



# AROMECUM

Aromatherapie van Absint tot Zonnebloem



Drs. Harmen Rijpkema

# VAN DE UITGEVER

In 2004 verscheen de eerste druk van het Aromecum, een ambitieus project wat ik mede mocht initiëren en financieren. Passie voor het vak aromatherapie was de ene drijfveer, maar de energie die het geeft om te werken met mensen die werkelijk van hun hobby hun liefde en vak hebben gemaakt was de andere drijfveer. Harmen Rijpkema en Ellen Wagenaar zijn hier twee prachtige voorbeelden van. Hun enthousiasme, energie, kennis en vaardigheden zitten in dit Vademecum van aromatherapie, maar ook vele tips, aanwijzingen, ervaringen van vele andere aromatherapeuten en aromatherapie gebruikers.

Ongeveer 17 jaar na het verschijnen van de eerste druk is het Aromecum toe aan een 10<sup>e</sup> aangepaste druk. In de afgelopen jaren zijn met name in de 5<sup>e</sup> tot en met de 9<sup>e</sup> druk steeds nieuwe beschrijvingen van oliën toegevoegd of uitbreidingen van paragrafen en hoofdstukken of thema's. In deze 10<sup>e</sup> druk zijn een aantal spelfouten gecorrigeerd en foto's vervangen of toegevoegd. Tevens is de indicatie lijst qua aantal pagina's beperkt tot de werkelijk belangrijkste paginaverwijzingen. Het is belangrijk om hier expliciet te vermelden dat de termen essentiële oliën en etherische oliën synoniemen zijn. Ze worden door elkaar gebruikt in de aromatherapie. In dit Aromecum treft u vooral de term essentiële olie aan maar op internet komt de zoekterm etherische olie vaker voor.

Inmiddels wordt dit Aromecum bij vele opleidingen en scholen in schoonheidsverzorging en natuurgeneeskunde, zowel in Nederland als België, als standaardwerk gebruikt of op de studieboekenlijst gezet. Dit boek heeft ook een bijdrage geleverd in de toename van het belang van aromatherapie in de Zorg maar ook in een stukje Verwenzorg, een visie op de Zorg die langzaam aan populariteit wint. Steeds meer blijkt dat aromatherapie een onderdeel kan zijn van een leven met minder stress en meer gezondheid en welzijn.

*Augustus 2021*  
*Drs. Ton Beljon*

# VOORWOORD

Omdat ik zelf jaren bezig ben geweest met het maken van een gedetailleerd standaardwerk over fytotherapie, weet ik hoe moeilijk het is om grote hoeveelheden informatie, bruikbaar en niet bruikbaar, empirie en wetenschap, overleveringsgegevens en praktische bakerpraatjes, te verwerken tot een leesbaar en bruikbaar naslagwerk.

Dit vademecum over aromatherapie draagt terecht de naam 'Aromecum' want de gebruiker voelt zich inderdaad begeleid door dit boek: een leidraad, repertorium en een leesboek in één. Iedereen die zich wil verdiepen in de aromatherapie of dit reeds dagelijks doet, vindt in dit boek veel handige kennis, wetenschappelijke achtergronden, tips en raadgevingen omtrent de juiste en effectieve toepassingen van de aromatherapie. De honderden uitgebreide maar to the point uitgewerkte beschrijvingen van essentiële oliën, vette plantenoliën en hydrolaten tonen een grote belezenheid van de schrijver.

Vele vragen die men zich stelt over de werking van aromatherapie worden in dit werk beantwoord. De populariteit van aromatherapie is niet alleen te danken aan de lekkere geuren waarmee mensen zich kunnen omringen maar aromatherapie heeft eveneens de potentie om werkelijk een aantal gezondheidsklachten op te lossen.

Zelf ben ik een type arts die probeert zoveel mogelijk complementaire therapieën te integreren want er is er geen één die altijd de enige juiste is. In een holistische, complementaire visie op gezondheidsklachten past professionele aromatherapie. Dat bewijst dit Aromecum.

Soms zijn de resultaten van aromatherapie indrukwekkend daar waar de klassieke aanpak faalt of het laat afweten. Bijvoorbeeld aromatherapie in de terminale zorg (palliatieve zorg in hospices) of angstbestrijding bij kinderen die operaties moeten ondergaan.

Maar ook het simpele advies van 2 druppeltjes lavendel om beter de slaap te vatten in plaats een veel voorgeschreven slaapmiddel is een voorbeeld van de veelzijdigheid van de aromatherapie.

*Dr. Geert Verhelst*

# INLEIDING

Dit Aromecum is niet alleen voor aromatherapeuten bedoeld, maar voor iedereen die beroepsmatig of uit interesse met natuurlijke geurstoffen wil werken of zich hierin wil verdiepen. Oliën uit planten kunnen hun steentje bijdragen aan gezondheid en welzijn. Alleen al het verdampen van een 'geurtje' kan plezier en een goede sfeer opleveren. In een goede sfeer voelen mensen zich open en veilig. Die gevoelens hebben onmiddellijk invloed op stemming en gedrag. Natuurlijke geuren doen 'iets' met je. Velen kennen de echte lavendel, de olie die kalmeert, de rozemarijn, de olie die oppept en de tea tree olie die ontsmet en geneest bij wondjes. Maar er zijn oneindig veel meer mogelijkheden met oliën die we voor therapeutisch gebruik, plezier en ontspanning kunnen gebruiken.

Geur is fascinerend. De plant heeft geurstof nodig om te communiceren met de omgeving - aantrekking, afschrikking, bescherming en vernietiging van schadelijke indringers als bacteriën, virussen en schimmels. Wij mensen gebruiken onze geurstoffen op precies dezelfde wijze als de plant. Mensen communiceren ook met geur. Al zijn we ons dat niet altijd bewust. Parfum trekt aan, zweetvoeten schrikken af, bij sommige geuren voelen we ons veilig en vele oliën kunnen we gebruiken om microben te vernietigen of op afstand te houden. Zo plant, zo mens.

Nieuwsgierigheid is voor mij de basis geweest de 'olietjes' te onderzoeken. Nieuwsgierigheid naar het antwoord op de vraag waarom ze zo verschillend zijn en anders kunnen uitwerken. En waarom doet een olie mij iets en een ander totaal niets. Waar zitten de verschillen in? In ieder geval heeft het mij geïnspireerd tot het verzamelen van grote hoeveelheden gegevens die samengevat zijn in dit Aromecum.

De lange voorbereiding van dit boek gaat natuurlijk gepaard met veel spanning en soms stress maar geeft ook veel plezier en genoegdoening. De meeste - bekende en onbekende - essentiële oliën zijn er in opgenomen evenals de vaak gebruikte plantaardige vette oliën en hydrolaten met een uitvoerige beschrijving. U bent misschien bekend met een aantal oliën maar misschien kunt u met dit boek in de hand eens iets nieuws proberen. Dan was het schrijven ervan de energie al dubbel en dwars waard.

Natuurlijk heeft elk boek, zelfs een naslagwerk, grenzen en daardoor beperkingen. Zo ook dit Aromecum. De nadruk heeft gelegen op naslagwerk maar er worden ook een aantal prikkelende onderwerpen neergezet. Hopelijk leidt dat tot discussie en verdieping van het vak. Prikkeling en nieuwsgierigheid heeft elk vak nodig om zich te ontwikkelen. Als men aromatherapie aan het begin van de tachtiger jaren vergelijkt met de huidige tijd: wat een verschil!

Het feit dat er discussie is over het gebruik van essentiële olie in zorginstellingen of het mogelijk inwendig gebruik van oliën. Het vak Aromatherapie is zich aan het ontwikkelen tot een volwassen tak binnen de complementaire geneeskunde. Dat is al in steeds meer reguliere instellingen te ruiken!

Er zijn onderwerpen die niet genoemd of beschreven zijn. Geschiedenis van de aromatherapie wordt in dit boek niet behandeld, dit is al vaak in andere boeken uitgebreid beschreven. De verschillende extractie methoden als basis voor goede, kwalitatieve oliën worden kort beschreven.

Het onderwerp van de chemie van plantenoliën wordt redelijk uitgebreid behandeld. Chemie en chemische samenstelling zijn immers de basis voor de therapeutische eigenschappen van essentiële oliën, hydrolaten en vette plantoliën. Hoofdstuk 9 heeft de huid als thema. Hierin wordt de huid onder de loep genomen met betrekking tot opbouw en structuur, opname van essentiële oliën en de huid als emotioneel orgaan.

Er is door collega aromatherapeuten meegeschreven aan dit Aromecum. Zo heeft Ellen Wagenaar, bekend aromatherapeute en schoonheidsspecialiste, zich ontfermd over de paragraaf: aromatherapeutische massages in hoofdstuk 7. Haar bijzondere en smakelijke aromatische recepten voor in de keuken vindt u in hoofdstuk 8. Monica Siebers, één van de grondleggers van de aromatherapie in Nederland en mijn leidsvrouwe in het vak, schreef 'Aromatherapie en kinderen'. Ton Beljon is de initiator van dit boek. Zijn heldere visie op het vak en het stellen van vele (kritische) vragen hebben mede tot dit resultaat geleid. Het kritisch meelezen, corrigeren en uitzoekwerk van Mieke Beljon en Sanne Coenen wil ik hier niet onvermeld laten. Ten slotte hoop ik van ganser harte dat het boek voor u een leidraad kan zijn in de wereld van geuren en oliën. Dat het u zal inspireren bij het werken met deze fantastische geschenken uit de natuur!

*Drs. Harmen Rijpkema*

# INHOUD

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| VAN DE UITGEVER                                                          | 5   |
| VOORWOORD door Dr. Geert Verhelst                                        | 6   |
| INLEIDING                                                                | 7   |
| 1 AROMATHERAPIE, LEKKERE LUCHTEN OF THERAPIE MET GEUREN                  | 11  |
| - Herinnering en geur                                                    | 11  |
| - Limbisch systeem                                                       | 12  |
| - Aromatherapie: therapeutisch werken met geuren                         | 14  |
| 2 BEKNOPT CHEMIE VAN ESSENTIËLE OLIËN                                    | 17  |
| - Inleiding                                                              | 17  |
| - Stofwisseling bij planten                                              | 18  |
| - Twee chemische basisstructuren                                         | 18  |
| - Veiligheid: toxiciteit en bijwerkingen                                 | 44  |
| - Huidirritatie en sensibilisatie                                        | 45  |
| - Verschillen tussen essentiële olie en medicijnen                       | 47  |
| 3 TOEPASSINGEN EN DOSERINGEN VAN ESSENTIËLE OLIËN                        | 49  |
| - Opname via de huid                                                     | 50  |
| - Inhalatie/verdamping                                                   | 53  |
| - Een korte samenvatting van de werkingsmechanismen van essentiële oliën | 54  |
| - Inwendig gebruik en opname via de slijmvliezen                         | 55  |
| - Schema van doseringen                                                  | 57  |
| 4 ESSENTIËLE OLIËN VAN ABSINT TOT ZILVERSPAR                             | 59  |
| - Attars, unieke geuren uit India                                        | 61  |
| - Monografieën van Absint tot Zilver spar                                | 65  |
| FOTOKATERN 1: Van Absintalsem tot Zonnebloem                             | 355 |
| 5 PLANTAARDIGE VETTE OLIËN                                               | 419 |
| - Noten en zaden                                                         | 419 |
| - Vetzuren en andere inhoudsstoffen                                      | 420 |
| - Plantaardige vette oliën en de huid                                    | 422 |
| - Overzicht van plantaardige oliën                                       | 425 |
| 6 HYDROLATEN: AROMAWATERS DIE GENEZEN                                    | 497 |
| - Veelzijdig in gebruik                                                  | 499 |
| - Overzicht van hydrolaten                                               | 502 |

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| 7 SPECIALE THEMA'S BINNEN DE AROMATHERAPIE                            | 517 |
| - Aromatherapie en astma                                              | 517 |
| - Aromatherapie en kinderen                                           | 523 |
| - Aromatherapie in de zorg                                            | 527 |
| - Aromatherapie in de sport                                           | 531 |
| - Aromatherapeutische massages                                        | 537 |
| • De mens in typen                                                    | 537 |
| • Tips voor de masseur                                                | 538 |
| • Recepten voor de aromatherapie massage                              | 539 |
| - Aromatherapie en de psyche                                          | 543 |
| • In wetenschappelijk perspectief                                     | 543 |
| • In energetisch perspectief                                          | 552 |
| - Aromatherapie en luchtzuivering                                     | 563 |
| - Grenzen aan geur                                                    | 567 |
| 8 INWENDIG GEBRUIK ALS THERAPIE EN ALS SMAAKSTOF                      | 571 |
| - Inwendig gebruik van essentiële olie                                | 571 |
| - Essentiële oliën als smaakstof                                      | 577 |
| 9 DE HUID EN AROMATHERAPIE                                            | 591 |
| - Huidstructuur en functies                                           | 591 |
| - Essentiële oliën en de huid                                         | 593 |
| - Huidverzorging                                                      | 594 |
| - Vier huidproblemen aromatherapeutisch bekeken                       | 597 |
| - Psychodermatologie en aromatherapie                                 | 601 |
| - Stressvermindering en huidverbetering in één                        | 603 |
| 10 AROMATHERAPIE VAN DE TOEKOMST                                      | 607 |
| FOTOKATERN 2: Destillatieproces, lavendel, rozen                      | 611 |
| BIBLIOGRAFIE                                                          | 629 |
| BENAMINGEN Nederlands - Latijn                                        | 651 |
| BENAMINGEN Latijn - Nederlands                                        | 657 |
| INDEX Beschrijvingen essentiële oliën, vette plantoliën en hydrolaten | 663 |
| INDEX Latijnse benamingen                                             | 665 |
| INDEX Trefwoorden                                                     | 669 |
| Ruimte voor AANTEKENINGEN                                             | 672 |