

NATUURLIJK WEGWIJS

GROOT HANDBOEK AROMATHERAPIE

*Greetje Van den Eede
Dr. Geert Verhelst*

Standaardwerk over aromatherapie
Met zeer uitgebreide en praktijkgerichte receptuur
120 monografieën van essentiële oliën
Chemische achtergrond van aromatherapie
Rijkelijk geïllustreerd



INHOUDSOPGAVE

voorwoord Dr Geert Verhelst	9
voorwoord Greetje Van den Eede.....	10

INLEIDING

Aromatherapie	12
Wat is een essentiële olie	12
Van plant tot essentiële olie	13
Traditionele waterdampdistillatie	13
Koude persing	13
Waterdistillatie.....	13
Hydrodiffusie.....	13
CO ₂ extractie.....	13
Enfleurage.....	13
Extractie door middel van solventen	14
Synthetische oliën.....	14
Een plantenolie is geen essentiële olie	14
Rendement van de distillatie van essentiële oliën	14
Vereiste kwaliteitscriteria	14
Botanische identificatie	15
Zuiverheid	15
Biologische kwaliteit.....	16
Analyses en chromatografisch profiel.....	16
Mogelijke toepassingen	17
Checklijst kwaliteit bij aankoop essentiële olie	17
Vernevelen.....	18
Inhalatie.....	18
Massage en huidtoepassing	19
Kompres	19
Bad.....	19
Oraal	20
Zetpillen en ovules	20
Het bewaren van essentiële oliën	20
Algemene voorzorgsmaatregelen	21
Verstuiven, vernevelen, inhalaties, stoombaden	21
Huidtoepassingen, massages, fricties.....	21
Oraal gebruik.....	21
Gebruik bij kinderen.....	21

INHOUDSSTOFFEN

De biologisch actieve inhoudsstoffen in essentiële oliën: hun therapeutische eigenschappen en potentiële toepassingen	23
Inleiding	24
Scheikundige families en eigenschappen	24
Synergie en antagonisme	24
Bijkomend voordeel van synergie	24
Beschrijving van de belangrijkste groepen inhoudsstoffen met de eraan verbonden potentiële eigenschappen	25
Terpenoïden	25
TERPENEN Zuivere terpenen.....	25
Monoterpenen.....	25
Sesquiterpenen	28
Diterpenen	29
TERPEENALCOHOLEN Terpenolen, Alkoholen	29
Monoterpeenalcoholen of monoterpenolen (C10-alcoholen).....	30
Sesquiterpeenalcoholen of sesquiterpenolen (C15-alcoholen).....	32
Diterpeenalcoholen (diterpenolen)	34
TERPEENALDEHYDEN Alifatische aldehyden.....	34
Monoterpeenaldehyden.....	35
Sesquiterpeenaldehyden	36
TERPEENKETONEN Ketonen.....	36
Monoterpeenketonen.....	37
Sesquiterpeenketonen	38

Diketonen (dionen) en triketonen.....	39
TERPEENESTERS	39
TERPEENOXIDEN Oxiden, Cyclische ethers.....	41

Aromatische benzeenverbindingen

FENOLEN Aromatische alcoholen, Aromatische fenolen	44
FENYLEETHERS – ETHERS Fenylmethylethers, Fenyl(m)ethylethers	46
AROMATISCHE ALDEHYDEN	47
AROMATISCHE ESTERS	49
Aromatische alcoholen, overige -	49
Aromatische carboxylzuren	49

Overige verbindingen

LACTONEN Terpeenlactonen, Ringesters	50
COUMARINES	50
FUROCUMARINES	51
CHROMOMEN Furochromomen.....	52
FTALIDEN	52
ORGANISCHE ZWAVELVERBINDINGEN	56
STIKSTOFVERBINDINGEN	56

Beknopt overzicht therapeutische eigenschappen.....

GROTE MONOGRAFIEËN

ABIES BALSAMEA (L.) Mill. - BALSEMSPAR	58
AMYRIS BALSAMIFERA L. – INDISCH SANDELHOUT	60
ANTHEMIS NOBILIS L. - ROOMSE KAMILLE	62
ARTEMISIA DRACUNCULUS L. - DRAGON	64
BOSWELLIA CARTERI Birdw. - WIEROOK.....	66
CANANGA ODORATA (Lam.) Hook.f. & Thomson 'complet' - YLANG YLANG 'complet'	68
CEDRUS ATLANTICA (Endl.) Carr. - ATLASCEDER	70
CINNAMOMUM CAMPHORA (L.) J. Presl. ct cineol - RAVINTSARA	72
CINNAMOMUM CAMPHORA (L.) J. Presl. ct linalol - HO-HOUT	74
CINNAMOMUM ZEYLANICUM, Folium – KANEEL, blad	76
CINNAMOMUM ZEYLANICUM, Cortex – KANEEL, schors	78
CINNAMOSMA FRAGRANS Baill. - SARO.....	80
CISTUS LADANIFER L. - CISTEROOS	82
CITRUS BERGAMIA - BERGAMOT	84
CITRUS PARADISI – GRAPEFRUIT (POMPELMOES)	86
CITRUS RETICULATA Blanco - MANDARIJN	88
CITRUS SINENSIS – ZOETE SINAASAPPEL	90
CITRUS x AURANTIUM L. var amara, Flos – BITTERE SINAASAPPEL, bloem of 'Neroli'	92
CITRUS x AURANTIUM L. var amara, Folium – BITTERE SINAASAPPEL, blad of 'Petitgrain bigarade'	94
CITRUS x LIMON (L.) Osb. - CITROEN	96
COMMIPHORA MYRRHA (Nees) Engl. - MIRRE	98
CUPRESSUS SEMPERVIRENS L. - CIPRES	100
CURCUMA LONGA L. - KURKUMA	102
CYMBOPOGON CITRATUS (DC.) Staph - LEMONGRASS	104
CYMBOPOGON MARTINI (Roxb.) J. Watson var motia - PALMAROSA	106
CYMBOPOGON NARDUS (L.) Rendle - CITRONNELLA van CEYLON	108
CYMBOPOGON WINTERIANUS Jowitt ex Bor - CITRONNELLA VAN JAVA	110
DAUCUS CAROTA L. ssp. carota - WILDE PEEN	112
ELETTARIA CARDAMOMUM (L.) Maton – ECHETE KARDAMOM	114
EUCALYPTUS CITRIODORA - CITROENEUCALYPTUS	116
EUCALYPTUS GLOBULUS Labill. - EUCALYPTUS GLOBULUS	118
EUCALYPTUS RADIATA Sieb. Ex DC. – EUCALYPTUS RADIATA	120
EUCALYPTUS SMITHII R. T. Baker – EUCALYPTUS SMITHII	122
FOENICULUM vulgare Mill. var dulce – zoete VENKEL	124
GAULTHERIA FRAGRANTISSIMA Wall. – BERGTHEE	126
GAULTHERIA PROCUMBENS L. – WINTERGREEN	128
HELICHRYSUM ITALICUM (Roth) G. Don - STROBLOEM	130
HYSSOPUS OFFICINALIS L. var decumbens - BERGHYSSOP	132

INHOUDSOPGAVE

HYSSOPUS OFFICINALIS L. var officinalis - HYSSOP	134
JUNIPERUS COMMUNIS L. var communis, Ramus et Fructus – GEWONE JENEVERBES, Takken met bessen	136
LAURUS NOBILIS L. - LAURIER	138
LAVANDULA ANGUSTIFOLIA Mill. - ECHTE LAVENDEL	140
LAVANDULA LATIFOLIA Medik. - SPIJKLAVENDEL	142
LAVANDULA x INTERMEDIA SUPER Emeric ex Lois. - LAVANDIN x SUPER	144
LEPTOSPERMUM SCOPARIUM Forst. & Forst. F. - MANUKA	146
MATRICARIA CHAMOMILLA L. – ECHTE KAMILLE	148
MELALEUCA ALTERNIFOLIA (Maiden & Betchie) Cheel - TEA TREE	150
MELALEUCA CAJUPUTI Powell - CAJEPUT	152
MELALEUCA QUINQUENERVIA (Cav.) S.T. Blake ct cineol - NIAOULI	154
MELISSA OFFICINALIS L. – CITROENMELISSE	156
MENTHA x PIPERITA L. - PEPERMUNT	158
MYRTUS COMMUNIS L. ct cineol - MIRTE ct cineol	160
MYRTUS COMMUNIS L. ct myrtenylacetatiferum - MIRTE ct myrtenylacetaat	162
NARDOSTACHYS JATAMANSI (D. Don) DC. – JATAMANSI	164
OCIMUM BASILICUM L. ct linalol - BASILICUM ct linalol	166
OCIMUM BASILICUM L. ct methylchavicol - BASILICUM CT METHYLCHAVICOL	168
ORIGANUM COMPACTUM - OREGANO	170
ORIGANUM MAJORANA L. – ECHTE MARJOLEIN	172
PELARGONIUM x ASPERUM Ehrh. Ex Willd. cv bourbon - ROOSGERANIUM cv bourbon	174
PELARGONIUM x ASPERUM Ehrh. Ex Willd. cv Egypt - ROOSGERANIUM cv Egypte	176
PICEA MARIANA (Mill.) Britton, Sterns & Pogg. - ZWARTE SPAR	178
PINUS SYLVESTRIS L. - GROVE DEN	180
PIPER NIGRUM L. - ZWARTE PEPER	182
POGOSTEMON CABLIN (Blanco) Benth. - Patchouli	184
ROSA x DAMASCENA Mill. - DAMASCUSROOS	186
ROSMARINUS OFFICINALIS L. ct camphor – ROZEMARIJN ct kamfer	188
ROSMARINUS OFFICINALIS L. ct cineol - ROZEMARIJN ct cineol	190
ROSMARINUS OFFICINALIS L. ct verbenone - ROZEMARIJN ct verbenon	192
SALVIA LAVANDULIFOLIA Vahl. - LAVENDELSALIE	194
SALVIA OFFICINALIS L. - ECHTE SALIE	196
SALVIA SCLAREA L. - SCHARLEI	198
SANTALUM ALBUM L. – OOST-INDISCH SANDELHOUT	200
SANTALUM SPICATUM (R. Br.) A. DC. – WEST-AUSTRALISCH SANDELHOUT	202
SATUREJA HORTENSIS L. – BONENKRUID	204
SATUREJA MONTANA L. var montana – BERGBONENKRUID	206
SYZYGIUM AROMATICUM (L.) Merr. & Perry - KRUIDNAGEL	208
THYMUS VULGARIS L. ct linalol & THYMUS ZYGIS Loeffl. ex L. ct linalol - ECHTE TIJM ct linalol	210
THYMUS VULGARIS L. ct thujanol & THYMUS ZYGIS Loeffl. ex L. ct thujanol - ECHTE TIJM ct thujanol	212
THYMUS VULGARIS L. ct thymol & THYMUS ZYGIS Loeffl. ex L. ct thymol - ECHTE TIJM ct thymol	214
ZINGIBER OFFICINALE Roscoe - GEMBER	216

KLEINE MONOGRAFIEËN	219
ABIES SIBIRICA Ledeb. - SIBERISCHE SPAR	220
ALLIUM SATIVUM L. - KNOFLOOK	221
ALOYSIA CITRIODORA Palau - CITROENVERBENA	222
AMMI VISNAGA (L.) Lam. - KHELLA	223
ANETHUM GRAVEOLENS L., Semen – DILLE, Zaad	224
ANGELICA ARCHANGELICA L., Radix – ENGELWORTTEL, GROTE -, Wortel	225
ANIBA ROSAEODORA Ducke var amazonica - ROZENHOUT	226
APIUM GRAVEOLENS L., Semen – SELDER, Zaad	227
BACKHOUSIA CITRIODORA F. Muell. ct citral - CITROENMIRTE ct citral	226
CANARIUM LUZONICUM (blume) A. Gray - ELEMI	229
CARUM CARVI L. – ECHTE KARWIJ	230
CINNAMOMUM CASSIA Blume – CHINESE KANEEL	231

CITRUS HYSTRIX DC., Zeste – COMBAVA, Schil	232
CITRUS X AURANTIIFOLIA (Christm.) Swingle - LIMOEN	233
CITRUS X AURANTIUM L. var amara, Zeste - BITTERE Sinaasappel, Schil	234
CORIANDRUM SATIVUM L., Semen – KORIANDER, Zaad	235
CUMINUM CYMINUM L. ct cuminal - KOMIJN ct cuminal	236
JUNIPERUS VIRGINIANA L. - VIRGINISCHE CEDER	237
LEDUM GROENLANDICUM - MOERASPALM	238
LEVISTICUM OFFICINALE Koch, Radix – LAVAS, Wortel	239
LITSEA CUBEBA (Lour.) Pers. - LITSEA	240
MENTHA CITRATA - BERGAMOTMUNT	241
MENTHA SPICATA L. - KRUIZEMUNT	242
MONARDA FISTULOSA L. ct geraniol - MONARDA ct geraniol	243
MYRISTICA FRAGRANS Houtt. - NOOTMUSKAAT	244
ORIGANUM HERACLEOTICUM – GRIEKSE OREGANO	245
PEUMUS BOLDUS Molina - BOLDO	246
PIMENTA DIOICA (L.) Merr. - PIMENT	247
PIMENTA RACEMOSA (Mill.) J. Moore – BAY-ST. THOMAS	248
PIMPINELLA ANISUM L. - ANIJS	249
PINUS NIGRA ssp laricio - CORSICAANSE DEN	250
PISTACIA LENTISCUS L. - MASTIEKBOOM	251
TAGETES MINUTA L. – TAGETES	252
TANACETUM ANNUUM L. – BLAUW BOERENWORMKRUID	253
THYMUS SATUREIODES – SATUREJA TIJM	254
THYMUS SERPYLLUM - VELDTIJM	255
THYMUS VULGARIS L. ct geraniol & THYMUS ZYGIS Loeffl. ex L. ct geraniol - ECHTE TIJM ct geraniol	256
THYMUS VULGARIS L. ct paracymene & THYMUS zygis Loeffl. ex L. ct paracymene - ECHTE TIJM ct paracymeen	257
TRACHYSpermum AMMI (L.) Turill - AJOWAN	258
VETIVERIA ZIZANIODES - VETIVER	259

RECEPTEN	261
INLEIDING	262

ADEMHALINGSSTELSEL (RESPIRATOIR SYSTEEM)

Allergie NKO, Rhinitis allergica (Hooikoorts, Huisstofmijtallergie), Pollenallergie	264
Anosmie (Reukverlies)	264
Astma, bronchiale - (Allergie onderste luchtwegen), Astma, nerveuze -	265
Bronchitis, acute -, Bronchitis, chronische -	265
COPD (Chronisch obstructief longlijden)	267
Kinkhoest (Pertussis), Krampachtige hoest, Kramphoest	267
Otitis media (Middenoorontsteking)	268
Otitis externa (Ontsteking van de gehoorgang)	269
Pseudokroep, hoestaanvallen door -	269
Rhinitis (Neusverkoudheid), Sinusitis (Bijholteontsteking), acute - en chronische -	269
RSV (Respiratoir Syncytiaal Virus), infectie door -	280
Tonsillitis (Amandelontsteking), Angina/Faryngitis (Keelpijn, Keelontsteking), Laryngitis (Strottenhoofdontsteking)	271

HART EN BLOEDVATEN (CARDIOVASCULAIR SYSTEEM)

Angor pectoris (Hartkramp, Angina pectoris)	272
Atherosclerose (Slagadervverkalking, Arteriosclerose)	272
Decompensatio cordis (Hartinsufficiëntie, Hartzwakte), Hartfalen, Ouderdomshart	272
Extrasystolen (Voortijdige hartslagen), Tachycardie (te snel hartritme), Hartritme stoornissen, goedaardige - (Hartkloppingen), Atriumfibrillatie (Voorkamerfibrillatie)	273
Flebitis (Aderontsteking), Tromboflebitis, preventie van - en ondersteuning bij-	273
Hematoom (Bloeduitstorting), Ecchymosen (Blauwe plekken)	274
Hypercholesterolemie (Cholesterolgehalte, verhoogd-), Hypertriglyceridemie (Triglyceridgehalte, verhoogd-)	274
Hypercoagulabiliteit van het bloed (Verhoogde stolbaarheid van het bloed, Te visceus bloed, Te stolbaar bloed, Te 'dik' bloed)	275
Hypertensie (Hoge bloeddruk)	275
Hypotensie (Lage bloeddruk)	276

Perniosis (Winterhanden, Wintervoeten, Wintertenen), Acrocyanose (Blauwverkleuring door de koude), Syndroom van Sudeck (Algoneurodystrofie)	276
Raynaud, ziekte van -	277
Varices (Chronische veneuze insufficiëntie, Spataderen, Aderspat), klachten door varices zoals Zware en vermoeide benen, Oedeem (waterzucht), Krampen ,	277

HORMONAAL STELSEL EN VOORTPLANTINGSTELSEL (ENDOCRIEN- EN GENITAAL STELSEL)

Bijnieruitputting, Bijnierzwakte, Neurasthenie (Vermoeidheid tot uitputting door stress)	278
Candida vaginitis	278
Chlamydia (Seksueel overdraagbare bacteriële aandoening)	279
Diabetes type 2 (Ouderdomsdiabetes), Glucosespiegel, te hoge -, Prediabetes	279
Dysmenorroe (Menstratiepijn, Pijnlijke menstruatie)	280
Endometriose	281
Erectiestoornissen (Impotentie)	281
Fertiliteit, verminderde vrouwelijke -, Vruchtbaarheid, verminderde vrouwelijke -	282
Fibromen en Myomen (Baarmoeder-), Myoma uteri (Leiomyoma uteri, Uterusfibroom)	282
Humaan Papillomavirus-infectie van de baarmoederhals (HPV) , Cervicale dysplasie (Verstoord baarmoederhalsuitstrijkje), Condylomata acuminata (Anogenitale wratten)	282
Hyperthyreoïdie (Hyperactieve schildklier, Te snel werkende schildklier)	283
Hypothyreoïdie (Te langzaam werkende schildklier, Gebrek aan schildklierhormoon, Myxoedeem)	284
Libido, mannelijk, zwak - (Geslachtsdrift, mannelijke, zwakke-)	284
Libido, vrouwelijk, zwak - (Geslachtsdrift, vrouwelijke, zwakke-)	285
Menopauzale klachten (Overgangsklachten)	286
Menorragie (Overvloedige menstruatie)	287
Ondergewicht (door zwakke spijsvertering), Anorexie (Eetlustgebrek)	287
Overgewicht en Obesitas	288
PCOS (Polycysteus Ovarieel Syndroom), Goedaardige ovariumcysten (Eierstokcysten), Goedaardige ovariumtumoren (Eierstoktumoren), Anovulatie (Afwezigheid van ovulatie of eisprong), Amenorree (Uitblijven van menstruaties), Oligomenorree (Gebrekkige menstruaties), Ovariële insufficiëntie (Gebrekkige eierstokfunctie)	288
PMS of Premenstrueel syndroom	289

HUID, HAAR EN NAGELS (INTEGUMENTAIR SYSTEEM)

Acne rosacea (Rosacea)	290
Acne vulgaris (Gewone acne, Jeugdpuistjes)	292
Allergische dermatitis, Allergische huidreacties, Huidallergie , Urticaria (Netelroos)	291
Alopecia (Haaruitval, Haarverlies)	292
Brandwonden, eerste graad - en oppervlakkige tweede graad -	292
Cellulitis (Sinaasappelhuid)	293
Couperose (Haarvaatjes, verwijde -, Teleangiectasieën)	294
Decubituswonden (Doorligwonden)	295
Eczeem, constitutioneel - (Atopische dermatitis)	295
Eczeem, contact -	296
Eczeem, droog -	296
Eczeem, seborroïsch - (juveniel en adult)	297
Eczeem, variceus - (door spataderen of hypostatisch-)	297
Eczeem, vochtig -	297
Fissuren (Barstjes en Kloven; o.a. van handen en voeten), Fissura ani (Anale kloven), Droge huid	297
Herpes genitalis	298
Herpes labialis (Koortsblaasjes, Lippenblaasjes)	299
Herpes zoster (Varicella zoster, Zona, Gordelroos), Varicella (Windpokken)	300
Huidirritatie, algemene - (Rode huid, Geprikkeld huid)	300
Insectenbeten en -steken (Afweren van insecten, Verzorging)	301
Littekenvorming (bevordert -), Littekens , Keloïd en Littekenhypertrofie (Overmatig littekenweefsel)	303
Lichen planus	303

Mycose, huid- (Dermatomyose, Schimmelinfecties van de huid, Candida-infectie van de huid), Mycose, nagel - (Onychomycose, Nagelschimmel)	304
Nagels, broze-, Inscheurende -, Afbrokkende -	305
Oedeem, Lymfoedeem, Ulcus cruris ('open been'), Oogwallen	305
Pigmentvlekken, Melasma (Hyperpigmentatie), Purpura senilis (Ouderdomsvlekken), Chloasma gravidarum (Zwangerschapsmasker), Ephelides (Sproeten)	306
Pityriasis capitis (Tinea capitis, Roos, Haarroos, Haarschilfers)	306
Pityriasis versicolor (Tinea versicolor, Gistinfectie van de huid)	307
Pruritis (Jeuk, Jeukende huidaandoeningen)	307
Psoriasis, ondersteuning bij -	308
Radioprotectie (Radiotherapie, bescherming tegen huidletsels door -) ..	309
Rimpelvorming, afremmen van - (Huidveroudering, afremmen van -), Droge huid	309
Scabies (Schurft), Mijten, Huidparasieten	310
Striemen (borsten, buik, billen, ...)	310
Tinea pedis (Athlete's foot, Zwemmerseczeem)	311
Verruca vulgaris (Wratten), Molluscum contagiosum (Parelwrattjes), Condylomata acuminata (Anogenitale wratten)	312
Vitiligo (Depigmentatie, Witte vlekken op de huid)	313
Wondgenezing, moeilijke -	313
Zonneallergie	314
Zonnebrand, preventie van - en aanpak van -	314
Zweetvoeten, Zweethanden (Transpiratie, overmatige -)	315

KANKER, ALGEMENE ONDERSTEUNING BIJ - (ONCOLOGIE)

Depressiviteit, Psychologische problemen bij kanker (Angst, Neerslachtigheid, Ontmoediging, Stress...), Insomnia (Slaapproblemen)	317
Kanker, afremmen van - (door een cytotoxische werking op de kankercellen)	317
Mucositis (Slijmvliesbeschadiging) in mond- en keelzone, Xerostomie (Verminderde speekselafscheiding, Droge mond), preventie en aanpak van - door radiotherapie	318
Nausea (Misselijkheid), Braken (Vomitus), door chemotherapie veroorzaakte -	318
Nefrotoxiciteit (Nierbeschadiging) door chemotherapie, preventie van - ..	319
Radiodermatitis (Bestralingswonden door radiotherapie), preventie en aanpak van -	319

SPIEREN EN GEWRICHTEN (LOCOMOTORISCH STELSEL)

Artritis, Reumatoïde artritis (RA), Spondylitis ankylosans (SA) , Ziekte van Bechterew	320
Artritis urica (Jicht), Hyperuricemie (Urinezuurgehalte, verhoogd -)	320
Artrose, Artrosis deformans (Osteoarthritis, Osteoartrosis), Gewrichtsslijtage	321
Contusie (Kneuzing), Distortie (Verzwikking, verstuijing), Elongatie (Verrekking), Spierruptuur (Spierscheur)	321
Fibromyalgie (Weke delen reuma)	322
Hernia discalis (Discushernia), Ischias (Sciatica, Sciatique)	323
Lumbago (Spit), Rugpijn, lage- ,	323
Spijkrampen, Myalgie (Spierpijnen)	324
Tendinitis (Peesontsteking), Bursitis (Slijmbeursontsteking)	325

SPIJSVERTERING (GASTRO-INTESTINAAL STELSEL)

Aften in de mond, Aphose	326
Candida darminfectie, Candida-infectie van de mond (Spruw)	326
Cholelithiasis (Galstenen)	327
Colitis ulcerosa	327
Constipatie (Obstipatie, Verstopping, Darmtraagheid)	328
Crohn, ziekte van -	328
Diarree, acute -	329
Diverticulitis	330
Dysbiose (Verstoorde darmflora of verstoord microbiom)	330
Dyspepsie/Indigestie (Moeilijke/Trage spijsvertering), Hypochloorhydrie (Zwakke maagfunctie, Gebrek aan maagzuur)	331
Enteritis (Dunnedarmonsteking), Colitis (Dikkedarmonsteking), Enterocolitis, Dysenterie, Turista , door infectieverwekkers zoals o.a. Enterococci (Fecale streptococci), Pathogene E. coli, Amoeben, ...	332

INHOUDSOPGAVE

Flatulentie (Winderigheid), Meteorisme (Gasophoping).....	332
Gastro-oesophagale reflux (GERD, Refluxoesophagitis), Pyrosis (Zuurbranden), Gastritis (Maagontsteking)	333
Gingivitis (Tandvleesontsteking), Parodontitis (Tandkasontsteking), Stomatitis (Mondslijmvliesontsteking), Dentair abces (Tandabces), Odontalgie (Tandpijn)	333
Halithosis (Foetor ex ore, Slechte adem).....	334
Hemorrhoïden (Aambeien).....	334
Hepatische insufficiëntie (Leverinsufficiëntie, Zwakke leverfunctie), milde -, Hepatobiliaire insufficiëntie (Zwakke lever- en galfunctie), Gebrekkige galaanmaak, Levercirrose, preventie van en ondersteuning bij -	335
Hepatitis, alcoholische - (Leverontsteking, alcoholische -).....	336
Hepatitis, virale - (Leverontsteking, virale-)	336
Hik (Singultus)	337
Ingewandswormen (Aarsmaden/Oxyuriasis, Spoelworm/Ascariasis, Lintworm/Taenia saginata) en Intestinale parasieten (vnmI Amoeben)	337
Irritable bowel syndrome, IBS (Spastisch colon, Prikkelbare darm).....	338
Maag- en darmkrampen, Kolieken	338
Nausea (Misselijkheid), Vomitus (Braken).....	339
Pancreasinsufficiëntie (Zwakke pancreasfunctie).....	339
Steatohepatitis, niet-alcoholische - (Niet alcoholische leverontsteking, Non-Alcoholic Steatohepatitis, NASH), Vettige degeneratie van de lever, Vetlever (Niet alcoholische leververvetting, Non-Alcoholic Fatty Liver disease, NAFLD)	340
Ulcus ventriculi en Ulcus duodeni (Maagzweer en duodenumzweer), Helicobacter pylori, Gastritis (Maagontsteking)	340

URINEWEGEN EN PROSTAAT (URINAIR STELSEL EN PROSTAAT)

Cystitis (Blaasontsteking).....	341
Incontinentie, ondersteuning bij urinaire -, Enuresis (Ongewild urineverlies), Enuresis nocturna (Bedplassen).....	341
Nierinsufficiëntie (Zwakke nierfunctie), milde -, Uremie, milde- (Verhoogd ureumgehalte).....	342
Nierkolieken	342
Prostaathypertrofie, benigne - (BPH, Goedaardige prostaatvergroting, Prostaataденоом)	343
Urolithiasis (Nierstenen, Niergruis).....	343

WEERSTAND EN SYSTEEMINFECTIES (IMMUNITEIT EN SYSTEEMINFECTIES)

Candida-infectie, algemene- (Candidiase, Candidasyndroom).....	344
Carbapenemase producerende Enterobacteriaceae (CPE)	344
Chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS), Myalgische encephalomyelitis (ME)	345
Coronavirussen	346
Cytomegalovirus (CMV) en Epstein Barr-virus (Mononucleosis infectiosa, Klierkoorts, Ziekte van Pfeiffer, EBV)	347
Immuniteit, verminderde - (Weerstand, verminderde -).....	348
Influenza (Griep, Griepachtige infecties)	348
MRSA-infectie (Infectie door Methicilline Resistente Staphylococcus Aureus).....	350
Virale infecties, veralgemeende -	351
Ziekte van Lyme	352

ZENUWSTELSEL (NEUROLOGISCH SYSTEEM)

ADHD (Attention Deficit and Hyperactivity Disorder), ADD (Attention Deficit Disorder), Dyslexie, Dyspraxie, ... (Hyperactiviteit, Hyperkinesie, Concentratiestoornissen)	353
Angst	354
Alzheimer, ziekte van -, Dementie	354
Anorexia nervosa (Gebrek aan eetlust door psychische oorzaak)	355
Depressie, reactieve - (Neerslachtigheid), Verdriet, Somberheid, Seasonal Affective Disorder (SAD)	356
Epilepsie (Toevallen) en Convulsies (Stuipen), ondersteuning bij -	357
Geheugen- en concentratiestoornissen, Mentale asthenie (Geestelijke vermoeidheid)	358
Insomnia (Slapeloosheid), Slaapproblemen	358
Menière, ziekte van -, Tinnitus (Oorsuizen)	360
Migraine, Spanningshoofdpijn, Hoofdpijn	360
Nervositas (Zenuwachtigheid, Stress, Spanningen, Overspanning, Verminderde stressbestendigheid), Neurovegetatieve dystonie (Lichamelijke klachten door stress).....	360

Pijn (algemeen), Neuropathische pijn (Zenuwpijn), Post-operatieve pijn, Menstruatiepijn, Pijn bij kanker	362
---	-----

ZWANGERSCHAP, BEVALLING, POSTNATALE PERIODE, BABYVERZORGING

Aromatherapie tijdens de zwangerschap	363
Immuniteit, verminderde - (Zwakke weerstand).....	364
Maagproblemen, Gastro-oesophagale reflux (GERD, Reflux- oesophagitis), Pyrosis (Zuurbranden), Gastritis (Maagontsteking)	364
Misselijkheid (Nausea) en Braken (Vomitus), Hyperemesis gravidarum	365
Rusteloze benen (Restless legs), Krampen in de benen, Spataderen (Varices) voorkomen en afremmen van -	365
Stress, Stemningswisselingen,	365
Striemen, voorkomen van -	366

Aromatherapie rondom de bevalling	367
Bevalling, laattijdige -, Postterm bevalling, preventie van -	367
Bevalling, voorspoedige -, Ondersteunen van contracties, omgaan met de kracht van de geboorte	367
Flebitis (Aderontsteking) na infuus, voorkomen en aanpak van -	368

Aromatherapie in de postnatale periode

Depressiviteit en stress, postnatale -	369
Episiotomie, Perineumruptuur, vlotter herstel van -	369
Keizersnede (Sectio caesarea), herstel na -, pijnvermindering na -	370
Tepelkloven (Fissura mammillae)	371

Aromatherapie voor baby's

Berg (Seborroïsch eczeem op de hoofdhuid)	371
Darmkrampjes en kolieken	371
Insectenbeten en -steken, preventie en aanpak van -	372
Luieruitslag, preventie van -, Roodheid en Irritaties van de biljetjes...	372
Pijn, verminderen van -	372
Slaapproblemen (Insomnia), verminderen van -	372
Spruw (Candida-infectie mondholte).....	373
Virale infecties, Verkoudheden	373

EHBO, THUISAPOTHEEK EN REISAPOTHEEK	374-375
--	---------

DIY - DO IT YOURSELF

Visie	378
Wat heb je nodig	378
Plantaardige basisoliën en vetten	378
Maceraten	381
Hydrolaten	381
Essentiële oliën	383
Andere hulpstoffen	383
Materialen en verpakking	384
Basisrecepten DIY	385
Inhaler	385
Een maceraat maken	385
Zalf of balsem	386
Balsem	386
Zetpillen (vaginale ovules en zetpillen)	386
Tandpasta	386
Gel maken van aloe vera	387
Gel maken van hydrolaot	387
Crème	387
Lotion	388
Parfum	388

INDEX BOTANISCHE NAMEN

INDEX NEDERLANDSE NAMEN

REPERTORIUM

REFERENTIES & BIBLIOGRAFIE



Cupressus sempervirens (Ciprés)



Origanum majorana (Echte marjolein)

Wie een uitgesproken voorkeur heeft voor natuurlijke oplossingen bij de preventie en aanpak van ongemakken en ziekten en wie tegelijk inziet dat een holistische visie bij gezondheidsklachten meer rendoert dan een puur symptomatische of chemische aanpak, komt ooit automatisch uit op de essentiële oliën van medicinale planten, die in de aromatherapie worden ingezet.

Essentiële oliën behoren tot de krachtigste bestanddelen die de natuur voortbrengt. Het zijn unieke synergieën van plantaardige inhoudsstoffen die de 'essentie' of de ziel van een plant uitmaken en die eigenschappen vertonen die niet terug te vinden zijn in chemische medicijnen. Essentiële oliën kunnen niet alleen fysieke ongemakken bij de mens verlichten, maar ook zijn spirituele instelling en emotionele gemoedsgesteldheid ten gunste beïnvloeden. Als je daarbij nog optelt dat essentiële oliën met hun aromatische geuren ook onze zintuigen kunnen verwennen en ideaal zijn om in te zetten in de lichaamsverzorging en -verwenning, dan zijn hun nuttige toepassingen zeer uitgebreid.

Met dit boek is het vooreerst de bedoeling de voornaamste kwaliteitscriteria aan te halen, die vereist zijn om met succes essentiële oliën in te zetten. Daarna worden 80 belangrijke essentiële oliën voorgesteld in een uitgebreide monografie en proberen we op een overzichtelijke manier de nuttigste therapeutische eigenschappen en de daaraan verbonden mogelijke indicaties aan te halen. Daarnaast kan je nog 40 kleinere monografieën vinden van iets minder ingezette essentiële oliën. Er is ook een hoofdstuk dat handelt over de biologisch actieve inhoudsstoffen (ingedeeld per scheikundige familie) die in essentiële oliën voorkomen, waardoor je een beter inzicht krijgt op welke manier ze kunnen inwerken op geest en lichaam, en bij welke klachten ze daardoor van nut kunnen zijn.

Maar omdat essentiële oliën sterk geconcentreerde en daarom bij verkeerd gebruik potentieel toxische substanties zijn, moet het inzetten ervan wel op een oordeelkundige manier gebeuren. Ze moeten toegepast worden in de correcte dosis en verdunning en via de meest geschikte toedieningswijze (bad, verstuiven, inhalatie, massage, kompres, oraal...) voor een betreffende klacht. Bovendien mogen ze niet altijd zomaar aan zwangere vrouwen, kleine kinderen of zwakke personen gegeven worden. Daarom heeft Greetje Van den Eede voor de meest voorkomende klachten zeer praktische recepten uitgewerkt, die zowel de geïnteresseerde leek als de professionele aromatherapeut van dienst kunnen zijn. Haar jarenlange ervaring en het opvolgen van de wetenschappelijke literatuur in het domein van de aromatherapie, dienden hierbij als basis. Bij de minste twijfel qua gebruik doe je uiteraard beroep op een professionele aromatherapeut.

Hopelijk kan dit boek een nuttige gids zijn die je loodst door de wereld van de essentiële oliën.

Dr Geert Verhelst



Lavandula angustifolia (Lavendel)

Foto: Greetje Van den Eede

Dankzij 35 jaar ervaring met planten en essentiële oliën ben ik zeer vertrouwd met hun kracht en impact. Voor de gezondheid van mijn kinderen verkoos ik een natuurlijke aanpak, en toen ze nog baby waren, bestudeerde ik een aantal complementaire gezondheidsmethodes, waaronder fyto- en aromatherapie. De kennis en toepassing van kruiden en essentiële oliën betekende dat we in ons gezin zelf aan de slag konden bij allerlei kwaaltjes. Het is nog steeds routine om bij val, kwetsuur, insectenbeet, verkoudheid, tandpijn, buikkrampen, slaapproblemen, vermoeide spieren, slechte spijsvertering, ... een geschikte olie uit de aromakast te nemen, of een bereiding ermee te maken.

In de jaren negentig en begin 2000 voltooide ik, naast andere opleidingen, nog meerdere trainingen in de aromatherapie, in binnen- en buitenland. Met deze kennis op zak startte ik in 1997 een praktijk in gezondheidsbegeleiding en een speciaalzaak aromatherapie. Het maken van natuurlijke verzorgingsproducten werd dadelijk geïntegreerd.

Mijn slogan was toen al: "wat je op je huid smeert, moet je kunnen eten". Heel wat stoffen dringen via de huid immers door in onze bloedbaan, en hetzelfde kan worden gezegd van essentiële oliën. Maar ook via het geurcentrum in de hersenen hebben essentiële oliën een invloed op ons hele zijn, onze gezondheid in al haar aspecten: fysiek, mentaal, emotioneel, spiritueel.

Het dagelijks inzetten van planten en hun extracten leerde mij de kracht van de natuur kennen. Dat ging ik ook uitdragen in mijn lessen doorheen de jaren. Gebaseerd op het totale mensbeeld is de integratie van mentaal en emotioneel welbevinden fundamenteel voor gezondheid. Laat dat nu net een grote meerwaarde zijn bij de toepassing van essentiële oliën.

Handige marketingmensen maken gebruik van de kracht van aromatherapie en zorgen voor een luchtje in hun winkel waardoor je langer blijft rondhangen en meer koopt. Enkele Japanse bedrijven gebruiken aromatherapie om werknemers enthousiaster en efficiënter te laten werken. Ook in scholen, woonzorgcentra en ziekenhuizen zet men aromatherapie steeds meer succesvol in. Voor heel wat mensen is het vanzelfsprekend om essentiële oliën in te zetten wanneer iemand zich wat minder voelt of graag die steun ervaart bij één of andere kwaal. Ik hoop dat dit boek ook voor jou een dagelijkse hulp mag zijn.

Het merendeel van de recepten in dit boek is gebaseerd op persoonlijke ervaringen, in het gezin en in mijn praktijk, getoetst aan wetenschappelijk onderzoek en kwaliteitsvolle literatuur. Een groot aantal van deze referenties kan je achteraan in het boek terugvinden.

Als ondersteuning van het zelfhelend vermogen bewijst aromatherapie telkens weer haar kracht, of je nu thuis bent of onderweg, op je werk of op vakantie. Uiteraard is kennis en de passende voorzichtigheid steeds aangewezen. Gebruik de recepten met de nodige voorzorg, lees telkens de monografie van elke essentiële olie in het recept dat je wil gebruiken, en hou rekening met de veiligheidsadviezen, de dosering en de toepassingsvorm.

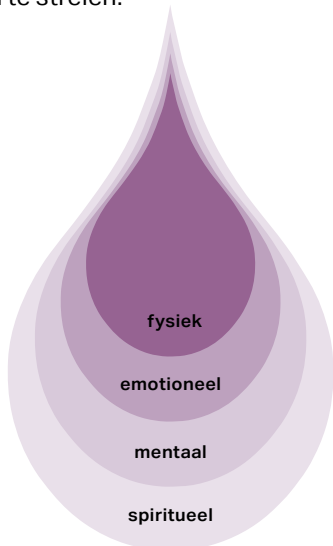
Kies bovenal ook kwaliteitsvolle essentiële oliën uit. Lees daarom zeker de kwaliteitscriteria vooraleer je aan de slag gaat. Een succesvolle toepassing begint met het kiezen voor een kwalitatief product.

Greetje Van den Eede

Aromatherapie

Het woord 'aromatherapie' is etymologisch gezien afgeleid van de Griekse woorden 'aroma' en 'therapeia', die respectievelijk 'aroma' en 'zorg' betekenen. In de aromatherapie worden inderdaad aromatische planten ingezet met natuurlijke verzorging als doel, en dit gebaseerd op de biochemische activiteit van de moleculen waaruit essentiële oliën bestaan.

Essentiële oliën behoren tot de meest kostbare substanties die de natuur ons biedt. Ze werken niet uitsluitend in op het fysieke lichaam, ze hebben ook een werking op het emotionele en spirituele welzijn. Of je ze inzet voor je gezondheid of je algemeen welzijn, ze zijn er om je te beschermen, te ondersteunen of eenvoudigweg om je zintuigen te strelen.



Veertig jaar geleden was aromatherapie weinig gekend en werden essentiële oliën merendeels beschouwd als aangename geurtjes en eventueel als aanvulling bij de klassieke gelaatsverzorging. Gelukkig werd de kennis ervan terug opgediept, uitgespit en verfijnd, zodat wij nu kunnen bogen op een groot aantal wetenschappelijke analyses, onderzoeken en ervaringen met essentiële oliën.

Aromatherapie kennen en toepassen vraagt dat we kennis nemen van en rekening houden met chemische inhoudsstoffen, toepassingen, veiligheidsvoorschriften, psychische en fysieke werkingen en nevenwerkingen,...

Niettegenstaande aromatherapie als een complementaire therapie recent bezig is aan een opmars (vooral dan in ouderlingen-

tehuizen, ziekenhuizen, scholen, kinderdagverblijven, massagepraktijken,...), blijft er nog heel veel te ontdekken door onderzoek en ervaringen. Als we wensen dat aromatherapie als volwaardige complementaire therapie wordt gebruikt en erkend, dan is het noodzakelijk dat we nog meer wetenschappelijke kennis vergaren.

De helende en krachtige eigenschappen en toepassingen kunnen evenwel in geen geval het medisch advies van een arts vervangen.

Complementaire therapieën zijn er steeds op gericht mensen op een fysiek, mentaal en emotioneel vlak te herbalanceren, en het zelfherstellend vermogen zijn werk te laten doen.

In de globale benadering van gezondheid kan aromatherapie een centrale plaats innemen. Essentiële oliën zijn immers samengesteld uit een massa actieve, krachtige bestanddelen, en bezitten een concentratie van werkzame stoffen die men zelden in de plantenwereld tegenkomt.

Wat is een essentiële olie

Een essentiële olie is een geurige substantie die uit een plant verkregen wordt door middel van voornamelijk stoomdestillatie, en waar vluchtige bestanddelen in geconcentreerd zijn. In het geval van de schil van citrusvruchten wordt het extract door mechanische persing bekomen. Deze definitie wordt aangehouden door AFNOR, het Franse Instituut voor normering, vergelijkbaar met het Bureau voor normalisatie (NBN) in België en NEN (Nederlandse Norm) in Nederland.

Een essentiële olie van de meeste planten is vluchtig en vloeibaar, en laat geen vetsporen na, in tegenstelling tot wat je uit de naam zou kunnen opmaken. Ze vertegenwoordigt de essentie van de plant, in geconcentreerde vorm, en is rijk aan een zeer grote variatie van actieve bestanddelen die zeer precies kunnen worden geïdentificeerd door chromatografische analyse. Hierover kan je meer lezen even verderop bij 'Vereiste kwaliteitscriteria'.

Door de aanwezigheid van vluchtige, aromatische moleculen gebruikt men vaak de term 'etherische olie'. Wij kozen voor 'essentiële olie', niet alleen omdat dergelijk extract de essentie van de plant bevat, maar

ook naar analogie met andere talen. In het Frans spreekt men van 'huile essentielle', in het Engels spreekt men van 'essential oil'. Doorheen dit boek gebruiken we 'e.o.' als afkorting van essentiële olie.

De secretieklieren die voor deze geurafscheiding verantwoordelijk zijn, kunnen zich zowel in de bovengrondse delen (bloemen, bladeren, takken, twijgen, schors, hars, zaden en vruchten) als in de onderste delen (wortels, wortelstok) van de plant bevinden. Zij dienen onder andere voor de afweer van de plant, maar ook om insecten aan te trekken om door de bestuiving in hun voortbestaan te voorzien. Sommigen vergelijken ze met de levenskracht van de plant, voor wie ze essentieel zijn.

In Frankrijk, de bakermat van de moderne aromatherapie, spreekt men van twee verschillende producten:

- De essence, d.w.z. de geurstof zoals ze zich nog in de plant bevindt. Als je ruikt aan een plant, ruik je de essence.
- De huile essentielle, d.w.z. het product dat na interventie van de mens wordt verkregen door één van de mogelijke extractiemethoden.

Zo wordt de chamazuleen in de echte kamille (Matricaria chamomilla) pas gevormd tijdens het destilleren met stoom. Het is chamazuleen dat verantwoordelijk is voor de blauwkleuring van de essentiële olie en ook de waarde van deze olie bepaalt.

De inhoudsstoffen en eigenschappen van de essentiële olie van een plant zijn verschillend van de inhoudsstoffen en eigenschappen van de plant zelf. Daarom mag je de indicaties en het gebruik van een essentiële olie nooit gelijk stellen aan het gebruik van de plant zelf.

Een essentiële olie is een natuurlijk geheel van chemische substanties, die in mindere of meerdere mate goed zijn geanalyseerd, zonder te vergeten dat het geheel meer is dan de som van de delen.

Deze natuurlijke aroma's vertegenwoordigen dus wel degelijk **materie**.

Bovendien zal iedere ervaringsdeskundige de **energie** die deze producten opwekken, bevestigen. Uiteindelijk verklaart de invloed van hun geur op bepaalde plaatsen van de hersenschors hun werking op het psychisch, psychologisch en geestelijk vlak. Zij ver-

Beschrijving van de belangrijkste groepen inhoudsstoffen met de eraan verbonden potentiële eigenschappen

Terpenoïden vormen de grootste groep van organische plantenstoffen. Ze worden aangemaakt door planten volgens de zogenaamde 'mevalonaatweg' en zijn opgebouwd uit basiseenheden van isopentenyl pyrofosfaat of 'isopreen' (zie Figuur 1). Isopreen zelf is een vertakte molecule met 5 koolstofatomen, waarop 8 waterstofatomen ingeplant staan (C_5H_8). Isopreeneenheden kunnen in de natuur vrij eenvoudig aan elkaar verbonden worden en hoe meer isopreeneenheden een verbinding telt, des te zwaarder en hoe minder vluchtig een terpenoïde wordt. De mevalonaatweg is overigens ook de scheikundige weg via dewelke de niet-vluchtige sterolen, steroïde hormonen en carotenoïden door een plant worden aangemaakt: die langere terpenoïden tellen allemaal minstens 30 koolstofatomen en zijn te zwaar om in een door distillatie verkregen essentiële olie terecht te komen.

In de grote groep van de terpenoïden, onderscheiden we in de eerste plaats 'zuivere' terpenen, die enkel zijn opgebouwd uit koolstof- en waterstofatomen. Ze worden ingedeeld in monoterpenen, sesquiterpenen en diterpenen: deze verbindingen zijn opgebouwd uit respectievelijk 2, 3 en 4 isopreen-eenheden. Maar op isopreeneenheden in de plantenwereld kunnen ook 'functionele' groepen ingeplant staan; tot die resterende afgeleide terpenoïden behoren vooral de terpeenalcoholen, de terpeenaldehyden, de terpeenketonen, de terpeenesters en de terpeenoxiden.

TERPENEN

Zuivere terpenen

Monoterpenen zijn de kortste en lichtste 'zuivere' terpenen, die zijn opgebouwd uit 2 isopreen-eenheden en die dus 10 koolstofatomen tellen (zie Figuur 1). De naamgeving met 'mono' stamt nog uit de tijd dat men dacht dat twee isopreeneenheden de kortste verbindingen waren, terwijl inmiddels duidelijk is dat de kleinste eenheid één isopreen molecule is. Sesquiterpenen, die zijn opgebouwd uit 3 isopreen-eenheden met 15 koolstofatomen (zie Figuur 1), zijn al een stuk groter en zwaarder dan monoterpenen, maar komen toch nog veel voor in de door stoomdistillatie verkregen essentiële oliën.

Maar diterpenen, die zijn opgebouwd uit 4 isopreen-eenheden (met 20 koolstofatomen) en dus nog zwaarder zijn, komen nauwelijks nog voor in gedestilleerde essentiële oliën; ze zijn vooral te vinden in harsen. En triterpenen met 6 isopreen-eenheden (met 30 koolstofatomen) komen enkel nog voor in geperste citrusoliën, in harsen, in 'absolues' (extracten verkregen door hexaan, ethanol of petroleumether) en als steroïde hormonen. Als acht isopreen-eenheden aan elkaar zijn verbonden (40 koolstofatomen), dan komen we terecht bij de familie van de carotenen.

Wat betreft de naamgeving, eindigen de terpenen steeds op "-een".

Monoterpenen

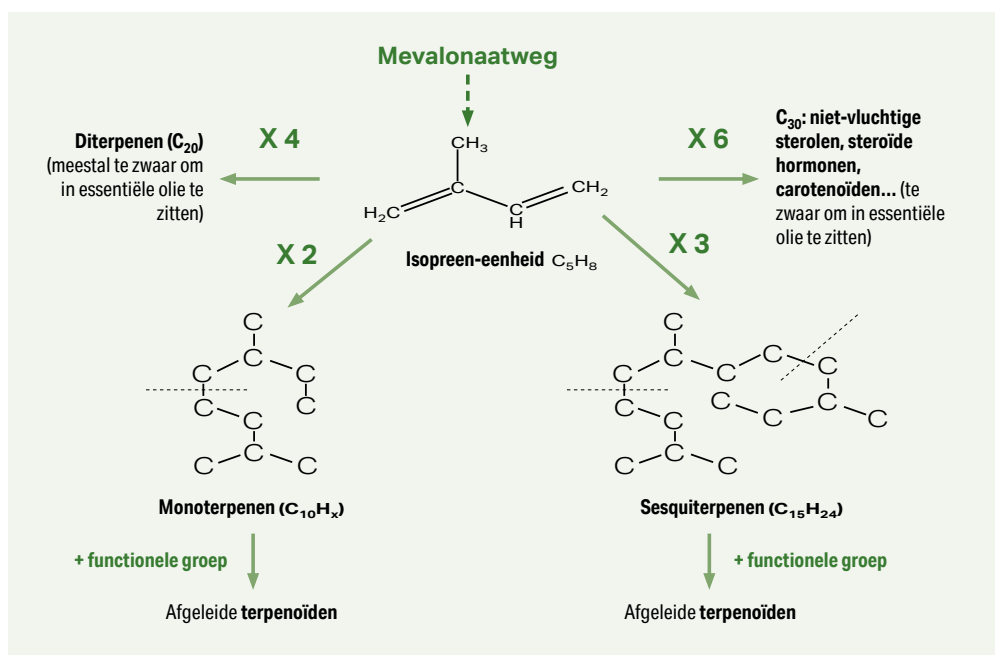
Monoterpenen of 'enkelvoudige' terpenen komen in nagenoeg alle essentiële oliën voor. Voor de planten dienen ze als afweer tegen micro-organismen (virussen, bacteriën, schimmels) en soms om bestuivende insecten aan te lokken. Het zijn de kleinste, eenvoudigste en lichtste moleculen in een essentiële olie, zijn opgebouwd uit twee isopreeneenheden en tellen dus 10 koolstofatomen.

Naargelang de monoterpenen onverzadigd of verzadigd zijn (dus al dan niet dubbele bindingen in hun structuur vertonen), één of meerdere dubbele bindingen vertonen, een structuur met een open keten of met een gesloten ring vertonen (mono- of bicyclisch), ontstaat er een ruime verscheidenheid aan verschillende monoterpeenverbindingen, waarvan we verder de belangrijkste aanhalen.

Door hun lage gewicht zijn monoterpenen zeer vluchtig. Bij het verstuiven van een essentiële olie zijn de monoterpenen dan ook de 'topnoten' of de eerste geuren die je gewaarwordt. Door hun kleine volume en het feit dat ze lipofiel zijn, dringen ze ook snel in de huid en worden ze door het lichaam snel afgebroken.

Monoterpenen zijn zeer gevoelig voor oxidatie, waarbij de geur verandert, ze geoxideerde vetzuren of 'peroxiden' vormen en de kans op huidirritatie en -allergie toeneemt. Daarom moeten oliën rijk aan monoterpenen zorgvuldig en goed afgesloten bewaard worden, waarbij zoveel mogelijk contact met zuurstof, licht en warmte moet vermeden worden. Bij de juiste bewaring en zonder oxidatie, gaan monoterpenen dus niet zo snel de huid irriteren. Toch wordt aanbevolen om bij lokale toepassing van oliën, rijk aan monoterpenen, deze voldoende te verdunnen.

Hoge gehalten aan monoterpenen worden vooral aangetroffen in de meeste citrusoliën (met uitzondering van bergamot), in dennen- en sparrenoliën en in essentiële oliën afkomstig van de cipresfamilie. Monoterpenen worden ook in redelijke hoeveelheid gevonden in zwarte peper, wierook, muskaatnoot en engelwortel.



Figuur 1.

Er zijn heel wat monoterpenen met veel uiteenlopende eigenschappen, wat betekent dat we onmogelijk de werking van terpenen onder één algemene noemer kunnen plaatsen. Wel mogen we alvast stellen dat monoterpenen de beste 'atmosferische antiseptica' zijn, waardoor ze vaak deel uitmaken van een te verstuiwen mengsel van essentiële oliën voor het ontsmetten van leefruimten, slaapkamers, crèches, hospitalen, (tand)artskabinetten... Ook een tonifiërende werking van monoterpenen komt vaak terug. Voor bv **α -en β -pineen** is een die combinatie van een antiseptische werking met een stimulerend effect wellicht de beste omschrijving.

Opmerkelijk is dat het cyclische monoterpeen **limoneen** voorkomt onder de vorm van twee optische 'isomeren' of 'enantiomeren': **D-limoneen** en **L-limoneen**. Dat wil zeggen dat ze dezelfde moleculaire formule vertonen, maar een andere ruimtelijke structuurformule, waarbij ze elkaars spiegelbeeld vormen. D-limoneen is de meest voorkomende en vinden we vooral in de Rutaceae (citrusoliën) en vertoont een typische citroengeur. L-limoneen, dat eerder een terpenteenachtige geur verspreidt, zit vooral in de Pinaceae (dennenfamilie), Cupressaceae (cipresfamilie), Poaceae (grassen), in kruisemunt, pepermunt en steranijs.

De belangrijkste monoterpenen

α -en β -pineen: vooral in dennenfamilie en in cipresfamilie.

- Abies balsamea (Balsemspar): α -pineen: 5-10%, β -pineen: 21-44%
- Boswellia carterii (Wierook): α -pineen: 30-55%, β -pineen: 7%
- Cistus ladanifer ct pinene (Cisteroos CT pineen): < 50%; α -pineen: 3- 55%
- Cupressus sempervirens (Cipres): α -pineen: 20-65%
- Helichrysum italicum (Strobloem): 5-35%
- Juniperus communis (Gewone jeneverbes, bes): α -pineen: 15-90%, β - pineen: 1-5%
- Picea mariana (Zwarte spar): 8-20%
- Pinus sylvestris (Grove den): α -pineen: 32-60%, β - pineen: 15-41%
- Rosmarinus officinalis ct verbenone (Rozemarijn ct verbenon): α -pineen: 10-50%, β -pineen: <5%

D-campeen

- Abies balsamea (Balsemspar): 4-11%
- Rosmarinus officinalis ct cineol (Rozemarijn ct cineol): 2,5-6%
- Rosmarinus officinalis ct verbenone (Rozemarijn ct verbenon): 7-13%

δ -3-careen

- Cupressus sempervirens (Cipres): 12-25%
- Pinus sylvestris (Grove den): 0,5-32%
- Piper nigrum (Zwarte peper): 7-16%

D-limoneen: vooral aan te treffen in de schil van citrusvruchten.

- Anethum graveolens (Dille): 25-45%
- Citrus bergamia (Bergamot): 11-50%
- Citrus reticulata (Mandarijn): 64-94%
- Citrus sinensis (Zoete sinaasappel): 89-96%
- Citrus x limon (Citroen): 54-80%
- Citrus paradisi (Grapefruit/Pompelemoes): 84-98%

L-limoneen: vooral aan te treffen in de Pinus familie.

- Pinus sylvestris (Grove den): 2-30%.

β -myrceen

- Humulus lupulus (Hop): 10-30%
- Juniperis communis (Gewone jeneverbes, bes): < 11%
- Pistacia lentiscus (Mastiekboom): 4-15%

ocimeen

- Lavandula angustifolia (Echte lavendel): cis-ocimeen: 1-10%,

trans-ocimeen 0,5- 6%, allo-ocimeen 0,2-0,7%

paracymeen (p-cymeen)

- Boswellia carteri (Wierook): 7%
- Melaleuca alternifolia (Tea tree): 3-20%
- Origanum majorana (Echte marjolein): 0,5-5%
- Peumus boldus (Boldo): 8-28,5%
- Satureja montana (Bergbonenkruid): 8-40%
- Thymus satureioides (Satureja tijm): variabel
- Thymus vulgaris ct paracymene (Echte tijm ct paracymeen): 25-35%
- Thymus vulgaris ct thymol (Echte tijm ct thymol): 8-28%
- Trachyspermum ammi (Ajowan): 20-25%

α -phellandreen

- Anethum graveolens (Dille): tot 25%
- Canarium luzonicum (Elemi): α - en β -felandreen (7-24%)

sabineen

- Cinnamomum camphora ct cineol (Ravintsara): 8-20%
- Citrus bergamia (Bergamot): variabel
- Juniperus communis (Gewone jeneverbes, bes) 4-40%
- Ledum groenlandicum (Moeraspalm): variabel
- Myristica fragrans (Nootmuskat): 15-36%
- Piper nigrum (Zwarte peper): tot 14%

α - en γ -terpineen

- Citrus x limon (Citroen): 3-14% α - en γ -terpineen
- Coriandrum sativum, semen (Koriander, zaad): γ -terpineen (1-10%)
- Melaleuca alternifolia (Tea tree): α -terpineen: 5-13%, γ -terpineen: 10- 28%
- Origanum majorana (Echte marjolein): α -terpineen: 3-17%
- γ -terpineen: 7-25%
- Thymus vulgaris ct thymol (Echte tijm ct thymol): α -terpineen: 0,9- 2,6%, γ -terpineen: 4-11%

terpinoleen

- Melaleuca alternifolia (Tea tree): 1-5%
- Pinus sylvestris (Grove den): tot 4%

Mogelijke werkingen

Atmosferisch antiseptisch (ontsmettend op de omgevingslucht): dit is een hoofdeigenschap van de monoterpenen; bv D-limoneen met de typische citrusgeur.

Algemeen Tonifiërend (versterkend), mentaal stimulans (geestelijk opwekkend), Vitaliserend; nagenoeg alle monoterpenen vertonen die eigenschap; D-limoneen en α -pineen verhogen de activiteit van het sympatisch zenuwstelsel; D-limoneen verhoogt de alertheid.

'Cortison-like' (ondersteunt de cortisolproductie door de bijnier): sommige monoterpenen werken door het stimuleren van de as hypothalamus-hypofyse-bijnierschors; bv Pinus sylvestris (Grove den), vooral door het hoge gehalte α - en β -pineen.

Lymfeticum (bevordert de lymfedrainage), Venotonicum (versterkt de aderen); bv pinen in Cupressus sempervirens (Cipres) dragen bij tot die eigenschap.

Expectorans (slijmen afdrijvend): vooral de pinen verhogen de afscheiding van de exocriene klieren in de slijmvliezen van de luchtwegen, waardoor slijmen beter afgevoerd worden; waardoor ook **Decongestivum (vermindert de overvulling)** op de luchtwegen.

MELALEUCA ALTERNIFOLIA (Maiden & Betche) Cheel - TEA TREE

Synoniem, botanisch - *Melaleuca linariifolia alternifolia*

Synoniemen, Nederlandse- Theeboom, Ti-boom

Familie Myrtaceae (Mirteachtigen)

Gebruikte delen bladeren

Verkregen door traditionele waterdampdistillatie



Foto: Ted Gervais voor iadrome



De tea tree of theeboom is een groenblijvende struik tot kleine boom (5 à 7 m), afkomstig uit Australië, alwaar hij in het wild vooral op vochtige tot moerassige bodems groeide, maar nu het meest op plantages gecultiveerd wordt. Ondertussen werd hij ook in China en Kenia geïntroduceerd. Net zoals veel mirteachtigen vertoont de tea tree een afbladderende schors. Hij draagt alternerend geplaatste smalle, lancetvormige blaadjes, die vlekjes vertonen waar ze beladen zijn met essentiële olie en die bij keuzing een sterk aroma vrijgeven. De theeboom bloeit met mooie, witte bloemenaren die houtige peulvruchten opleveren.



De kleurloze tot licht geelgroene essentiële olie van tea tree heeft een heldere, medicinale, warme en pikant-kamferachtige geur.



Melaleuca alternifolia werd voor het eerst beschreven tijdens de Britse Australië-expedities in de 18^{de} eeuw. De Aboriginals gebruikten het blad om blessures, snij- en brandwonden te verzorgen en om drinkwater te ontsmetten. Daartoe werd het blad aan onder meer kokend water toegevoegd. De Britten interpreteerden dat als het maken van thee, vandaar de naam 'tea tree' of 'thee-boom'. Overigens werden de bladeren ook met leem vermengd om wonden te behandelen.

Tea tree evolueerde tot een soort 'panacee' dat in Australië bij enorm veel aandoeningen werd ingezet. Door de sterke infectiewerende eigenschappen en het feit dat de essentiële olie goed verdragen wordt door de huid, zijn vooral de lokale toepassingen heel populair en is tea tree vaak een component van ontsmettingsmiddelen, zepen, shampoo, tandpasta's, lichaamsverzorgingsproducten en cosmetica.

De essentiële olie van tea tree heeft ook een weg gevonden naar after shaves en bepaalde reukwaters.

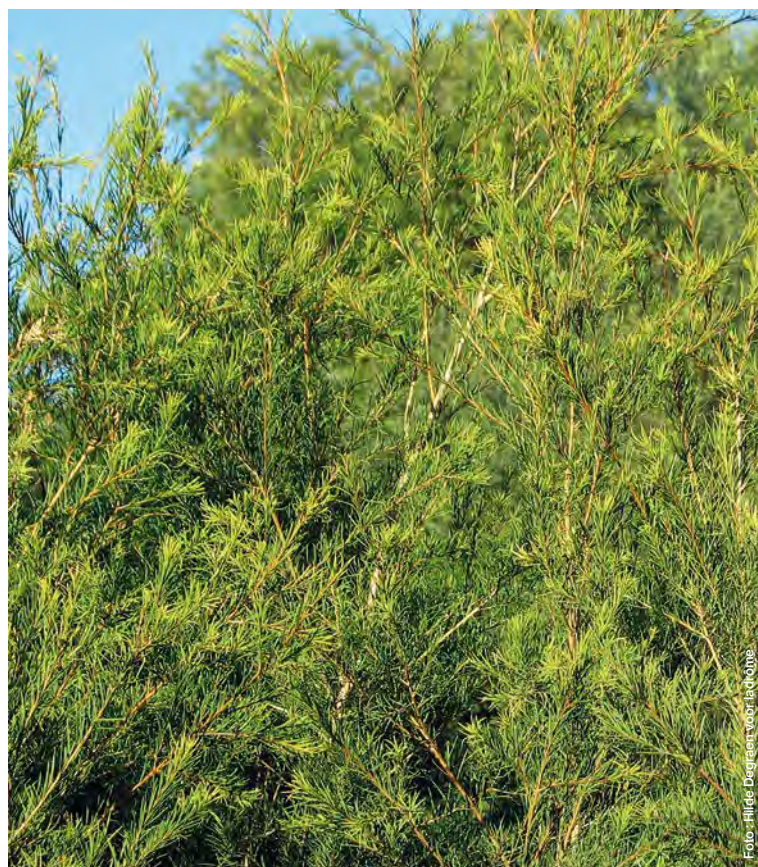


Foto: Hilde Degen voor iadrome

Voornaamste bestanddelen

Monoterpenolen (45-50%): terpineen-4-ol (30-48%), α -, β - en γ -terpineol (<30%), *p*-cymenol (0,1%), *cis*- en *trans* thujanol.

Monoterpenen (35-50%): α -terpineen (5-13%), γ -terpineen (10-28%), *p*-cymeen (3-20%), α -pineen (1-6%), terpinoleen (1-5%), sabinen (<3,5%), liden (<3%), limoneen (0,5-1,5%), β -pineen (0,4-1%), myrceen (0,5-1,5%).

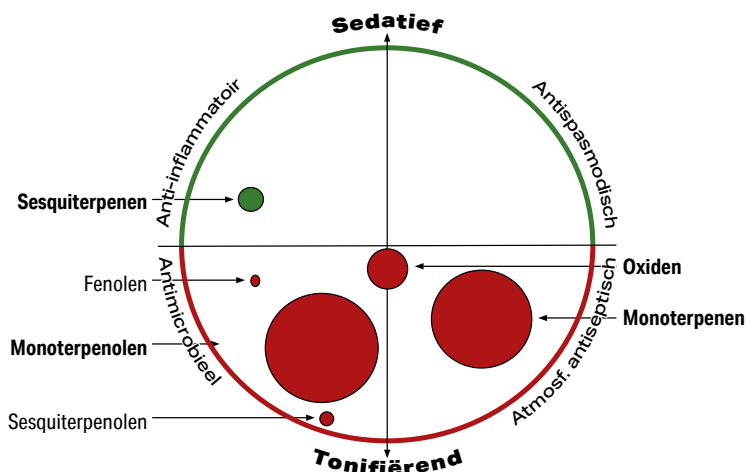
Sesquiterpenen (5-10%): aromadendreen (<3%), δ -cadien (<3%), β -caryofylleen (1,2%), viridifloreen (1%), allo-aromadendreen (0,4%), α -cadien.

Oxiden (3-15%): 1,8-cineol (<15%), 1,4-cineol, epoxycaryofylleen II.

Sesquiterpenolen (1-2%): globulol, viridiflorol.

Fenolen (<1%).

Aromacirkel *Melaleuca alternifolia*



Concept aromacirkel: dr. J. Heindryckx

MELALEUCA ALTERNIFOLIA (Maiden & Betche) Cheel - TEA TREE

	Therapeutische eigenschappen	Potentiële toepassingen
SPIJSVERTERING - MOND	Breed spectrum antimicrobieel (Remt zeer breed bacteriën, virussen en schimmels), Antiparasitair, Antiseptisch (Ontsmettend), Anti-inflammatoir (Ontstekingsremmend)	Aften – Mondzweren – Stomatitis (Mondslimvliesontsteking) – Spruw (Candida-infectie van de mond) – Gingivitis (Tandvleesontsteking) – Parodontitis (Tandkasontsteking) – Tandinfectie, Tandabces (Ettercollectie) – Verkleurd tandemail Enteritis/Enterocolitis (Dunne darm- en dikke darminfecties): candida, viraal, bacterieel – Appendicitis (Blindedarmonsteking) Intestinale parasieten (Darmparasieten): lamblia, ascaris, ankylostoma
IMMUNITEIT - LUCHTWEGEN	Breed spectrum antimicrobieel: Antibacterieel (breed antibacterieel tegen o.a. gram +: staphylococcen, inclusief MRSA, tegen gram -: E.coli, proteus, klebsiella, enterococcen en dit vooral thv. Keel-Neus-Oren), Antimycotisch (Schimmelremmend, ook tegen Candida), Antiviraal, Analgetisch (Pijnstillend) Antiparasitair, Antiseptisch (Ontsmettend), Anticatarrhaal (Remt overmatige slijmafscheiding) - Expectorans (Slijmen afvoerend) - Sudorificum (Zweetdrijvend) Immunomodulerend Anti-inflammatoir (Ontstekingsremmend), Anti-allergisch, Antihistaminicum (Remt de vrijstelling van histamine), Bronchodilator (Verwijdert de luchtwegen), Antispasmodisch (Ontkrampend) Atmosferisch antisepticum (vnml tegen schimmels)	Keel-Neus-Oorinfecties: Rhinitis (Neusverkoudheid) – Faryngitis/Tonsillitis (Keelontsteking/Amandelontsteking) – Laryngitis (Strottenhoofdontsteking) – Orofaryngeale Candida (Candida-infectie van mond en keel) – Otitis media (Middenoorontsteking) – Sinusitis (Bijholteontsteking) Influenza (Griep) Bronchitis – Astmatische bronchitis – Chronische (obstructieve) bronchitis – Hoest – Pertussis (Kinkhoest) – Sinusitis – Besmet emfyseem – Tuberculose – Ziekte van Lyme (preventie en ondersteuning) Ontsmetten van ruimten
URINEWEGEN - GENITAAL STELSEL	Antibacterieel, Antimycotisch (Schimmelremmend), Antiparasitair, Antiseptisch (Ontsmettend), Anti-inflammatoir (Ontstekingsremmend), Analgetisch (Pijnstillend)	Acute en chronische Cystitis (Blaasontsteking) – Vaginitis of vulvovaginitis door o.a. candida, trichomonas – Leuorrrhee (Witte vloed) – Herpes genitalis (Genitale herpes) – Condylomata (Genitale wratten) – Cervicale dysplasie (Verstoord uitstrijkje)
HAAR - HUID	Breed spectrum antimicrobieel (Remt bacteriën, virussen en schimmels), Antiparasitair, Antiseptisch (Ontsmettend) Cicatriscans (Huidherstellend), Anti-inflammatoir (Ontstekingsremmend), Analgetisch (Pijnstillend), Anti-allergisch, Antipruritisch (Remt de vrijstelling van histamine), Antipruritisch (Jeukstillend) Radioprotectief (Beschermt tegen stralingen) Antiparasitair	Dermatomycoze (Huidschimmel) – Tinea pedis (Athlete's foot, voetschimmel) – Herpes simplex/labialis (Lippenblaasjes) – Herpes zoster/Zona (Gordelroos) – Acne – Impetigo (Krentenbaard) – Wonden – Abces – Insectenbeten – Pruritus (Jeukende huidaandoening) – Vette huid – Wratten – Allergische dermatitis (Huidontsteking) – Psoriasis Brandwonden door radiotherapie (preventie/aanpak) en elektrocoagulatie Pediculosis capitis (Hoofdluis) – Parasitaire huidinfecties zoals scabies (schurft)
HART EN BLOEDVATEN	Veneus en lymfatisch decongestivum (Vermindert overvulling van aderen en/of lymfevaten), Venotonicum (Versterkt de aderen), Anti-inflammatoir (Ontstekingsremmend) Stimuleert de circulatie, Cardiotonisch (Ondersteunt de hartfunctie), Hyperthermisch (Verwarmend), Vasorelaxans (Ontspant de vaatwanden), Vasodilaterend (Vaatverwijdend), Hypotensief (Bloeddrukverlagend, Remt oxidatie van LDL-cholesterol, waardoor anti-atherosclerotisch)	Varices (Spataderen) – Hemorroïden (Aambeien) – Veneus- en lymfoedeem (Vochtophoping door slechte aderlijke en/of lymfatische functie) – Ovariële congestie (Opzetting van de eierstokken) Zwakke bloedsomloop – Hartinsufficiëntie (Hartspierzwakte) – Cerebrovasculaire insufficiëntie (Slechte bloedsomloop in de hersenen) – Hypertensie (Hoge bloeddruk) – Atherosclerose (Slagaderverkalking) – Aneurysma (Abnormale verwijding bloedvatwand) – Kouwelijkheid
ZENUW-STELSEL	Neurotonicum (Zenuwsterkend), Nervinum (Harmoniseert het zenuwstelsel), Positiverend, Antidepressief, Roborans/Tonicum (Versterkend), Anti-inflammatoir (Ontstekingsremmend)	Asthenie (Vermoeidheid tot uitputting) – Neurasthenie (Vermoeidheid tot uitputting door stress) – Depressiviteit door stress – Shock door anesthesie (preventie)
ALGEMEEN - KANKER	Antioxiderend (Celbeschermend), Antitumoraal (Remt kankerontwikkeling)	Vroegtijdige ouderdomsverschijnselen – Preventie van degeneratieve ziekten – Ondersteuning bij kanker

Waarschuwing Essentiële oliën zijn sterk geconcentreerde planten-extracten met krachtig werkende inhoudsstoffen. Ze moeten dan ook met de nodige omzichtigheid aangewend worden. Hou je daarom aan de verderop in dit boek aangegeven gebruikswijzen met de gepaste doseringen en verdunningen. Respecteer daarbij ook de minimumleeftijden van toepassing en het feit of de betreffende essentiële oliën al dan niet tijdens de zwangerschap of het zogen mogen gebruikt worden.

Bijzondere voorzorgsmaatregelen Deze essentiële olie wordt doorgaans goed verdragen door de huid en behoort tot de schaarse essentiële oliën die eventueel onverdund mogen gebruikt worden op kleinere huidzones. Men dient er wel mee rekening te houden dat deze olie snel kan oxideren (door licht, zuurstof en warmte), waarbij de gevormde peroxiden zeker bij een gevoelige huid tot overgevoeligheidsreacties kan leiden met o.a. roodheid, irritatie, blaasjesvorming, netelroos en zwelling. Ook bij langdurig gebruik kan huidirritatie optreden en kan de huid gaan uitdrogen. Geen oraal gebruik bij baby's, jonge kinderen en zwangere vrouwen.



Essentiële oliën maskeren geen symptomen en veroorzaken geen lastige neveneffecten. Tenminste als je de regels respecteert wat betreft hun toepassing, en als je kiest voor een degelijk, kwaliteitsvol merk (zie 'kwaliteitscriteria' in de inleiding). Hierdoor kan je essentiële oliën gebruiken naast reguliere en andere complementaire geneeswijzen. Ze vervangen evenwel nooit het advies van een arts!

De **DIY ('do it yourself') basisrecepten** van vermelde huidverzorgende producten zoals zalf, lotion, crème, gel, roller, inhaler en tandpasta kan je op het einde van dit hoofdstuk vinden.

We kunnen aan essentiële oliën bepaalde therapeutische eigenschappen of werkingen toekennen, zoals aangehaald in de inleiding bij 'Mogelijke toepassingen' en in detail beschreven in het hoofdstuk dat handelt over de inhoudsstoffen en in de individuele monografieën.

Om deze mogelijke werkingen zo goed mogelijk tot hun recht te laten komen en ermee succes te boeken bij een specifieke aandoening, is dit hoofdstuk over recepten ontwikkeld. Hierbij worden ook verschillende mogelijke toepassingen voorgesteld, zodat uiteindelijk het recept dat het best geschikt is voor een individuele persoon, eruit kan gekozen worden. Als je dit boek raadpleegt om essentiële oliën in te zetten bij dagelijkse ongemakken, kwaaltjes of aandoeningen, dan ben je aan het goede adres!

Aandoeningen ontstaan niet zomaar: ze zijn een signaal dat er reeds langer een onevenwicht aanwezig was in het lichaam. Misschien werden eerdere signalen wel opgemerkt, maar werden ze genegeerd of onderdrukt. Door bepaalde symptomen te ontwikkelen, vraagt het lichaam eigenlijk jouw hulp om de balans opnieuw te vinden en behouden. Hiervoor kan je beroep doen op de krachtige werking van essentiële oliën, maar blijven ook **gezonde voeding en leefstijl** uitermate belangrijk, naast (het herstellen van) de **emotionele en mentale balans**.

Bij diverse **chronische aandoeningen** kunnen essentiële oliën en leefstijlaanpassingen je terug op pad helpen of je de gepaste ondersteuning geven, maar ook **acuut** kunnen essentiële oliën vaak snel soelaas brengen.

Tijdens het schrijven van deze recepten liep ik soms tegen grenzen en beperkingen aan: een aandoening aanpakken kan immers het best door naar de uitlokkende oorzaken en naar de individuele mens in zijn geheel te kijken. Deze

benadering komt in een uitgeschreven, algemeen recept minder tot uiting. Ik hanteer dus een meer holistische benadering wanneer ik in de praktijk een recept voor iemand samenstel. Zo kan een samenstelling van een recept voor een specifieke klacht toch verschillend zijn naargelang de persoon voor wie ze bestemd is. Om voor dit boek toch een eerder algemeen, wetenschappelijk effectief recept per aandoening op te maken, baseerde ik me op de vele wetenschappelijke (liefst in vivo) onderzoeken die inmiddels gepubliceerd werden, naast de recepten uit mijn jarenlange praktijk. Hierdoor kan ik jou garanderen dat de meeste recepten **uitgetest** en **succesvol** zijn!

Maar tegelijk daag ik je ook uit om creatief te zijn. Wanneer jij bijvoorbeeld verschillende klachten hebt, kan je de hiervoor geschikte essentiële oliën (en recepten) per klacht opzoeken, en vervolgens die gemeenschappelijke essentiële oliën uitkiezen die bij jouw verschillende klachten passen. Hou steeds rekening met de **algemene voorzorgsmaatregelen en toepassingsaanwijzingen**.

Recepten interpreteren en toepassen

De **kracht van één enkele essentiële olie** zorgt vaak al voor een substantiële hulp bij een welbepaalde indicatie. Door een combinatie of synergie van verschillende essentiële oliën in te zetten, kan meestal een nog beter effect worden verkregen. Deze **combinaties zijn weldoordacht samengesteld**. Er is daarbij rekening gehouden met de (meestal wetenschappelijk bewezen) effectiviteit, de veilige toepasbaarheid, de verkrijgbaarheid en de prijs.

De lijst van de 'Inzetbare essentiële oliën' bij een aandoening is niet exhaustief, maar toch vrij volledig. De meest aangewezen essentiële oliën om in te zetten bij een bepaalde aandoening zijn **vetgedrukt**.

Wanneer er meerder varianten van een soort zijn opgelijst bij 'Inzetbare essentiële oliën', en in de receptuur verderop staat niet aangegeven welke specifieke soort er wordt gebruikt, dan kan je zelf kiezen uit één van de opgesomde. Voorbeelden hiervan zijn Sandelhout en Roosgeranium.

De essentiële oliën in de recepten zijn ook geselecteerd op basis van hun **huidvriendelijkheid** (wanneer het een toepassing op de huid betreft), om zo weinig mogelijk nevenwerkingen te veroorzaken en om toepasbaar te zijn bij zoveel mogelijk personen. Een essentiële olie verdun je best vooraleer op de huid te gebruiken; dat wordt steeds aangegeven. Verdunnen doe je bij voorkeur in een plantaardige basisolie.

*Test bij gebruik op de huid vooraf of een essentiële olie bij jou een **overgevoelighedsreactie** uitlokt. Verdun hiervoor een druppel e.o., bij voorkeur in wat jojoba-olie (ook op amandelolie en andere draagoliën op basis van noten kan men immers gevoelig reageren) en wrijf dit in op de binnenkant van je elleboog. Als er binnen 24 uur geen reactie optreedt, kan jij de betreffende essentiële olie veilig gebruiken (als je je houdt aan de doseringen natuurlijk).*

Hou zeker ook rekening met jouw **persoonlijke geurervaring** bij de keuze van een bepaalde essentiële olie. Als je bij een bepaalde geur (vaak onbewust) een negatieve geurervaring hebt opgeslagen, dan heeft het geen zin een essentiële olie met een soortgelijke geur te gebruiken; hou hiermee rekening en kies er een uit de aangegeven lijst die je wel aangenaam vindt. Hierover las je al in de inleiding.

Heel wat recepten zijn uitgetest gedurende mijn lange praktijkervaring. Vandaar mijn enthousiasme over de kracht van essentiële oliën. Mijn **eerste hulp voor thuis en op reis** bestaat steevast uit een aantal goed uitgekozen multifunctionele essentiële oliën.

Deze EHBO (Eerste Hulp Bij Ongevallen) kan je op het einde van dit hoofdstuk (p. 372-373) terugvinden.

Met zo weinig mogelijk essentiële oliën een zo groot mogelijk aantal indicaties aanpakken, is de uitdaging bij de samenstelling van een EHBO-set. Uitbreiden naar een persoonlijke EHBO kan zonder problemen door een essentiële olie toe te voegen die voor een specifiek persoonlijk probleem noodzakelijk is.

Bij de recepten vind je een opsplitsing in 'een-voudige recepten' en 'uitgebreide recepten'.



ten'. De eenvoudige recepten zijn uiteraard ook geschikt voor professionelen, maar als deze liever met synergieën werken, dan kunnen ze zich beroepen op de uitgebreide recepten. Anderzijds kunnen ook niet-professionelen zich wagen aan de meer **uitgebreide recepten**, mits het respecteren van de voorzorgsmaatregelen. Inwendig gebruik is altijd voorbehouden om onder toezicht van een arts te gebeuren.

In de recepten zie je de namen van de essentiële oliën (e.o.) met een hoofdletter geschreven, wat het onderscheid met een plantaardige basisolie duidelijker maakt.

Betekenis gebruikte symbolen

	vernevelen		geschikt voor zwangere vrouwen
	orale inname		massage
	inhaleren		vaginaal - intieme zone
	bad of voetbad		oor
	op de huid		kompres



Maak een mengeling van 15 druppels e.o. Echte Marjolein, 20 druppels e.o. Ylang ylang, 10 druppels e.o. Damascusroos en 30 druppels e.o. Echte Lavendel in 50 ml jojoba- of amandelolie. Gebruik enkele druppels hiervan elke ochtend en elke avond op een huidzone zoals de buik, zonnevlecht,...



Neem een lege roller van 10 ml en doe daar 10 druppels e.o. Petitgrain bigarade, 15 druppels e.o. Echte Lavendel, 5 druppels e.o. Ylang ylang en 4 druppels e.o. Roomse kamille in. Vul aan met jojoba-olie. Rol dit enkele malen per dag even achter je oren, je hals of je polsen. Inhaleer diep van je polsen. (geschikt voor zwangeren vanaf 2^{de} trimester) #roller #olie



Maak een mengeling van 20 druppels e.o. Echte Marjolein, 30 druppels e.o. Mandarijn, 25 druppels Echte Lavendel en 5 druppels e.o. Roomse kamille. Neem hiervan 2 druppels op een koffielepel olie, honing of een neutrale tablet gedurende drie weken, tweemaal daags. Na een stopweek hernemen indien nodig.

Uitgebreide recepten



Maak een mengeling van volgende essentiële oliën: 10 druppels Basilicum ct linalol, 20 druppels Grove Den en 20 druppels Rozemarijn ct kamfer. Neem van deze mengeling telkens enkele druppels om in een neutrale crème of olie in te wrijven op de buik- of borstzone. Gebruik twee- tot driemaal daags.



Maak een mengeling van 15 druppels e.o. Pepermunt, 30 druppels e.o. Grove Den en 20 druppels e.o. Bergbonenkruid. Neem van deze synergie driemaal daags 1 druppel op een neutrale tablet gedurende 3 weken. Indien nodig herhalen na een stopweek.

Perniosis (Winterhanden, Wintervoeten, Winter-
tenen), **Acrocyanose** (Blauwverkleuring door de
koude), **Syndroom van Sudeck** (Algoneurodystrofie)

Hypotensie (Lage bloeddruk)

Inzetbare essentiële oliën

Basilicum ct linalol (Ocimum basilicum ct linalol), Bergbonenkruid (Satureja montana), Bonenkruid (Satureja hortensis), Citroen (Citrus x limon), **Den, grove** - (Pinus sylvestris), Gember (Zingiber officinale), Ho-hout (Cinnamomum camphora ct linalol), Kaneel, blad (Cinnamomum zeylanicum, Folium), Kaneel, schors (Cinnamomum zeylanicum, Cortex), Kruidnagel (Syzygium aromaticum), Oregano (Origanum compactum), Peen, wilde - (Daucus carota ssp carota), Peper, zwarte - (Piper nigrum), **Pepermunt** (Mentha x piperita), Piment (Pimenta dioica), **Rozemarijn ct kamfer** (Rosmarinus officinalis ct camphor), Rozemarijn ct verbenon (Rosmarinus officinalis ct verbenone), Salie, echte - (Salvia officinalis), Spar, zwarte - (Picea mariana), Tijm, echte - ct thujanol (Thymus vulgaris/zygis ct thujanol), Tijm, echte - ct thymol (Thymus zygis ct thymol)

Eenvoudige recepten



Neem een handje neutrale crème of plantaardige olie met 1 druppel e.o. Pepermunt en wrijf in op je hals of achter je oren. Dit kan ook met de e.o. Grove Den, als je vooraf gecheckt hebt op huidreactie.



Bij plotse daling van de bloeddruk kan een druppel e.o. Pepermunt op een doekje onder de neus je terug bij je posities brengen. Diep inhaleren kan ook rechtstreeks aan het flesje essentiële olie.



Je kan een kuur doen met 1 druppel e.o. Grove Den en 1 druppel e.o. Pepermunt op een neutrale tablet, driemaal daags gedurende 3 weken. Dit kan ook in wat honing als je het effect in je mond verdraagt. Evalueer het effect. Herhaal na een stopweek indien nodig.

Inzetbare essentiële oliën

Cipres (Cupressus sempervirens), Citroen (Citrus x limon), Gember (Zingiber officinale), Kardamom, echte - (Elettaria cardamomum), Laurier (Laurus nobilis), Lavandin x super (Lavandula x super), Lavandin x grosso (Lavandula x intermedia grosso), Lavendel, echte - (Lavandula angustifolia), Lemongrass (Cymbopogon flexuosus), **Marjolein, echte** - (Origanum majorana), **Mastiekboom** (Pistacia lentiscus), Patchouli (Pogestemon cablin), **Roosgeranium cv bourbon** (Pelargonium x asperum cv bourbon), **Roosgeranium cv Egypte** (Pelargonium x asperum cv Egypte), **Rozemarijn ct kamfer** (Rosmarinus officinalis ct kamfer), Sandelhout, Oost-Indisch - (Santalum album), Sandelhout, Indisch - (Amyris balsamifera), Sandelhout, West-Australisch - (Santalum spicatum), **Strobloem** (Helichrysum italicum), Tijm, echte - ct thujanol (Thymus vulgaris/zygis ct thujanol), Tijm, echte - ct thymol (Thymus vulgaris/zygis ct thymol)

Eenvoudige recepten



Neem wat neutrale crème in je hand en doe er 2 druppels e.o. Strobloem, 3 druppels e.o. Cipres en 2 druppels e.o. Roosgeranium bij. Masseer goed in op de aangedane zone, tweemaal daags. #crème



Doe in 30 ml goudsbloemolie of Sint-Jansolie: 15 druppels e.o. Strobloem, 20 druppels e.o. Cipres en 15 druppels e.o. Roosgeranium. Masseer tweemaal daags enkele druppels goed in op de aangedane zones. #olie



Uitgebreide recepten



Smelt 8 gr bijenwas in 50 ml goudsbloemolie of Sint-Jansolie. Laat even afkoelen en roer er vlak voor het opstijven volgende essentiële oliën bij: 30 druppels Cipres, 15 druppels Strobloem, 15 druppels Echte Tijm ct thujanol, 10 druppels Roosgeranium en 20 druppels Lavandin x grosso. Doe in glazen potjes. Masseer tweemaal daags deze zalf goed in op de aangedane zones. *Beproefd succesrecept!* #zalf





Neem een lege roller van 10 ml en doe hierin 15 druppels e.o. Echte Lavendel, en vul aan met jojoba- of amandelolie. Wrijf in op de huid achter de oren en/of de halsstreek, tweemaal per dag.



Neem een lege roller van 10 ml en doe hierin 10 druppels e.o. Damascusroos of e.o. Neroli naar keuze; vul aan met jojoba-olie. Goed schudden. Gebruik deze (h)eerlijke parfumroller dagelijks wanneer je algemeen je stressniveau wil verlagen, bij voorkeur achter je oren of op je halsstreek. **#luxeroller**



Kies een plantaardige basisolie om te masseren, zoals jojoba- of amandelolie, en voeg daarbij 2% e.o. Echte Lavendel. Voor een flesje van 100 ml voeg je dus 2 ml toe of ongeveer 60 druppels e.o. Echte Lavendel. Laat je om de twee weken een uur masseren (voeten of lichaamsmassage) met deze synergie. Een weldoend verwenmoment voor elke zwangere vrouw!

Uitgebreide recepten



Maak een mengeling van 20 druppels e.o. Echte Lavendel, 30 druppels e.o. Ylang ylang, 35 druppels e.o. Bergamot, 25 druppels e.o. Zoete Sinaasappel en 10 druppels e.o. Petitgrain bigarade. Doe van deze synergie enkele druppels in een diffuser. Vernevel gedurende een half uur in de ruimte, tweemaal per dag.



Maak een inhaler Doe 5 druppels e.o. Echte Lavendel, 5 druppels e.o. Ylang ylang, 10 druppels e.o. Bergamot en 10 druppels e.o. Zoete Sinaasappel in een leeg glazen flesje, en doe er vervolgens een klein opgerold katoenen doekje in. (zie DIY) Je kan dit meerdere malen per dag inhaleren. **#inhaler**



Maak een synergie van volgende essentiële oliën: 30 druppels Petitgrain bigarade, 30 druppels Echte Lavendel, 20 druppels Mandarijn, 20 druppels Zoete Sinaasappel, 12 druppels Ylang ylang en 10 druppels Roomse Kamille. Doe dit in een roller van 30 ml en vul aan met jojoba-olie. Gebruik dit op de polsen of halszone bij stresserende momenten. **#roller**



Foto: Shutterstock.com



Onze huid is in gezonde toestand voldoende rekbaar om een zwangerschap uit te dragen zonder striemvorming. Toch is het masseren van de buik een goede manier om bewust de groeiende buik en de zwangerschap te koesteren. Dat dit eveneens je huid soepel en elastisch houdt, is mooi meegenomen!

Eenvoudige recepten



Doe 45 ml macadamia-olie en 50 ml muskusroosolie in een flesje en meng hierin 16 druppels e.o. Mirte ct cineol en 12 druppels e.o. Mandarijn.

Masseer een beetje hiervan dagelijks op de huidzone, zowel preventief (vanaf 12 weken zwangerschap), als bij de eerste tekenen van striemen aan buik, borsten of andere lichaamsdelen. **#olie #preventief**



Doe 45 ml macadamia-olie en 50 ml muskusroosolie in een flesje en meng hierin 30 druppels e.o. Roosgeranium, 35 druppels e.o. Ho-hout en 25 druppels e.o. Strobloem. Masseer een aantal druppels hiervan op de huidzone, liefst tweemaal per dag. **#olie #herstellend**

Deze olie trekt heel snel in de huid. Een gel, crème of lotion heeft niet hetzelfde resultaat als een olie.

Uitgebreide recepten



Neem 45 ml macadamia-olie en 50 ml muskusroosolie, en meng hierin 10 druppels e.o. Echte Lavendel, 8 druppels e.o. Mirte ct cineol, 5 druppels e.o. Mandarijn en 5 druppels e.o. Ho-hout. Masseer een beetje hiervan dagelijks op de huidzone, zowel preventief (vanaf 12 weken zwangerschap), als bij de eerste tekenen van striemen aan buik, borsten of andere lichaamsdelen. **#olie #preventief**

Striemen, voorkomen van -

Inzetbare essentiële oliën

Cisteroos (Cistus ladanifer), **Damascusroos** (Rosa x damascena), **Ho-hout** (Cinnamomum camphora ct linalol), **Lavandin x super** (Lavandula x intermedia super), **Lavandin x grosso** (Lavandula x intermedia grosso), **Lavendel, echte -** (Lavandula angustifolia), **Mandarijn** (Citrus reticulata), **Mirte ct cineol** (Myrtus communis ct cineol), **Niaouli** (Melaleuca quinquenervia ct cineol), **Palmarosa** (Cymbopogon martini), **Ravintsara** (Cinnamomum camphora ct cineol), **Patchouli** (Pogostemon cablin), **Peen, wilde -** (Daucus carota), **Roosgeranium cv bourbon** (Pelargonium x asperum cv bourbon), **Roosgeranium cv Egypte** (Pelargonium x asperum cv Egypte), **Rozenhout** (Aniba rosaeodora), **Sandelhout, Oost-Indisch -** (Santalum album), **Sandelhout, West-Australisch -** (Santalum spicatum), **Sinaasappel, bittere -, bloem -** Neroli (Citrus x aurantium var amara, Flos), **Sinaasappel, bittere -, blad -** Petitgrain bigarade (Citrus x aurantium var amara, Folium), **Spijklavendel** (Lavandula latifolia), **Strobloem** (Helichrysum italicum), **Wierook** (Boswellia carteri)

Visie

Zelf je verzorgingsproducten maken, biedt heel wat voordelen: je weet exact wat erin zit en wat je dus op je huid smeert. Zorgen voor een gezonde huid draagt ook bij tot een gezond lichaam. Want via de huid dringen er immers heel wat stoffen door in de bloedbaan, die vervolgens een effect kunnen hebben op de rest van het lichaam.

De keuze voor natuurlijke, onschadelijke ingrediënten ligt dan ook voor de hand! Daarom hanteer ik al sinds de jaren negentig de slogan: **"Wat je op je huid smeert, moet je ook kunnen eten!"**.

Natuurlijke verzorgingsproducten hoeven niet duur te zijn en zijn zeer eenvoudig zelf te maken, met heel wat ingrediënten die we uit de tuin en/of uit de keukenkast kunnen halen. Voor de essentiële oliën die we erin verwerken en een aantal andere basisingredienten kan je in de natuurwinkel of speciaalzaak terecht.

Planten in een olie verwerken, een zalf maken, een tandpasta of een deodorant: met een beetje creativiteit tover je producten van topkwaliteit in je badkamerkast.

Voor het maken van 'vette' bereidingen, zoals een olie, een maceraat, een zalf of balsem, hoef je helemaal geen beroep te doen op chemische hulpingredienten. Deze 'vette' bereidingen ondersteunen bovendien de van nature vetrijke beschermingsmantel van de huid en dragen mijn voorkeur weg, ook voor gelaatsverzorging.

Voor het maken van crèmes en lotions is daarentegen een 'emulgator' nodig, die de vetoplosbare ingrediënten op een homogene manier fijn verdeelt in de waterige basis. Gedurende de 25 jaar dat ik verzorgingsproducten maak, heb ik veel emulgatoren uitgetest. Onze keuken was vaak een slagveld. Maar een echt totaal natuurlijke en makkelijk te hanteren emulgator, die dan ook nog eens een uitstekend resultaat gaf in een crème, vond ik tot op vandaag nog niet. Omdat er heel wat mensen zijn die (in tegenstelling tot mezelf) toch een crème of lotion verkiezen, worden verderop in dit hoofdstuk kwaliteitsvolle recepten (met tefose als emulgator) voorgesteld.

Verzorgingsproducten in de handel dienen in een **INCI-declaratie** de specifieke benamingen van alle ingrediënten te vermelden. INCI staat voor 'International Nomenclature of Cosmetic Ingredients' en is het internationale naamgevingssysteem voor cosmetische ingrediënten. Deze INCI-lijst moet volledig zijn en overeenstemmen met de werkelijkheid. De opsomming start steeds

met het bestanddeel dat het meest vertegenwoordigd is in het product, en eindigt met deze in de laagste hoeveelheid.

 *In een crème bijvoorbeeld zal je 'aqua' (water) als eerste zien staan in de INCI-declaratie. De meeste crèmes bestaan dan ook uit een overgroot deel (gedemineraliseerd) water. Verder kom je vaak als een van de eerste ingrediënten in de INCI-benaming 'paraffinum (liquidum)' tegen. Dat is een restproduct van aardoliewinning en vertoont de eigenschap niet in de huid door te dringen maar die af te sluiten. Je begrijpt dat we deze stof niet verkiezen in de huidverzorging.*

Voor de gewone ingrediëntenlijst op de verpakking heeft de fabrikant meestal een beperkte selectie gemaakt van de voor de consument meest aantrekkelijke componenten. Zo worden planten en andere natuurlijke ingrediënten doorgaans sterker in de verf gezet. Bekijk dus zeker ook de totale samenstelling van een verzorgingsproduct via de INCI-declaratie en zoek de betekenis van de vreemde termen op. Het stoten op verschillende chemische componenten kan ervoor zorgen dat ook jij een gemotiveerde doe-het-zelver wordt die zijn eigen verzorgingsproducten maakt.

 *Let ook op de term 'natuuridentiek': dit zijn chemisch nagemaakte stoffen en geven een misleidende indruk van steeds natuurlijk en onschadelijk te zijn.*

Hierna volgt een opsomming van de meest gebruikte ingrediënten voor het zelf maken van verzorgingsproducten..

Wat heb je nodig

Plant aardige basisoliën en vetten

Basisoliën zijn plantaardige, vette oliën die worden verkregen door persing van plantendelen zoals noten, zaden, pitten, kiemen

en vruchten. Deze basisoliën – die ook als 'draagoliën' kunnen fungeren voor bv essentiële oliën – dienen bij voorkeur koudgeperst, onbewerkt, biologisch en 100% zuiver te zijn, zodat ze nog alle werkzame bestanddelen bevatten. Om degradatie door licht te vermijden moeten ze in donker glas verpakt zitten, en om ze te beschermen tegen oxidatie door lucht, dienen ze na gebruik goed afgesloten te worden.

 *Vermijd het gebruik van minerale oliën of -vetten (vb vaseline, INCI-naam: 'petrolatum') omdat deze van geen enkele waarde zijn voor onze huid, maar integendeel de poriën afsluiten en de huid beletten te ademen.*

Plantaardige oliën doen het uitstekend als drager voor essentiële oliën. Bovendien fungeren ze ook als waardevolle vetcomponenten in zelfgemaakte verzorgingsproducten, omdat ze op zich al bepaalde nuttige eigenschappen vertonen. Er is een ruime keuze, naargelang het huidtype en het specifieke doel van het verzorgingsproduct.

In de onderstaande lijst van de meest gebruikte plantaardige basisoliën voor de huidverzorging tref je zowel oliën aan die je al in de keukenkast hebt staan, als andere, minder gekende, die heel waardevol kunnen zijn. Voel je vrij om ook deze te ontdekken!

Abrikozenpitolie (Prunus armeniaca)

Abrikozenpitolie bevat vochtinbrengende, herstellende en voedende bestanddelen, waaronder veel provitamine A, vitamine E en het omega-6-vetzuur linolzuur. Ze werkt efficiënt in geval van gevoelige of geïrriteerde huid en verzacht ontstekingen, is tonifiërend, voedend, hydraterend en soepel makend.

Amandelolie, zoete - (Prunus dulcis var dulcis)

Door de rijkdom aan omega-9-vetzuren, provitamine A en vitamine E, is zoete amandelolie een polyvalente olie, in het bijzonder geschikt voor de droge en geïrriteerde huid. Ze verzacht jeuk, huidkloofjes en barstjes op de handen, evenals lichte brandwonden. Door haar zachtheid past ze uitstekend bij een gevoelige en fragiele huid en mag ze toegepast worden op de huid van kinderen. Als nachtolie zal ze de huid regenereren. Doet het ook uitstekend als natuurlijke ontschminker.

In dit repertorium worden de meest voorkomende klachten of aandoeningen opgelijst, waarbij aromatherapie ondersteunend of genezend kan werken. U wordt hierbij doorverwezen naar de pagina van de overeenkomstige recepten in dit boek die voorstellen formuleren van een essentiële olie of van synergieën daarvan, alsook van de praktische toepassing daarvan.

A

Aambeien 334
 Aarsmaden 337
 Abces, tand- 333
 Acne, gewone - 290
 Acne rosacea 290
 Acne vulgaris 290
 Acrocyanose 276
 Adem, slechte - 334
 ADD 353
 Aderontsteking, preventie van – en ondersteuning bij- 273
 Aderspat 277
 Aderspat, zwangerschap 365
 ADHD 353
 Aften 326
 Afweren van insecten 301
 Allergie, huid- 291
 Allergie, neus/keel/oor 264
 Allergie, onderste luchtwegen 265
 Alopecia 292
 Alzheimer, ziekte van - 354
 Amandelontsteking 271
 Amenorree 288
 Amoebendysenterie 337
 Angina, keelpijn 271
 Angor pectoris 272
 Angst 354
 Angst, kanker 316
 Angst, zwangerschap
 Anogenitale wratten 283, 312
 Anorexie 287
 Anorexia nervosa 354
 Anosmie 264
 Anovulatie 288
 Anuskloven 297
 Aphtose 326
 Arteriosclerose 272
 Artritis 320
 Artritis, reumatoïde - 320
 Artritis urica 320
 Artrose, Artrosis deformans 321
 Ascariasis 337
 Asthenie: zie 'Vermoeidheid, chronische –'
 Asthenie, mentale 358

Astma bronchiale 265
 Astma, nerveuze - 265
 Atherosclerose 272
 Athlete's foot 309
 Attention Deficit and Hyperactivity Disorder 353
 Attention Deficit Disorder 353
 Atriumfibrillatie 273

B

Baarmoederhalsuitstrijkje, verstoord - 283
 Baarmoederfibroom,
 Baarmoedermyoom 282
 Barstjes, huid 297
 Baby
 • Berg (Seborroïsch eczeem op de hoofdhuid) 371
 • Darmkrampjes en kolieken 371
 • Insectenbeten, preventie en aanpak van - 372
 • Luiersluis, preventie van -, Roodheid en Irritatie van de billetjes 372
 • Pijn, verminderen van - 372
 • Slaapproblemen, verminderen van - 372
 Bechterew, ziekte van - 320
 Bedplassen 341
 Benauwdheid: zie 'COPD'
 Benen, zware- of vermoeide- door varices 277
 Benigne prostaathypertrofie 343
 Berg, baby 371
 Bestralingswonden 319, 309
 Bevalling
 • Bevalling, laattijdige - 367
 • Bevalling, voorspoedige - 367
 • Flebitis door infuus 368
 Bijholteontsteking, acute - 269
 Bijholteontsteking, chronische - 269
 Bijnieruitputting 278
 Bijnierzwakte 278
 Blaasontsteking 341
 Blauwe plekken 274
 Blauwverkleuring door de koude 276
 Bloed, verhoogde stolbaarheid van- 275
 Bloed, te visceus-, te stolbaar-, te 'dik' 275
 Bloedcirculatie, slechte -: zie 'Acrocyanose', 'Atherosclerose', 'Perniosis', 'Raynaud, ziekte van -', 'Varices'
 Bloeddruk, hoge- 275
 Bloeddruk, lage - 276
 Bloeduitstorting 274
 BPH 343
 Brainfog: zie 'Geheugen- en

concentratiestoornissen'
 Braken 339
 Braken, zwangerschap 365
 Brandwonden, eerste graad 292
 Brandwonden, oppervlakkige tweede graad 292
 Brandwonden, door radiotherapie 309, 319
 Bronchitis, acute - 265
 Bronchitis, chronische - 265
 Bursitis 325

C

Candida, darminfectie 326
 Candida, huidinfectie 304
 Candida, mondholte, baby 373
 Candida, mondholte, volwassene 326
 Candida, veralgemeende - infectie 344
 Candida, vaginitis 278
 Candidiasis, Candidasyndroom 344
 Carbapenemase producerende Enterobacteriaceae 344
 Cellulitis 293
 Cervicale dysplasie 283
 Chlamydia 279
 Chloasma gravidarum 306
 Cholelithiasis 327
 Cholesterolgehalte, verhoogd - 274
 Chronisch obstructief longlijden 267
 Chronische veneuze insufficiëntie 277
 Chronisch vermoeidheidssyndroom, door chronische infectie of postinfectieus 345
 Colitis, infectieuze - 332
 Colitis ulcerosa 327
 Concentratiestoornissen 358
 Concentratiestoornissen, onderdeel van ADD 353
 Condylomata acuminata 283, 312
 Constipatie 328
 Contusie 321
 COPD 267
 Coronavirussen 346
 CPE 344
 Convulsies 357
 Couperose 294
 Covid-19 346
 Crohn, ziekte van - 328
 CMV 347
 CVS, door chronische infectie of postinfectieus 345
 Cystitis 341
 Cytomegalovirus 347

D

Darmflora, verstoorde - 330
 Darminfectie: zie 'Candida-infectie van de darmen', 'Enteritis', 'Colitis', 'Enterocolitis', 'Diarree', 'Dysenterie', 'Intestinale parasieten'
 Darmkrampen 338
 Darmkrampjes, baby 371
 Darmparasieten zie 'Ingewandswormen'
 Darmtraagheid 328
 Decompensatio cordis 272
 Decubituswonden 295
 Dentair abces 333
 Depigmentatie 313
 Depressie, reactieve - 356
 Depressiviteit, kanker 316
 Depressiviteit, menopauzaal 286, 356
 Depressiviteit, postnatale - 369
 Dermatitis, allergische - 291
 Dermatitis, atopische - 295
 Dermatitis, radiotherapie 309, 319
 Dermatomycose 304
 Diabetes type 2 279
 Diabeteswonden: zie 'Diabetes type 2'
 Diarree, acute - 329
 Diarree, chronische -: zie bij 'Colitis ulcerosa', 'Crohn, ziekte van -', 'Enteritis, Colitis, Enterocolitis, Dysenterie', 'Irritable bowel syndrome'
 Dementie:
 • zie 'Ziekte van Alzheimer'
 • zie 'Atherosclerose' bij vasculaire dementie
 Dikkedarmontsteking, infectieuze - 332
 Discushernia 323

Distortie 321
 Diverticulitis 330
 Doorligwonden 295
 Droogte, huid: 297, zie ook bij 'Rimpelvorming'
 Droogte, mond, door radiotherapie 318
 Dunnedarmontsteking, infectieuze - 332
 Duodenumzweer 340
 Dysbiose 330
 Dysenterie 332
 Dyslexie 353
 Dysmenorree 280
 Dyspepsie 331
 Dyspraxie 353

E

EBV 347
 Ecchymosen 274
 Eczeem, constitutioneel - of algemeen - 295
 Eczeem, contact - 296
 Eczeem, droog - 296
 Eczeem, hypostatisch - 297
 Eczeem, seborroïsch - 297
 Eczeem, seborroïsch -, baby 297
 Eczeem, spataderen, door- 297
 Eczeem, variceus - 297
 Eczeem, vochtig - 297
 Eczeem, zwemmers - 311
 E. coli, pathogene - 332
 Eetlust, overdreven -, te hoog -: zie bij 'Hypercholesterolemie'
 Eetlustgebrek 287
 Eetlustgebrek, anorexia nervosa 287

Eierstokcysten, goedaardige - 288
 Eierstokfunctie, gebrekkige - 288
 Eierstoktumoren, goedaardige - 288
 Eisprong, afwezigheid van - 288
 Elongatie 321
 Endometriose 281
 Enteritis, infectieuze - 332
 Enterococcon enteritis, - colitis, - enterocolitis 332
 Enterocolitis, infectieuze - 332
 Enuresis 341
 Enuresis nocturna 341
 Ephelides 306
 Epilepsie 357
 Episiotomie, bevalling 369
 Epstein Barr-virus 347
 Erectiestoornissen 281
 Extrasystolen 273

F

Faryngitis 271
 Fertiliteit, verminderde vrouwelijke - 282
 Fibromyalgie 322
 Fibroom, baarmoeder- 282
 Fissura ani 297
 Fissura mammillae 370
 Fissuren, huid 297
 Flatulentie 332
 Flebitis, preventie van - en ondersteuning bij- 273
 Flebitis na infuus, bevalling 368
 Foetor ex ore 334

G

Galaanmaak, gebrekkige - 335
 Galfunctie, zwakke - 335
 Galstenen 327
 Gassen, winderigheid 332
 Gasophoping 332
 Gastritis 333, 340
 Gastritis, zwangerschap 364
 Gastro-oesophagale reflux 333
 Gastro-oesophagale reflux, zwangerschap 364
 Geestelijke vermoeidheid 358
 Geheugen- en concentratie- stoornissen 358
 Gehoorgang, ontsteking 269
 GERD 333
 GERD, zwangerschap 364
 Geslachtsdrift, mannelijke, zwakke- 284
 Geslachtsdrift, vrouwelijke, zwakke- 285
 Gewichtsverlies, voor minder eetlust: zie bij 'Hypercholesterolemie'
 Gewrichtsslijtage 321

