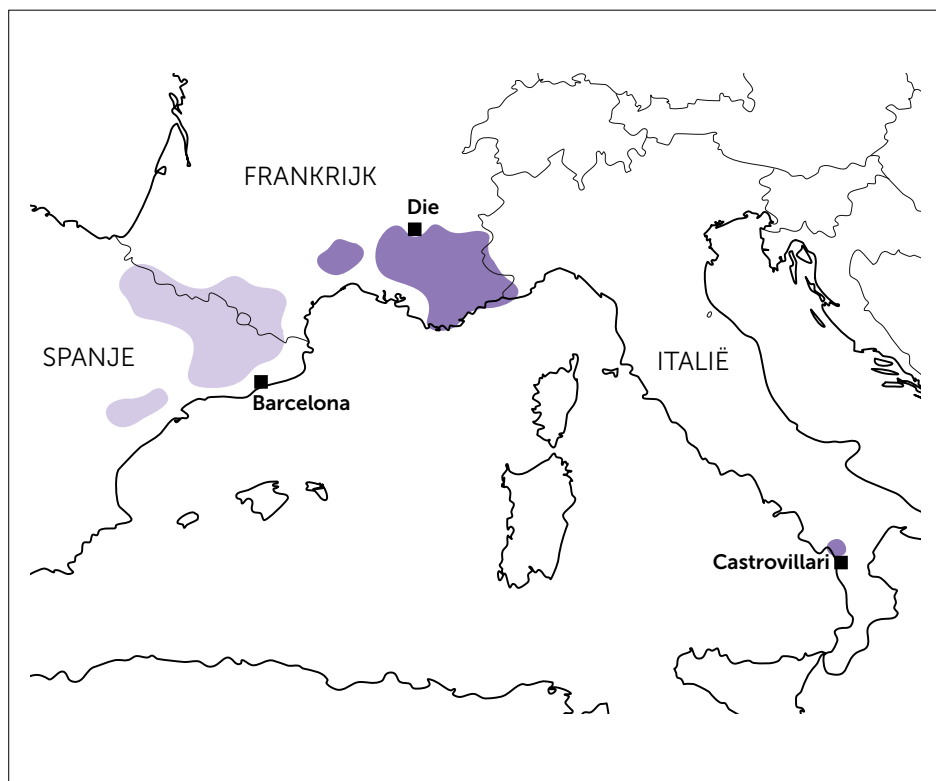
Waarom is deze lavendelgeur nog steeds zo gewild? Deels zal dat te maken hebben met nostalgie. De geur van lavendel doet mensen terugdenken aan de kindertijd toen onze grootmoeders lavendelzakjes tussen het linnengoed legden. Er rook altijd wel iets naar lavendel bij opa en oma thuis. De sfeer was over het algemeen plezierig en we kregen aandacht en snoep. Daarom is de geur van lavendel bijna altijd verbonden met plezierige herinneringen. Nog zo'n herinnering: eau-de-cologne van 4711, Boldoot of Tosca. De jongste generaties zal dat misschien niets zeggen, maar in de tijd van (over)grootouders werd er ruimhartig mee gesprengeld op een zakdoek. Het verfriste en pepte op, een soort van vlugzout en een middel bij hoofdpijn en hartkloppingen. Misschien zijn deze oude tijden wel de reden dat mensen de geur van lavendel verbinden met 'ouderwets' en 'keurig'. Maar niets is minder waar. Een ideaal huismiddeltje, ook voor kinderen. Als geur maar ook veelzijdig bij vele gezondheidsproblemen. Probleempjes zoals wonden, verbrandingen, slapeloosheid en somberheid. En dat alles met praktisch geen bijwerkingen.

Redenen genoeg dus om een gids aan lavendel te wijden.

In hoofdstuk 1 zal de plant de aandacht krijgen, een beetje geschiedenis en plantkunde komen aan bod. In Hoofdstuk 2 is het thema: destillatie, opbrengst, samenstelling van lavendelolie, werkingen en eigenschappen en veiligheid. Hoofdstuk 3 richt de aandacht op wetenschappelijk onderzoek naar lavendel. En tenslotte hoofdstuk 4 en 5 waar de praktische toepassingen van echte lavendel worden besproken. Het doel van deze gids is om u kennis te laten maken met de veelzijdigheid van lavendel op een verantwoorde en plezierige manier.

Drs. Harmen Rijpkema

Medisch antropoloog en aromatherapeut



- *L. angustifolia* subsp. *angustifolia*
- *L. angustifolia* subsp. *pyrenaica*
- Stad
- Kustlijn
- Grenzen

Geografische verspreiding van echte lavendel in Frankrijk en Spanje