

Aromapsychologie

voor thuis

Kom in contact met je emotionele brein

Foto: Studio Annemarije



‘Ik hou van simpel: een basisolie en een paar flesjes etherische olie is genoeg.’

Soms komen wij bij Onkruid in aanraking met een therapievorm waarvan we werkelijk alle informatie in ons op willen nemen. Of in dit geval alle informatie willen ‘opsnuiven, want dat is de bedoeling bij aromapsychologie. Er gaat een heerlijk ruikende wereld voor je open wanneer je je daarin gaat verdiepen. Aromatherapie expert Marcia Korenhof (1974) kan er werkelijk uren in geur en kleur over vertellen...

En wat heerlijk om zo’n enthousiast persoon als Marcia te spreken. Ik nam contact met haar op vanwege haar nieuwe cursus die in februari gestart is, en ze nam me direct mee naar velden vol lavendel, naar geurige bossen én naar remedies voor van alles en nog wat.



Mama's toverboek

Aromatherapie is een fantastische remedie voor een betere gezondheid, een gelukkigere mind, een mooie stralende huid, om je goed te voelen, voor meer hormonale balans, een natuurlijke lifestyle, een fijne zwangerschap en heel veel baby- en kinderkwaaltjes. Maar een gezonde levensstijl, voeding, self-care, ontspanning en een positieve mindset zijn ook heel belangrijk. Marcia is altijd geïnteresseerd geweest in gezondheid en natuurlijke remedies, zo is ze ook opgevoed. Ze is dol op geuren en houdt van koken, soms voelt ze zich net een kruidenheks. Ze vindt het geweldig om vrouwen en kinderen op een natuurlijke manier te helpen om gezonder te worden en zich gelukkiger te voelen. Dit doet ze doormiddel van haar podcast (te luisteren op haar website of via Spotify onder Aromatherapie 101), haar nieuwe cursus (waarover later meer) en haar toverboek. Dit boek is voor moeders met kinderen in de leeftijd van 0 tot 18 jaar. Het boek gaat over eerste hulp bij kinderkwaaltjes op een 100% natuurlijke manier. Marcia hierover: “Mijn vriendinnen zeiden me ooit: ‘jij hebt zoveel handige mamatips, die moet je opschrijven’. In 2015 schreef ik in 9 maanden *Mama's Toverboek*. Het boek is gebaseerd op aromatherapie maar ik heb er ook wat tips als kindervoedingscoach, kinderyogadocent en spiritueel therapeut in geschreven. Zoals mijn zontjes vroeger zeiden: jij bent een echte tovermama. In het boek ga ik in op vragen als ‘zijn etherische oliën veilig voor mijn kind?’ *Spoiler alert*: dat ligt eraan welke etherische olie je gebruikt en in welke dosering. De doseringen die ik zie op social media zijn vaak veel te hoog en moeders realiseren zich niet dat er vaak een hele kruidtuin in een flesje zit. Wist je dat er bijvoorbeeld voor 1 kilo lavendelolie wel 150 kilo lavendelbloemen nodig zijn? De natuur is machtig, maar ook heel krachtig. Ik hou van simpel: een basisolie en een paar flesjes etherische olie is genoeg. Less is more!”

Welk geurtype ben jij?

Kom je voor het eerst op haar website (marciakorenhof.com), dan kun je aan de hand van een korte maar krachtige quiz achterhalen welk geurtype je bent. Dit is natuurlijk om je enthousiast te maken voor haar cursus, maar het maakt je ook direct nieuwsgierig naar de geuren die bij jou lijken te passen. Met meerkeuzevragen als ‘Wat is jouw favoriete kleur’, ‘Hoe sportief ben jij’ en ‘Wat doe je als je een weddenschap verloren hebt’ hebt, krijg je na afloop antwoord op deze vraag.

Na het beantwoorden van deze vragen blijkt ik een bostype te zijn. ‘Vrouwen die van houtgeuren houden zijn vaak holistische denkers. Ze willen de wereld, het universum, het leven begrijpen. [...] Geuren die houttypes o.a. erg lekker vinden zijn cederhout, eucalyptus, petitgrain, den en rozenhout.’ Afgezien van de petitgrain, want die geur is nieuw voor mij, kloppen de geuren absoluut bij mij. Ik krijg er energie van maar ik voel mij ook ontspannen. Niet zo gek, want ik wandel graag in de bossen en zo’n geur als eucalyptus doet me sterk denken aan een dagje sauna.

Geurpsychologie

Op het moment van schrijven zitten we nog midden in de lockdown. Voor mij betekent dat bijna 24/7 de kinderen (van 3 en 1) thuis en een enorm strak werkschema om samen met mijn man aan onze werkuren te komen. Nog niet hersteld van de eerste lockdown, moe van het klussen en verhuizen vorig jaar zomer en klaar met alle zorgen omtrent de gezondheid, zitten we nu behoorlijk tegen een dip aan. Is er een geur, of wellicht een combinatie van geuren, die ons een boost geven? “Bergamot,” zegt Marcia resoluut, “een oppepper voor moeders (en ook vaders) die het even niet meer zien zitten. Bergamot wordt gebruikt bij angst, burn-out, depressie, stress, spanning, eenzaamheid en emotionele onbalans. Maar ook als je meer zelfvertrouwen, concentratie, harmonie en balans wilt. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat bergamot de respons op stressvolle situatie kan verminderen. De etherische olie is een oppepper voor moeders die het af en toe niet meer zien zitten of voor de grijze dagen. Want na regen komt zonneschijn toch? Overigens is de combinatie bergamot met het rustgevende lavendel helemaal goud. Sluit je ogen en waan jezelf voor even in Frankrijk, te midden van een veld vol heerlijk geurende lavendel.”

‘Als kind bouw je de meeste geurherinneringen op.’

Basis voor thuis

Er zijn zo enorm veel oliën te verkrijgen dat je door de hoeveelheid flesjes de geuren niet meer ruikt. Bij wijze van dan... Wij vroegen Marcia welke geuren we minimaal in huis moeten hebben, zodat we een goede start kunnen maken.

Citroen

Citroen geeft meer focus, helpt bij piekeren en versterkt de concentratie. Maar het kan ook je immuunsysteem boosten en je huis lekker verfrissen.

Lavendel

Als je moeite hebt om in slaap te komen, stress of hoofdpijn hebt, doe dan lavendelolie in je diffuser. In een amandelolie of kokosolie kan lavendel etherische olie helend zijn bij eczeem, schaafwondjes, blauw plekken, puistjes.

Sinaasappel

Sinaasappel kan helpen bij nervositeit, slapeloosheid en als je je somber voelt. Een heerlijke geur die je opvrolijkt.

Eucalyptus

Hoewel eucalyptus energie geeft, is het voor veel mensen een ontspannende geur door de link met de sauna. Eucalyptus is een wonderolietje in tijden van griep en verkoudheid.

Tea tree

Voor in de zomer wordt tea tree veel gebruikt. De geur ruikt naar boenwas maar het is een etherische olie die goed te gebruiken is tegen parasieten en schimmels. Zoals zwemmerseczeem en luizen. Maar ook voor je vervoeter ter voorkoming van vlooien en teken.



Hoe werken geuren op je mindset?

Aromatherapie betekent letterlijk geurentherapie. “Onze reuk is een sterk zintuig,” vertelt Marcia. “Zodra er ook maar een zintuigcel geprikkeld wordt, gaat er een signaal rechtstreeks naar jouw hersenen. Ons brein bestaat uit 3 delen:

- Mensenbrein: neocortex.
- Reptielenbrein: hypothalamus en hersenstam.
- Zoogdierenbrein: limbisch systeem.

Dit onderscheid in breinen werd voor het eerst gemaakt door neurowetenschapper Paul D. MacLean. Het wordt het *Triune Brain model* genoemd.

Rationele brein

Ofwel de neocortex. Dit is het jongste gedeelte van je brein. Het is vooral verantwoordelijk voor alle rationaliteit en nuchterheid. Dit deel van je hersenen laat zich het beste omschrijven als je gezonde verstand.

Reptielen brein

Het reptielenbrein is verantwoordelijk voor de basiselementen van ons gedrag: het zoeken van plezier en vermijden van pijn. Geur heeft ook invloed op ons reptielenbrein waar onze vlucht- en vechtreacties vandaan komen. Uit een Duits onderzoek van de universiteit van Mannheim in 2009 bleek dat mensen ook gevaar kunnen ruiken als ze slapen. Dit zintuig staat nooit uit.

Emotionele brein

Onze reuk is het enige zintuig dat direct verbonden met ons limbisch stelsel ofwel ons emotionele brein: waarmee we voelen, herinneren, begeren en gemotiveerd raken. Vandaar dat ons reukzintuig ons meest emotionele en intuïtieve zintuig is. Bij bijvoorbeeld het ruiken van de parfum van je oma ga je weer terug naar vroeger. Dat heeft te maken met de geurherinnering die je hebt opgebouwd. Als kind bouw je de meeste geurherinneringen op. We zijn in staat om minstens 10.000 geuren te herkennen. Maar ze weten nog steeds niet helemaal het precieze aantal.

Je zou wellicht denken dat het menselijk brein (de neocortex) het meest actief is. Toch maak je de meeste beslissingen op basis van emoties (afkomstig uit het emotionele brein) en primitieve instincten. Je emotionele brein en je reptielenbrein overheersen dus vaak je rationele brein.”

Adaptatie

Je neus raakt gewend aan vertrouwde geuren zoals die in je huis. Dat noemen we adaptatie. Dat zorgt ervoor dat je reukcellen ruimte houden voor nieuwe geuren maar ook alarmerende geuren.

Welk brein werkt dan bij het ruiken van lavendel, bergamot, eucalyptus, ylang ylang et cetera? Marcia legt verder uit: “Al deze geuren gaan naar het limbisch systeem, het emotionele brein dus. Elke etherische olie heeft een bepaalde werking. Dat komt door de chemische bestanddelen die er van nature inzitten. Het is een erg ingewikkeld verhaal, de chemie van aromatherapie, maar kort gezegd zorgt bijvoorbeeld het bestanddeel *linalool* in lavendel voor ontspanning. Dit is in 2018 door Japanse onderzoekers wetenschappelijk* bewezen.

Teveel keuze

Ik begrijp wel dat mensen niet zo goed weten welke oliën ze moeten kopen. Want kijk je bij een merk zoals Primavera naar lavendel, dan zie je zeven verschillende flesjes. Welke variant moet je hebben: bio, wild, Demeter? Marcia legt uit: “Je moet altijd de *Lavendula angustifolia* hebben ofwel de Franse lavendel. Dan het liefst wild, daarna bio en daarna gecultiveerd. Het beste komt altijd gewoon uit de natuur toch? Dus wildgroeit.”

Een ander voorbeeld: moet je van de roos de Afghaanse, de Bulgaarse of bijvoorbeeld Gallica hebben? Al hoop ik niet dat het die laatste is, want daar zit nogal een prijskaartje aan. Waarom eigenlijk? “De beste rozenolie komt uit Bulgarije, daarna Turkije en daarna Marokko”, aldus Marcia. “Je hebt dan de *Rosa damascena* nodig. Zo zie je dat de botanische namen erg belangrijk zijn, want daardoor herken je de juiste etherische olie. Rozenolie is erg duur omdat er veel rozenblaadjes nodig zijn voor een liter olie. Daarbij groeien de rozen maar van juni tot september. Ik ben zelf in 2009 op Rozenreis naar Turkije geweest en kan dit verhaal beamen. Maar wat veel mensen niet weten is dat je van rozenolie maar 1/5 nodig hebt. Je moet deze etherische olie ook nooit in een aromadiffuser doen, daar kun je beter palmarosa, geranium of rozenhout voor kiezen qua geur. Maar ik gebruik rozenolie zelf in mijn dag en nachtcrème tegen de rimpeltjes. Gewoon een paar druppeltjes door een vol potje roeren. Het flesje rozenolie kun je wel 5 tot 10 jaar bewaren.”

‘De etherische olie is een oppepper voor moeders die het af en toe niet meer zien zitten of voor de grijze dagen.’



Wat is jouw favoriete geur?

Inmiddels zijn we reuze nieuwsgierig naar wat de lievelingsgeur van Marcia. “Poeh, dat is een lastige. Ik vind zelf wierook wel erg lekker. Gek genoeg ruikt

wierookolie echt heel anders dan wierookstokjes. Het is een perfecte etherische olie tegen de ouder wordende huid en brengt heel veel ontspanning. Een echte yoga olie. In mijn diffuser meng ik wierookolie met sinaasappelolie. Echt een heerlijke combi!”

Foto: Studio Annemarije



Op goed gevoel

Een geuroolie kun je prima op zichzelf gebruiken, maar maak je een combinatie van meerdere geuren... dan bereik je net wat meer. Marcia heeft enkele van die interessante combi's op een rijtje gezet, allen te gebruiken in een diffuser.

- 6 druppels bergamot en 3 druppels lavendel kan helpen bij depressieve gevoelens;
- 6 druppels sinaasappel en 3 druppels cederhout kan stress verlichten;
- 6 druppels bergamot en 3 druppels geranium kan helpen bij moodswings en hormonale onbalans;
- 6 druppels sinaasappel en 3 druppels ylang ylang brengen je in the mood voor meer slaapkamergeluk.

Cursus Rozengeur & Maneschijn

De online aromapsychologie cursus *Rozengeur & Maneschijn* van Marcia is voor iedere vrouw die zich gelukkiger wil voelen, geïnteresseerd is in aromatherapie, houdt van geuren en benieuwd is naar de werking van geuren op de psyche. Het leven is niet altijd rozengeur en maneschijn. We hebben allemaal te maken met ups-and-downs. Zeker in deze tijd kun je je eenzaam, gestrest en somber voelen of je zit niet lekker in je vel. We weten allemaal dat stress niet goed is voor je.

Geuren kunnen een positieve invloed hebben op je *mindset*, dat is echt wetenschappelijk bewezen. Ons reukorgaan staat namelijk in directe verbinding met

ons limbisch systeem, ook wel onze emotionele brein genoemd. Zo kan rozengeur ontspanning geven als je gestrest bent, verzachten als je je verdrietig of somber voelt en je hart verwarmen als je wel wat *self-love* kunt gebruiken. En helpt jasmijn om meer los te laten, vooral handig als je bijna moet bevallen. Natuurlijk los je je problemen niet op met een *olietje*. Maar als je stevig in je schoenen staat en rust in je hoofd hebt, kun je wel beter met je problemen dealen en de benodigde stappen ondernemen.

In de cursus leer je hoe geuren een positieve werking kunnen hebben op mood, mind en emoties, welke zo etherische oliën je kunt gebruiken om negatieve emoties zoals angst, bezorgdheid, boosheid, depressie, eenzaamheid, irritatie, jaloezie, hartzeer, moodswings, obsessie, onzekerheid, paniek, stress en vermoeidheid te verzachten. Maar ook hoe je positieve emoties kunt versterken, hoe je de perfecte blend of parfum maakt en hoe je etherische oliën kunt gebruiken voor self-care.

Wil je meer lezen over deze cursus, kijk dan op marciakorenhof.com/rozengeur-maneschijn. Met code **ONKRUID** krijg je 15% korting op de cursus!

* Bron wetenschappelijk onderzoek naar lavendel: Harada H, Kashiwadani H, Kanmura Y, Kuwaki T (2018)

Linalool Odor-Induced Anxiolytic Effects in Mice, doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00241

