

## Geschiedenis & werking van essentiële oliën

Essentiële oliën worden al duizenden jaren en in vele culturen gebruikt. De Chinezen waren ruim 2000 jaar voor onze jaartelling bekend met de helende en heilzame werking van deze oliën voor lichaam en geest. De oude Egyptenaren waren meesters in de cosmetische toepassingen van essentiële oliën. De drie wijzen uit het Oosten brachten o.a. kostbare wierook en mirre als geboortegeschenk voor Jezus. Via de Griekse en later de Romeinse beschaving bereikten de essentiële oliën en de kennis ervan Europa. Hier waren het vooral de geestelijken die zich bezig hielden met de geneeskrachtige werking van planten en hun oliën. Later werden de essentiële oliën ook gewaardeerd vanwege hun aromatische eigenschappen. Het begon met reukwater in de 18e eeuw om de eigen onwelriekende lichaamsgeur te verdrijven en groeide later uit tot de wereldvermaarde parfumindustrie met als centrum het stadje Grasse in het zuiden van Frankrijk.

Vroeger en nu In onze westerse wereld taande de belangstelling voor essentiële oliën rond het midden van de 20e eeuw ten gunste van de opkomst van de technische chemie. Om de geneeskrachtige recepten van grootmoeder, waarbij zelf geplukt en gemengd moest worden, werd minzaam geglimlacht. Aspirine, kant-en-klare zalf, schuim waarbij men zich al badend in de tropen waande, was zo veel gemakkelijker.

Essentiële oliën nu Essentiële olie wordt gewonnen uit zuiver plantaardig materiaal. De planten en bloemen komen uit de hele wereld en worden meestal in het land van herkomst verwerkt. Sommige oliën zijn zeer kostbaar. Zo bevat 1 liter rozenolie meer dan 1000 kilo rozenblaadjes, terwijl voor 1 liter lemongrass olie 'slechts' 30 kilo materiaal nodig is.

Ook per soort kan zuivere essentiële oliën sterk in prijs verschillen. Sommige planten komen voor in overvloed, andere zijn zeldzaam en dus kostbaar. Sommige gewassen groeien in ons eigen land, andere worden uit andere werelddelen geïmporteerd, waardoor het transport de kosten verhoogt. Veel essentiële oliën worden gevormd onder invloed van zonlicht en komen daarom meestal uit zogenaamde zonnige landen. Daarnaast zijn er enorme kwaliteitsverschillen, die te maken hebben met o.a. land van herkomst, bodemgesteldheid, klimaat en het winningsproces.

Sinds het einde van de vorige eeuw doet men pogingen essentiële oliën op chemische wijze te imiteren. Wat geur betreft is de farmaceutische industrie hierin aardig geslaagd. De unieke geneeskrachtige werking van essentiële oliën kon echter niet gereproduceerd worden, daar de meeste zuivere essentiële oliën opgebouwd zijn uit honderden stoffen. Deze complexiteit maakt ze zowel veelzijdig als veilig, omdat de vele bestanddelen samenwerken en elkaars effecten in evenwicht brengen en versterken. Bij een natuur identieke olie zijn de hoofdbestanddelen chemisch nagemaakt en in een bepaalde verhouding gemengd. Bij lavendelolie zijn bijvoorbeeld 8 bestanddelen voldoende om een lavendelachtige geur te maken. Deze olie heeft niet de in de literatuur vermelde werking en is zeer agressief. Een goede natuurlijke lavendelolie heeft minimaal 160 bestanddelen. Met speciale apparatuur is aan te tonen of een essentiële olie zuiver is. Elke betrouwbare leverancier durft dan ook te garanderen dat een olie 100% puur en natuurzuiver is. Volatile Nederland BV heeft deze informatie op elk etiket staan.

## Zo werkt aromatherapie

Essentiële oliën komen op diverse manieren in het lichaam terecht. Ofwel door inademing van de vluchtige oliën, ofwel doordat ze vermengd worden met een huidverzorgingsproduct dat op de huid wordt aangebracht. Op die manier komen de essentiële oliën in het vaatstelsel c.q. de bloedbaan terecht. Als ze worden ingeademd, komen ze via de longen in het bloed terecht. Daarnaast roepen ze prikkels op die door het zenuwstelsel naar het limbische systeem van de hersenen geleid worden. Hierdoor hebben de geurige plantaardige oliën een direct merkbare werking op de gemoedstoestand en de lichamelijke conditie van de mens.

Meer dan een geurtje...

De geur die men binnenkrijgt via neus en mond, wordt in de mond- en neusholten gefilterd. De oorsprong van de reukzenuw vangt de signalen op, selecteert ze en zendt ze door naar de hersenen. De reukzin is een zeer basaal instinct. Het limbische systeem registreert het voorkomen van een bepaalde geurmolecule. Als reactie daarop komen er in de hersenen chemische stoffen vrij die inwerken op het zenuwstelsel, zodat het zich ontspant of juist wordt gestimuleerd. Deze chemische stoffen kunnen het lichaam ook fysiek beïnvloeden. Daarom zijn essentiële oliën ook zo effectief bij de bestrijding van pijn.

De haarvaten zorgen voor een perfect transport van de essentiële oliën Als u gedurende een massage essentiële oliën op de huid aanbrengt in de vorm van een massageolie, crème of lotion, kunnen ze plaatselijk op de epidermis (de opperhuid) inwerken. De voedende basisoliën zoals amandelolie en jojoba voeden de huid, maar komen niet in de bloedbaan terecht. De essentiële oliën daarentegen hebben zeer kleine moleculen die door de epidermis heen, tot de dermis (de lederhuid) de laag die de huid soepel maakt, doordringen. Aangezien de lederhuid rijk voorzien is van haarvaten, kunnen de oliemoleculen langs deze weg in de bloedsomloop komen.

De bloedbaan is het belangrijkste transportsysteem De bloedsomloop is het voornaamste transportsysteem van het lichaam. Essentiële oliën worden via de huid of de slijmvliezen in de bloedsomloop opgenomen. Wanneer ze eenmaal in het bloed zitten, kunnen de moleculen zich laten meevoeren naar die delen van het lichaam waar ze hun werk kunnen verrichten.

Essentiële oliën blijven niet achter in het lichaam Anders dan bij chemische geneesmiddelen, blijven essentiële oliën niet achter te blijven in het lichaam. Ze worden op verschillende manieren verwijderd - via urine, ontlasting, zweet en uitgeademde lucht. In een gezond lichaam blijven essentiële oliën niet langer dan 3 tot 6 uur en uit een ziek lichaam worden ze na ongeveer 14 uur verdreven. De uitscheiding verschilt per olie.

Warmte stimuleert de werking van essentiële oliën De essentiële oliën worden het snelst opgenomen in de bloedbaan als het transport naar die bloedbaan zo snel mogelijk verloopt. Bekend is dat een warme huid ervoor zorgt dat essentiële oliën sneller worden opgenomen in de bloedbaan.

Contra-indicaties Lukraak experimenteren met essentiële oliën wordt ten strengste afgeraden door de aromatherapeute van Volatile. Ook inwendig gebruik wordt afgeraden. Er zijn namelijk essentiële oliën die gevaarlijk kunnen zijn voor baby's of tijdens de zwangerschap. Andere essentiële oliën kunnen weer gevaar opleveren voor mensen met hartklachten of nierproblemen. En na het gebruik van weer andere essentiële oliën wordt zonnebaden afgeraden.

Twijfelt u of heeft u vragen, dan kunt u altijd contact opnemen met de infolijn van Volatile Nederland BV