WERKEN MET ETHERISCHE OLIEN

Aroma, etherische olie en essentiële olie zijn woorden die door elkaar worden gebruikt. Het woord aromatische olie duidt op de geur van deze oliën, etherische olie geeft het beste aan dat we te maken hebben met een vluchtige stof, de term essentiële olie is eigenlijk een foutieve vertaling van essential oils of huilles essentielles uit het Engels en Frans. In dit boek wordt de term etherische olie gebruikt.

Etherische oliën zijn plantaardige, geconcentreerde, olieachtige stoffen, die vluchtig en geurend zijn.

De oliën zijn te vinden in klieren die zich in de plant bevinden . Bij sommige planten kan men deze olieklieren zelfs met het blote oog waarnemen, bijvoorbeeld bij het uitknijpen van een sinaasappelschil of het fijnwrijven van pepermuntblad. De plaats en concentratie van etherische olie is karakteristiek voor een plant. Zo vindt men de etherische olie van roos, neroli en jasmijn in de bloem; de eucalyptus, laurier en petitgrain in het blad van de boom; de vetiver en engelwortel in de wortels van planten en de citroen en sinaasappel in de schil van de vrucht.

Groene planten maken glucose van water en kooldioxide, onder invloed van zonlicht met behulp van chlorofyl (in de groene bladeren ). Tijdens verdere processen wordt de glucose omgezet in ingewikkeldere stoffen, waaronder etherische oliën. Elke etherische olie is een complexe mix van vele chemische componenten die door een plant worden gemaakt. Chemische componenten kunnen zijn: terpenen, hydrocarbonen, esters, alcoholen, fenolen, oxides, aldehydes en ketonen, coumarines en lactonen. Het totale spectrum aan dergelijke inhoudsstoffen bepaalt de geur, de therapeutische kwaliteiten en in sommige gevallen de toxiciteit van de etherische olie. (4)

Etherische oliën worden uit planten gewonnen via speciale methoden: koude persing, stoomdestillatie en enfleurage en winning door gebruik van een oplosmiddel, zoals kooldioxide en ethanol.

Door deze winningsmethoden zijn het sterk geconcentreerde stoffen, soms wel 100 x sterker dan de planten of kruiden waaruit ze gewonnen worden.

Etherische oliën worden niet alleen gebruikt in de gezondheidszorg. Ook in voedingsmiddelen, drank, parfums, en andere verzorgingsproducten kunnen etherische oliën verwerkt zijn. Zo wordt er bijvoorbeeld bergamotolie gebruikt voor earl grey thee, absintolie in likeur, rozenolie in parfum.

Beïnvloeding van lichaam en psyche door etherische oliën

Etherische oliën worden op verschillende wijze toegediend en komen op verschillende wijzen in ons lichaam. Omdat de oliën vluchtig zijn is er altijd de weg via inhalatie. De zorgvrager ruikt de olie dan ook bij alle toepassingen (met uitzondering van orale toediening). Bij huidverzorgingsproducten, zoals massageolie en bij baden dringt de olie door de huid. Orale toepassing is ook mogelijk, maar gezien het ingrijpende karakter van de interventie, en grotere risico’s voor interactie met medicijnen, wordt dit bij voorkeur door een daartoe geschoold arts of therapeut gedaan. De verschillende toegangswegen van etherische olie tot ons lichaam hebben gevolgen voor de werking en effecten van etherische oliën. Om de werking van etherische oliën te begrijpen is kennis over de werking van het reukorgaan, zenuwstelsel, luchtwegen en huid noodzakelijk.

**Natte inhalatie**

Worden toegepast bij verkoudheid, voorhoofdsholteontstekingen, hoest maar ook als reinigend stoombad voor het gelaat. Men brengt hiervoor water net aan de kook, giet dit in een bak en voegt de etherische olie toe. Etherische oliën voor stoominhalatie zijn bijvoorbeeld: eucalyptus, roomse kamille, teatree en lavendel.

**Kompressen**

Er zijn verschillende soorten kompressen, ieder met hun eigen werking. Hete kompressen hebben een ontspannende en krampstillende werking. Bovendien openen ze de huidporiën, zodat de etherische oliën sneller en dieper kunnen doordringen. Voorbeelden van geschikte etherische oliën: roomse kamille en gember.

Koude kompressen helpen goed bij: ontstekingen, als kuitwikkel bij koorts, hittehoofdpijn, zonnebrand en zwellingen. Koude kompressen moeten bijtijds verwisseld worden, zodat ze niet warm worden.Geschikte etherische oliën zijn onder andere: lavendel, eucalyptus en roos.

**Baden**

Het baden met etherische oliën is een bijzonder effectieve manier om etherische oliën toe te passen: de vluchtige olie komt zowel via de neus als via de huid het lichaam binnen (zie het schema over de weg door het lichaam) en kan dus optimaal benut worden. Er zit echter ook een bezwaar aan het gebruik van etherische olie in water: etherische oliën lossen niet op in water. Er is dus een emulgator nodig die de olie aan het water bindt, omdat anders huidirritatie optreedt.

Voorbeelden van **natuurlijke emulgatoren** zijn: honing, room, koffiemelk en (dode) zeezout. Er zijn ook kant en klare badoliën in de handel, waarin men etherische oliën kan oplossen.

Verschillende soorten baden zijn geschikt voor toepassing in de verpleegkundige zorg: een volbad, maar ook deelbaden zoals een zitbad, een voeten- of armbad. Bij de dagelijkse wasbeurt kan men etherische oliën gebruiken in plaats van zeep of douchegel. Hiervoor dient de etherische olie eerst gemengd te worden met een emulgator om daarna toegevoegd te worden aan het water. Het gebruik van etherische olie bij de wasbeurt is eenvoudige en bruikbare toepassing die weinig tijd kost en toch iets extra’s toevoegt aan de dagelijkse zorg voor de zorgvrager.

Lichaamsverzorging en massage

Etherische oliën kunnen goed gebruikt worden in de huidverzorging. Ze kunnen op enkele uitzonderingen na niet onverdund op de huid aangebracht worden en worden daarom meestal opgelost in een ander product.Voor het maken van een massageolie of lichaamsolie maakt men gebruik van vette plantenolie, de zogenaamde draagolie, of basisolie. Er zijn veel verschillende draagoliën. Voorbeelden van geschikte vette plantenoliën voor massage en huidverzorging zijn o.a. zoete amandelolie, jojoba, olijfolie en sesamolie. Deze oliën kunnen ook gemengd worden. Aan deze oliën kan eventueel nog een andere olie of een maceraat worden toegevoegd, zoals St. Janskruidmaceraat, of calendulamaceraat. Ook andere producten kunnen als basis dienen voor etherische oliën: Aloë vera gel, neutrale crème, hydrolaten (bloemenwater), algen en groene leem. Al naar gelang het doel van de toepassing, de klachten en huideigenschappen van de zorgvrager, kan men een geschikte basis uitkiezen waar de etherische oliën in op te lossen zijn.