Aromatherapie: magie OF WETENSCHAP?

Rust op de groep, lekker slapende kinderen of juist extra vrolijkheid. Kinderdagverblijven kunnen baat hebben bij aromatherapie, vindt kinderaromatherapeut Marcia Korenhof.

TEKST **MARIËLLE VAN BUSSEL** FOTO **WILBERT VAN WOENSEL**

Zet een mooie luchtbevochtiger in de vorm van een rode paddenstoel in de groepsruimte, druppel er een beetje *ylang ylang-olie* in, steek de stekker in het stopcontact en kinderen die normaal gesproken krijsen bij het weggaan van hun ouders, zullen nu hun vader of moeder rustig uitzwaaien. Is dit magie of wetenschap? Geen van beide, maar wél het gedroomde effect van aromatherapie.
Marcia Korenhof (42) raakte geïnspireerd door de werking van aromatherapie en volgde daarom een aromatherapie-opleiding. Inmiddels maakte ze al parfum-maak-pakketjes voor kinderfeestjes, schreef ze een boek met remedies tegen vijftig kinderkwaaltjes en zette ze haar eigen kinderpraktijk op. Nu wil ze laten zien dat ook de kinderopvang baat kan hebben bij het gebruik van specifieke geuren. 'Juist op plekken waar veel kinderen samenkomen en waar men over elkaar heen hoest en proest, kan aromatherapie een meerwaarde hebben,' vertelt ze in haar woning in Loosdrecht.

Snotterseizoen

Op tafel staan verschillende luchtbevochtigers – van kleurrijke paddenstoelen tot basic vormgegeven lampjes – en een aantal flesjes met verschillende oliën. Deze zijn speciaal voor de kinderopvang ontwikkeld. Zo is er bijvoorbeeld Love baby, met als belangrijkste bestanddeel het exotische ylang ylang. 'Perfect voor kinderen die bang zijn of verlatingsangst hebben,' zegt Korenhof. Of Puur Baby, met eucalyptus en kruizemunt. 'Met het snotterseizoen in volle gang een effectieve geur om de luchtwegen te verlichten.' En niet te vergeten de Happy Nappy, een fris geurtje met citroen en lemongrass om vieze luierluchtjes snel te doen vergeten.

Specifieke werking

Hoe werkt aromatherapie eigenlijk? Etherische oliën worden gedestilleerd uit planten, bomen, kruiden of bloemen. Ze bevatten chemische bestanddelen en hebben elk een specifieke werking. Zo heeft lavendel een ontspannende werking en geranium juist een energie-opwekkende. Ook werken verschillende bestanddelen op verschillende organen, en andere op de psyche. Omdat de oliën zo verfijnd zijn, worden ze eenvoudig opgenomen in het lichaam; ofwel door de huid, in de vorm van een smeerseltje, ofwel door het slijmvlies, in de vorm van verdampte olie.

'OVERTUIGD DAT HET WERKT'

Nathalie Arnhem, directrice kinderopvang Smallkidz in Rotterdam: 'Na het installeren van de aromatherapielampen op de groepen zijn vooral de reacties van ouders op de geurtjes positief. Het heeft zeker een verkwikkend effect. Wij proberen een goed binnenklimaat te creëren in het gebouw en op die manier allerlei kwaaltjes bij kinderen te voorkomen of te verlichten. Bijvoorbeeld door kinderen buiten te laten slapen, maar ook door oliën te verdampen. Nu de wintermaanden voor de deur staan, gaan we een nieuw promotietraject voor aromatherapie in, omdat we ervan overtuigd zijn dat het werkt.'

VERSCHILLENDE GEUREN, VERSCHILLENDE EFFECTEN

- Lavendel: ontspannend en rustgevend. Geschikt om makkelijk in slaap te vallen of bij drukke kinderen.
- Mandarijn: ontspannend. Zorgt voor een relaxte sfeer, vrolijkt op en brengt speelse creativiteit in kinderen naar boven. Werkt ook bij nerveuze kinderen.
- Eucalyptus: zuiverend, verkwikkend en antibacterieel. Geschikt tijdens het griepseizoen, of als veel kinderen verkouden zijn.
- Ylang Ylang: vermindert angst. Geschikt voor kinderen die verlatingsangst hebben en blijven huilen als ouders afscheid nemen.
- Geranium: houdt luizen op afstand.

Marcia Korenhof stelde de vijf volgende geuren samen*:

- Droom baby (lavendel en mandarijn): voor rust en fijne dromen
- Relax baby (sinaasappel en petitgrain): voor ontspanning op de groep
- Puur baby (eucalyptus en munt): bij hoesten en proesten
- Love baby (onder meer ylang ylang): bij verdriet en verlatingsangst
- Happy nappy (lemongrass en citroen): verfrissing bij luierluchtjes

*DEZE MIDDELTJES ZIJN TE VERKRIJGEN VIA WWW.AROMAKIDS.NL

Dosering is van belang

Sinds 2009 werkt Korenhof samen met een paar kinderdagverblijven die aromatherapie inzetten. Niet alleen het dicht op elkaar spelen, maar ook de droge lucht in de winter en het idee dat tien kinderen samen in slaap moeten vallen, zijn redenen voor Korenhof om aromatherapie aan te prijzen. Het verdampen van oliën kan verschillende effecten hebben, variërend van frisse lucht tot een ontspannen sfeer, en van goede slapers tot onbezorgde peuters. Korenhof erkent dat de effecten moeilijk meetbaar zijn. 'Minder zieken kan natuurlijk ook met andere factoren te maken hebben.' Gevaarlijk is het niet, benadrukt Korenhof. Toch is een waarschuwing op zijn plaats: op internet zijn lijstjes te vinden met oliën die juist níet geschikt zijn voor kinderen of voor hun huidjes. Daarnaast is de dosering van belang. Als je bijvoorbeeld te veel nootmuskaatlucht inademt, kan dat kwalijke gevolgen hebben. 'Als het om kinderen gaat, werk ik daarom alleen met oliën die in de twee categorieën vallen die het minst schadelijk zijn: C en D. Categorieën A en B – waarin bijvoorbeeld nootmuskaat zit – zijn sterker. Die vermijd ik.' Een teveel kan bovendien leiden tot een onaangenaam gevoel in een ruimte. 'Vijf druppeltjes is meestal voldoende. Je moet het idee krijgen dat het lekker ruikt, maar dat je niet weet wat het precies is. Als je meteen ruikt dat het om lavendel gaat, is het naar mijn smaak te veel.' Baat het niet, dan schaadt het niet, blijft Korenhofs motto. 'Niemand is ooit doodgegaan aan een dagelijkse wandeling in een dichtbegroeid bos. Zo moet je aromatherapie zien.' <