

11.2 Essentiële oliën

Naast voeding kunnen de Vijf Elementen ook via essentiële oliën terug in balans gebracht worden. Verschillende essentiële oliën komen namelijk met een bepaald element overeen. Onderstaand gaan we dus dieper in op de etherische oliën als hulpmiddel om meer balans te creëren in de verschillende elementen. Ik haal in deze cursus slechts enkele oliën aan. Uiteraard zijn er veel meer oliën die kunnen ingezet worden maar het zou ons te ver leiden om ze hier allemaal te bespreken.

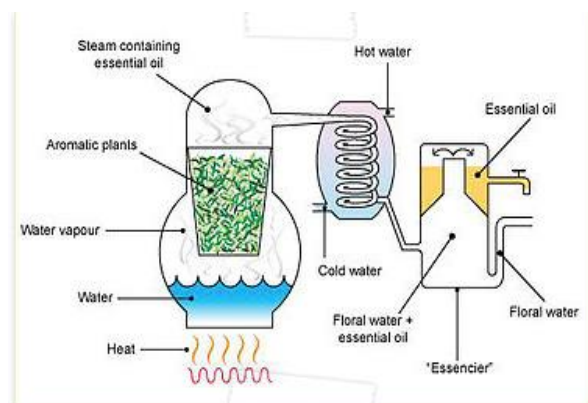
11.2.1 Een kort woordje over essentiële oliën

Als je graag van essentiële oliën en dus van aromatherapie gebruik wil maken om je dier te ondersteunen, dan vind ik het belangrijk dat je daar toch ook wat theoretische kennis over opdoet. Ik start daarom graag met een klein beetje theorie over het hoe, wat en waarom!

Essentiële oliën, etherische oliën, aromatische oliën,... allemaal namen die hetzelfde benoemen. De term aromatherapie die daaruit volgt, betekent logischerwijs het gebruik van essentiële oliën bij mens en/of dier met een bepaald therapeutisch effect tot gevolg.

11.2.1.1 Essentiële oliën: wat zijn ze, wat doen ze?

Essentiële oliën, afgekort EO's, zijn afkomstig van de meest krachtige delen van niet alleen planten, maar ook van bomen, bloemen, heesters, wortels, struiken, fruit, bessen, schillen en kruiden. Door een deskundig proces van destillatie bekomt men hieruit het TOTUM van een plant = het totaal aan inhoudsstoffen dat bestaat



uit meer dan 100 puur natuurlijke organische bestanddelen. Daardoor kan een olie het lichaam ondersteunen op heel veel verschillende vlakken, zoals skelet, spieren, bloedvaten, hormoonhuishouding, ademhalingsstelsel, immuniteit en hersenen. Daarnaast hebben ze ook hun effect op emoties en stress. Kort gezegd: EO's bevorderen niet alleen het fysiek maar ook het mentaal welzijn van zowel mens als dier.

11.2.1.2 Waarom zouden we essentiële oliën gebruiken?

Al van in het begin der tijden zijn dieren perfect in staat om zelf planten uit hun omgeving uit te kiezen die hun gezondheid op dat moment het best ondersteunen. Door de omstandigheden waarin onze huisdieren tegenwoordig leven of gehouden worden, zijn ze daartoe echter niet meer in staat. Door middel van EO's kunnen we hen wèl terug de kans geven om de juiste plantenextracten uit te kiezen waar ze op dat moment nood aan hebben.

11.2.1.3 Hoe werken ze?

Alles in de natuur en alles rondom ons, ook wijzelf en onze dieren, ... bestaat uit energie. Je hoeft niet goed te zijn in Chemie of Fysica om je nog te herinneren dat alles wat je ziet (en zelfs niet ziet) is opgebouwd uit moleculen die dan weer bestaan uit atomen. Deze draaien met een bepaalde frequentie (uitgedrukt in Hertz, Hz) rond elkaar. Bij EO's bestaan deze uit atomen met een hoge vibratie of trillingsfrequentie. De wetenschapper Royal Raymond Rife ontdekte dat hij met behulp van bepaalde frequenties kankercellen, virussen,... kon immobiliseren of vernietigen. Tegelijkertijd ontdekte hij dat deze vibraties daardoor de ontwikkeling van een ziekte konden voorkomen: stoffen met een hoge vibratie vernietigen namelijk deze met een lagere vibratie. Doordat EO's een vibratie hebben van 52 tot soms 320 Hz is aromatherapie dan ook een veel krachtigere manier van helen dan bv. de fytotherapie waar droge kruiden (12-22Hz) of

verse kruiden (20-27Hz) een veel lagere frequentie hebben. Dat betekent dat EO's wel 60% krachtiger zijn!

ABUNDANCE	78 MHZ	GERMAN CHAMOMILE	105 MHZ	MYRRH	105 MHZ
ACCEPTANCE	102 MHZ	GROUNDING	140 MHZ	PANAWAY	112 MHZ
AROMA LIFE	84 MHZ	HARMONY	101 MHZ	PEACE & CALMING	105 MHZ
AWAKEN	89 MHZ	HELICHRYSUM	181 MHZ	PEPPERMINT	78 MHZ
BASIL	52 MHZ	HOPE	98 MHZ	PRESENT TIME	98 MHZ
BLUE TANSY	105 MHZ	HUMILITY	88 MHZ	PURIFICATION	46 MHZ
BRAIN POWER	78 MHZ	IDAHO BLUE SPRUCE	428 MHZ	RAVEN	70 MHZ
CHRISTMAS SPIRIT	104 MHZ	IMMUPOWER	89 MHZ	RAVENSARA	134 MHZ
CITRUS FRESH	90 MHZ	INNER CHILD	98 MHZ	RC	75 MHZ
CLARITY	101 MHZ	INSPIRATION	141 MHZ	RELEASE	102 MHZ
DI-GIZE	102 MHZ	INTO THE FUTURE	88 MHZ	RELIEVE IT	56 MHZ
DRAGON TIME	72 MHZ	JOY	188 MHZ	ROSE	320 MHZ
DREAM CATCHER	98 MHZ	JUNIPER	98 MHZ	SACRED MOUNTAIN	176 MHZ
ENDOFLEX	138 MHZ	JUVA FLEX	82 MHZ	SANDALWOOD	96 MHZ
EN-R-GEE	106 MHZ	LAVENDER	118 MHZ	SARA	102 MHZ
ENVISION	90 MHZ	LIVE W/PASSION	89 MHZ	SENSATION	88 MHZ
EXODUS II	180 MHZ	MAGNIFY/PURPOSE	99 MHZ	SURRENDER	89 MHZ
FORGIVENESS	192 MHZ	MELISSA	102 MHZ	THIEVES	150 MHZ
FRANKINCENSE	147 MHZ	MELROSE	48 MHZ	3 WISE MEN	72 MHZ
GALBANUM	56 MHZ	M-GRAIN	72 MHZ	TRAUMA LIFE	92 MHZ
GATHERING	99 MHZ	MISTER	147 MHZ	VALOR	47 MHZ
GENTLE BABY	152 MHZ	MOTIVATION	103 MHZ	WHITE ANGELICA	89 MHZ

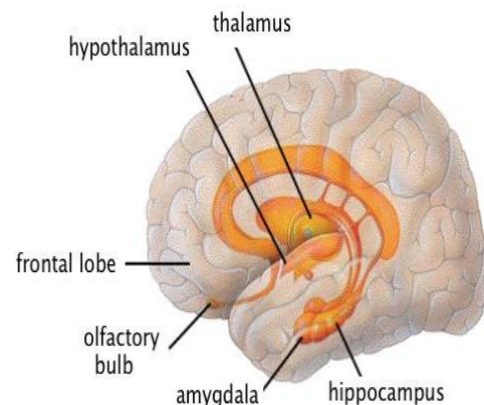
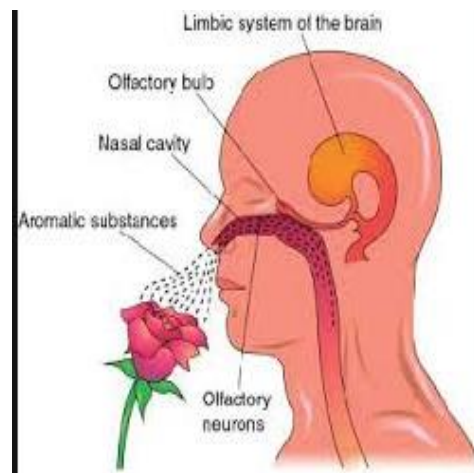
11.2.1.4 Hun effect op het fysieke lichaam

Onderzoek laat zien dat EO's de hoogste vibratie of trillingsfrequentie hebben van al datgene wat we in de natuur kunnen terug vinden. Dat zorgt er voor dat ze een omgeving scheppen waarin virussen, bacteriën, schimmels,... (met een lagere trillingsfrequentie) niet kunnen gedijen. Op die manier kunnen ze het lichaam dus assisteren in de afweer tegen micro-organismen van buitenaf en zuiveren ze onze organen, lymfeklieren en lichaamsfuncties. Dat is namelijk ook wat ze in de plant doen waarvan ze afkomstig zijn. Een essentiële olie vertegenwoordigt het ganse arsenaal dat een plant in huis heeft om zich tegen de parasieten, bacteriën, virussen, schimmels, ... te verdedigen waaraan die plant ten prooi kan vallen.

Op die manier brengen EO's dus terug balans in het lichaam en verhogen ze de lichaamseigen frequentie waardoor de immuniteit verbetert.

Doordat EO's zo'n hoge vibratiefrequentie hebben, kunnen ze vlotjes cellen binnendringen en wel op drie manieren:

1. Door **inademing**: als het aroma van een EO ingeademd wordt, komt deze in contact met het reukepitheel van de neus waarin miljoenen reukcellen met hun eigen reukzenuw zitten. De zenuwcellen die op deze manier gestimuleerd worden, sturen op hun beurt signalen uit naar het limbisch systeem in de hersenen. Dit systeem bevat de onbewuste gevoelens, emoties, opgeslagen leerprocessen en herinneringen. Samen met de hypothalamus, die deel uitmaakt van dit limbisch systeem, hebben ze controle over de hormoonhuishouding en dus ook de hormonen die vrijkomen bij onder andere stress, pijn, ... EO's creëren op deze manier een kettingreactie van hormonen die naar en door onze cellen getransporteerd worden. Daarnaast komen bij inademing ook moleculen via de longen in het bloed terecht. Dit betekent bijgevolg dat EO's zich binnen enkele minuten in het lichaam verspreiden. Onderzoek heeft uitgewezen dat na inhalatie EO's al na 3seconden terug te vinden zijn in de lever, het hart en de schildklier.



2. Via de **huid** door plaatselijk aan te brengen: via de haarfollikels in de huid komen de EO's in de bloedbaan terecht waarna ze hetzelfde traject volgen als hierboven beschreven. Na plaatselijk aanbrengen zijn ze na 26seconden aanwezig in de bloedbaan.

3. Via **orale opname**: zo komen EO's in het spijsverteringsstelsel terecht en van daaruit in het bloed met bovengenoemd traject tot gevolg.

Let op: geen orale opname van etherische oliën zonder advies van een aromatherapeut of arts/dierenarts of na overleg met diegene die u wegwijs maakte in de aromatherapie!

Na opname door een gezond dier werken EO's drie tot zes uur door in het lichaam.

11.2.1.5 Hun effect op het mentale welzijn

Doordat EO's het limbisch systeem stimuleren, worden er bepaalde hormonen vrijgesteld die bv. stressverlagend werken. Anderzijds verhogen ze de vibratie van het lichaam waardoor ze eveneens inwerken op diepere emoties en trauma's. Wanneer een lichaam namelijk door een bepaald aroma naar een hogere vibratie gebracht wordt, zullen onderdrukte emoties die zich in het lichaam vasthouden en bovendien een lagere vibratie hebben, verdreven worden door de hogere vibratie. Het lichaam zal zich bijgevolg van deze gevoelens en emoties willen ontdoen aangezien angst, boosheid, verdriet,... niet kunnen gedijen in een omgeving waar de EO's rust en balans willen brengen. Dit loslaten kan zich uiten onder de vorm van geeuwen, boeren, knipperen met de ogen, likken, hijgen, speekselen, maar ook weglopen, blaffen,... Onthoud dat elke reactie op een olie een positieve reactie is! De enige negatieve reactie is desinteresse wat aangeeft dat het dier op dat moment geen nood heeft aan die bewuste olie of dat het nog niet klaar is om aan de slag te gaan met het mentale effect van die olie.

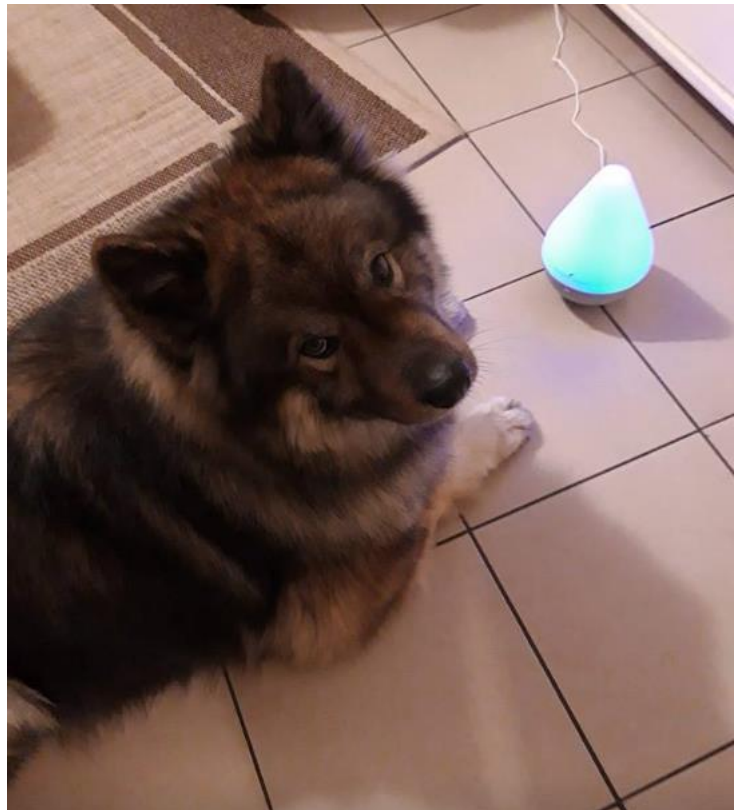
11.2.1.6 Hoe gebruiken we essentiële oliën bij dieren?

1. Oliën kunnen **op jezelf** worden aangebracht, meestal op de polsen of op de enkels. Zo kan het dier geleidelijk wennen aan de olie en kan je observeren hoe hij/zij hierop reageert. Eventueel kan het *dopje* van het flesje of een *gesloten flesje* aangeboden worden door het op de grond te zetten in de buurt van het dier of door het op een afstand van 30cm voor de neus te houden. Leg een dier een

olie NOOIT op! Er zou anders een afkeer kunnen ontstaan voor alle soorten aromatherapie...

2. Oliën kunnen **verstuift** worden in een diffuser. Dit blijft de meest veilige methode en is tevens nog altijd de meest efficiënte manier. Hiervoor is het belangrijk dat een koude diffuser gebruikt wordt. Bij

verhitting (bv. ook bij het gebruik van een olie boven een kaars) gaat de olie kapot waardoor je alleen (gedeeltelijk) van het aroma kan genieten maar niet zozeer meer van de therapeutische werking. Diffusen (verstuiven) is de meest efficiënte en de gemakkelijkste methode om aromatherapie in te zetten. Gebruik hiervoor wel een diffuser van medicinale plastic: EO's zijn namelijk zeer krachtig



en kunnen bijgevolg plastic van slechte kwaliteit beschadigen. Als de plastic smelt door contact met de krachtige EO, dan wordt er eigenlijk gesmolten plastic verstuift. Aangezien geuren binnen de zes tot twintig seconden de bloedbaan bereiken, geldt dit ook voor de synthetische geuren en chemische molecules van de gesmolten plastic! Diffusers van medicinale kwaliteit zijn bovendien veel veiliger in gebruik aangezien ze niet lekken, geen kortsluiting geven, niet roesten aan de aansluiting en uitvallen als ze leeg zijn.

Onderschat het gebruik van een correcte diffuser zeker niet! Bij het verstuiven is het belangrijk om het dier altijd de kans te geven de ruimte te verlaten als het daar nood aan heeft. Kan dit niet, verstuif

dan niet langer dan 20 minuten in een afgesloten ruimte (met uitzondering van Lavendel, Stress Away, Frankincense en Copaiba die wel vier uur aan één stuk mogen verstuift worden. Deze oliën worden over het algemeen erg goed verdragen en zijn uitstekend om mee te starten.) In principe diffuus je in het begin niet langer dan twee keer dertig minuten en observeer je goed hoe het dier reageert. Gaat het dichterbij? Is het nieuwsgierig? Of heeft het de neiging zich te verstoppen of weg te gaan? Zorg er altijd voor dat je dier de ruimte kan verlaten of dat de ruimte groot genoeg is om zich van de diffuser te verwijderen.

3. Aanbrengen op de tipjes van de **oren** of het dier **strelen** met de olie (liefst zo weinig mogelijk bij katten) = petting

4. **Massage** of plaatselijk aanbrengen maar enkel verdund gebruiken (liefst zo weinig mogelijk bij katten)

11.2.1.7 Verdunnen van essentiële oliën

Als je een dier wil masseren of aaien met een EO dan moet deze altijd verdund worden. Dit kan door gebruik te maken van een draagolie. De verdunning zal de geur van de EO minder intens maken en je kan daardoor eveneens een grotere oppervlakte behandelen. Een draagolie bestaat bovendien uit grotere moleculen en zorgt er op die manier voor dat de EO trager door de huid wordt opgenomen. De EO moet namelijk “pingpongen” tussen de grote moleculen van de draagolie.

Dit is eveneens de reden waarom EO's niet mogen verdund worden met bv een (niet-natuurlijke) bodylotion: een EO trekt alles naar binnen, dus ook de chemische stoffen die in een bodylotion aanwezig zijn. Mogelijke draagoliën zijn V6 olie (niet vettig en daardoor gemakkelijk in gebruik), olijfolie, kokosolie, zoete amandelolie, jojoba olie, druivenpitolie en sesamolie.

Als draagolie kan in principe gelijk welke plantaardige olie gebruikt worden maar vooral kokosolie is hier het meest voor geschikt.

Vooraleer we een olie bij een dier gaan gebruiken onder de vorm van massage, strelen, aanbrengen op de oortjes,... vraag ik graag eerst toestemming zodat een dier kan aangeven of het een bepaalde olie nodig heeft of niet. Als het dier het hoofd weg draait of van de olie wegloopt, dan is dit een teken dat het deze olie niet nodig heeft of er nog niet klaar voor is.



11.2.1.8 De kwaliteit van essentiële oliën

Als aromatherapie wordt ingezet bij dieren is het erg belangrijk om met oliën te werken van een goede kwaliteit. Een veilige olie is een absolute must, gebruik niet zomaar een gewone bio olie.

Wat betekent dit concreet?

Gebruik oliën afkomstig van planten die met de hand gewied worden om zo minimaal mogelijke schade aan de plant te berokkenen.

Bovendien moeten de planten uit hun land van origine komen en mogen ze niet behandeld zijn met pesticiden, chemicaliën of onkruidverdelging anders gaat de krachtige werking en de puurheid van de plant verloren. De planten moeten daarnaast geoogst worden op hun plantspecifieke topmoment zodat ze alle inhoudsstoffen bevatten die ze nodig hebben om hun werking als EO optimaal te kunnen uitvoeren. Belangrijk is dat na het oogsten er een uitgebreid

testproces plaatsvindt om de puurheid van de oliën na te gaan en dat de oliën daarna rechtstreeks van het veld gebottled worden om de kwaliteit te garanderen.

Dit alles zorgt er voor dat de goede oliën duurder zijn dan bv. de oliën die in een biowinkel worden aangeboden. Vaak zijn deze namelijk niet 100% natuurlijk en bevatten ze vulmiddelen of chemicaliën. Het feit dat een olie als “bio” wordt aangeduid betekent namelijk niet dat de olie puur is. Als er bv. op een flesje “lavendelolie” staat, hoeft er wettelijk gezien slechts 5% lavendelolie in aanwezig te zijn.

Logischerwijze zal een olie die slechts 5% van de originele plant bevat veel minder krachtig werken en is de kans op irritaties of allergische reacties op de vulmiddelen bij gebruik stukken groter doordat er 95% andere stoffen in aanwezig zijn.

Wil je weten van welke oliën ik gebruik maak en hoe je deze kan bestellen, stuur gerust een mailtje op info@dierenartslieselot.be.

Een speciale voetnoot hierbij voor het gebruik van oliën bij katten:

Katten missen in hun lever een bepaald enzyme waardoor ze bepaalde stoffen niet goed kunnen afbreken. Daarom zijn katten gevoeliger aan bepaalde oliën. Ook dit is een extra reden om een merk te gebruiken waarvan je 100% zeker weet welke inhoudsstoffen er in de olie zitten aangezien op het etiket niet altijd de juiste info vermeld staat.

11.2.1.9 Hoe oliën veilig gebruiken?

Het is belangrijk om te weten dat bepaalde oliën **fotosensitief** zijn= ze veroorzaken een overgevoeligheid van de huid voor zonlicht of UV-straling. Fotosensitiviteit is te herkennen aan een rode, pijnlijke uitslag op de huid die vaak gepaard gaat met kleine blaren en schilfers. Deze oliën mogen dus niet buiten of in direct zonlicht gebruikt worden! Het gaat om Citroen, Pompoelmoes en de meeste citrus oliën.

Als oliën op de huid gebruikt worden, en dan heb ik het niet alleen over de fotosensitieve oliën, is het altijd aangewezen om die te verdunnen met een draagolie en goed te observeren of er geen roodheid optreedt. Dit geldt voor zowel huisdieren als kinderen: hun huid is namelijk meer doorlaatbaar en absorbeert de olie sneller. Gebruik oliën NOOIT in de buurt van de ogen of IN de oren. Ter hoogte van de oren kunnen EO's wel gebruikt worden op de oorschelp maar dan moet er op gelet worden dat er niks in het oor loopt.

Een speciale voetnoot in verband met katten:

Aangezien katten veel beter ruiken dan mensen en bovendien een enzyme in de lever missen, kunnen ze ketonen en fenolen niet goed afbreken. Als je dus met EO's aan de slag wil bij katten, moet je een beetje op de hoogte zijn van welke oliën fenolen en ketonen bevatten als inhoudsstof. Je moet dus 100% zeker zijn van de inhoudsstoffen van de oliën die je wil aanwenden. Aangezien de info op het etiket niet altijd de juiste is, is voorzichtigheid geboden.

Welke oliën bevatten veel ketonen en fenolen?

Wintergreen, Kruidnagel, Oregano, Venkel, Basilicum, Zwarte Peper, Tijm, Pepermunt, Tea Tree, Citroengras, Kaneelschors, Nootmuskaat, Marjolein, Ylang Ylang, Citronella, Eucalyptus, Hysop, Salie en Thuya. Deze oliën mogen slechts kort na elkaar gebruikt worden en maximaal twintig tot dertig minuten in de diffuser. De katten moeten bovendien altijd de ruimte kunnen verlaten of de ruimte moet groot genoeg zijn om zich te kunnen verwijderen van de diffuser.

Als je deze regels in acht neemt, kan je op een veilige manier met EO's aan de slag bij katten.



Nog eens ter herhaling enkele belangrijke aandachtspunten bij het gebruik van oliën bij huisdieren:

1. Pas het gebruik van je olie aan de grootte van je dier aan. Een hond van 2kg heeft logischerwijze minder nodig dan een hond van 50kg.
2. Introduceer de olietjes op een zachte manier. Doordat dieren alles veel beter ruiken dan wij, zijn ze veel gevoeliger voor geuren. Laat ze daarom ruiken aan een dopje of een gesloten flesje ipv een open flesje. Wil het liever niet ruiken, verplicht het dan niet. Als een olie nodig is, komen ze er spontaan naar toe.
3. Breng 1 druppel aan op je polsen en/of enkels om je dier rustig te introduceren. Komen ze zelf dichterbij om te ruiken, leuk! Willen ze er ook aan likken? Geen probleem als de kwaliteit van de olie dit toelaat.

4. Pas het aantal druppels in de diffuser aan de grootte van de ruimte aan, al is dit ook persoonlijk; Start met 1-2 druppels en bouw op indien nodig. Geef altijd de mogelijkheid om van de diffuser weg te gaan. Pas op: je hoeft een olie niet per se te ruiken om er een effect van te ondervinden!
5. Vermijd volgende oliën bij dieren met epilepsie: Wintergreen (PanAway), Fennel (DiGlze), Hyssop, Sage, Tarragon en Basil.
6. Vermijd volgende oliën bij katten: Wintergreen, Basil, Clove, Oregano, Melaleuca Quinquenervia, Thyme, Mountain Savory, Tea Tree, Laurus Nobilis en Cinnamon Bark.
7. De meeste oliën die bij katten gebruikt worden hebben een verdunning van 75-90% nodig.
8. Nooit een olie in oren, neus, ogen of genitaliën aanbrengen.
9. Deze info en producten zijn ter ondersteuning en mogen niet gezien worden ter vervanging van medicatie.

11.2.2 Essentiële oliën voor het Water element

11.2.2.1 Het Water element

Het element Water is gerelateerd aan de aangeboren wijsheid van een individu. Bij zijn geboorte heeft elk levend wezen namelijk een innerlijk weten, een intuïtie die het door het leven leidt en die altijd aanwezig blijft, ook bij ons mensen, al is het soms verborgen onder ons denken dat het er niet is. Elk wezen kan na verloop van tijd vergeten dat het met deze Waterenergie geboren is, omdat het zijn vertrouwen in de wereld verliest en bang wordt voor dingen. Dit is namelijk de emotie van het element Water: angst. Het is echter belangrijk om te onthouden dat elk wezen met deze aangeboren wijsheid verbonden blijft, en dat angst slechts een reactie op dingen is.



Water reinigt, voedt en reflecteert, en herinnert elkeen eraan dat het alles heeft wat het nodig heeft. Net zoals de oceaan weet hoe hij moet bewegen, dragen ook wij de wijsheid in ons om te weten wat we nodig hebben om ons oké te voelen.

Uit de vorige modules en hoofdstukken heb je geleerd dat het Water element gelinkt wordt met de winter, die de donkere nacht van de ziel vertegenwoordigt. Dit seizoen staat voor de behoefte aan controle en het onvermogen om gewoon te vertrouwen en het leven te laten stromen. Wanneer een individu in een staat van angst is, is het regelmatig het Water element dat uit balans is.

Emotionele symptomen hiervan kunnen zijn: paniekaanvallen, faalangst, fobieën, workaholisme of gebrek aan drive, zich overweldigd voelen en niet in staat zijn om ermee om te gaan, depressie en zich angstig, bezorgd of nerveus voelen.

Lichamelijke symptomen kunnen zijn: moeite hebben om 's ochtends op te staan, lage rugpijn, spierspanning aan weerszijden van de wervelkolom, sacrale pijn, laag libido, nierinfectie, voortplantingsstoornissen, afkeer van koude, slechte blaascontrole, urineweginfecties en algemene vermoeidheid.

Is één van deze symptomen aanwezig, dan kan het Waterelement een beetje versterking gebruiken!

11.2.2.2 Essentiële oliën voor het Water element

Deze oliën zijn in het bijzonder geschikt om het Water element te ondersteunen:

- Jasmijn
- Kamille
- Citroen
- Sandelhout
- Bergamot



Het Water element wordt terug in evenwicht gebracht door te rusten en zichzelf te koesteren. Voor mensen zijn het beoefenen van yoga of mediteren hiervoor goede activiteiten. Het effect hiervan kunnen we versterken door ondertussen 3 druppels Bergamot, 3 druppels Citroen en 1 druppel Jasmijn te verstuiven. Door samen met je dier yoga te doen of in aanwezigheid van je dier te mediteren, breng je de rust die jij ervaart over op jouw dier en help je zijn/haar Water element terug in balans te brengen.

In de buurt van water vertoeven is voor mensen eveneens een manier om het Water element te balanceren, bijvoorbeeld door het nemen van Epsom-zoutbaden. We kunnen dit vertalen naar onze dieren door hen Epsom-zoutwater met een essentiële olie aan te bieden: meng hiervoor één druppel van één van bovenstaande oliën met een kleine soeplepel Epsom-zout op minstens één liter water. Meer water en dus sterker verdunnen kan ook, zeker bij kleinere dieren. Verplicht je dier niet om hiervan te drinken als het niet wil en bied onder elke omstandigheid ook neutraal water aan!



Het is een goed idee om op voorhand na te gaan of jouw dier interesse heeft in een bepaalde olie. Is dat het geval dan kan je die olie kiezen om met het Epsom-zout te mengen. Je checkt dit door de oliën één voor één aan te bieden en te kijken wat de reactie is. Het liefst gebruik je enkel het dopje van het flesje essentiële olie en houd je dit op een afstand van ongeveer 30cm van de neus van je dier. Essentiële oliën zijn namelijk vluchtige stoffen en dus worden ze het best waargenomen/geroken door ze van op een afstand uit het dopje

te laten opstijgen tot ze het reukorgaan bereikt hebben. Daarna observeer je de reactie van jouw dier. Elke reactie is in principe een positieve reactie, ook als honden beginnen blaffen, paarden beginnen blazen, katten hun ogen dichtknijpen,... Een negatieve reactie is het wegdraaien van het hoofd. In het geval van een positieve reactie maakt deze olie kans om te gebruiken in het Epsom-zoutwater.

Een andere manier om het Water element aan te sterken, is je dier masseren met een “Water element massage blend”.

Meng daarvoor 15 ml druivenpitolie (of een andere plantaardige olie) met 3 druppels Kamille, 2 druppels Sandelhout en 1 druppel Citroen en masseer deze blend in het lichaam in de richting van het hart. Deze mengeling helpt om energie op te doen en tegelijkertijd rust te creëren.

11.2.3 Essentiële oliën voor het Hout element

11.2.3.1 Het Hout element

De volgende in de cyclus van de Vijf Elementen is hout, het element van de lente, groei en nieuw begin. De lente vertegenwoordigt het licht en hoop en is een opstijgende energie.

Dit element regelt de relatie van het individu met orde, planning en controle en leidt tot frustratie, woede en boosheid als een wezen zich niet volledig tot uitdrukking kan brengen in een gekozen doel. Het heeft bijgevolg alles te maken met emotionele flexibiliteit. Als het in balans is, voelt het individu zich

zelfverzekerd en intuïtief, heeft het een duidelijke visie op zijn pad en gaat het op een ontspannen manier om met de wereld

rondom zich. Is het in onbalans, dan komt boos aan de oppervlakte, wat de emotie van het Hout element is.

Emotionele symptomen die zich kunnen manifesteren bij een onbalans in Hout zijn woede, agitatie, agressie, bitterheid, bazigheid, besluiteloosheid, ongeduld, prikkelbaarheid, jaloezie, overplanning, wrok, schreeuwen, een rigide houding hebben en veroordelend, controlerend en overdreven netjes of net rommelig en chaotisch zijn. Lichamelijke symptomen zijn onder meer een stijve, gespannen nek en schouders, gele ogen en huid, vermoeide, zwakke, stijve gewrichten, lichtgevoeligheid, hoofdpijn, menstruatiepijn/pijn tijdens loopsheid/pijn tijdens hengstigheid en spierspasmen.



11.2.3.2 Essentiële oliën voor het Hout element

Herken je (één van) bovenstaande zaken bij jezelf of je dier, dan zijn er een aantal essentiële oliën die helpen om het Hout element terug in balans te brengen.

Dit zijn:

- Roos
- Roomse Kamille
- Lavendel
- Cederhout
- Vetiver



Binnen het element Hout is het goed om ruimte te creëren om te horen wat er aan de hand is. Voor sommige mensen en dieren kunnen daarom meditatie en mindfulness echt nuttig zijn, zeker in combinatie met het verstuiwen van 3 druppels Lavendel, 2 druppels Roos en 1 druppel Kamille etherische olie.

Maar omdat Hout energie een energie van woede is, kan het beoefenen van expressie nog meer effect hebben. Bij mensen kunnen we bijvoorbeeld denken aan vechtsporten of dans. Neem een aroma-inhalator mee, met 2 druppels Roos en 1 druppel Cederhout en leef je uit! Bij dieren kan meer beweging ondersteunend werken bijvoorbeeld door honden meer de kans te geven om (veilig) los te lopen of zich helemaal uit te leven met een bal. Bij paarden kan het betekenen dat ze meer ruimte krijgen om de benen los te gooien, regelmatig longeren (zonder over de grenzen van het paard te gaan!) of vaker een buitenrit doen. Katten kunnen dan weer baat hebben bij meer intensieve sessies met de speelhengel. Dezelfde combinatie aan oliën kan verdund lokaal aangebracht worden op de borst of in de vacht terwijl je jouw dier van meer beweging voorziet.

Wil je het toch wat rustiger aanpakken, dan is een massage met de “Hout element massage blend” een optie. Deze mengeling bestaat uit 15 ml druivenpitolie met 3 druppels Lavendel, 2 druppels Cederhout en 1 druppel Vetiver die in het lichaam gemasseerd wordt in de richting van het hart. Dit is een heerlijke blend om te gebruiken vlak voor het slapen gaan, zowel bij mens als bij dier.

11.2.4 Essentiële oliën voor het Vuur element

11.2.4.1 Het Vuur element

Het element Vuur heeft alles te maken met verandering. Het is een leuk element dat transformatie en vrijheid brengt, en alles te maken heeft met vreugde. Als het Vuur element in balans is, is een individu liefdevol, spontaan, vreugdevol, vrolijk, creatief en gemotiveerd.

Teleurstellingen maken dan gewoon deel uit van het leven en het individu blijft zijn hart openstellen.



Sluit het zijn hart,

dan leidt dat tot een onbalans. Bij mensen kunnen gevoelens van haat aan de oppervlakte komen, een emotie die dieren niet kennen. Emotionele symptomen van onbalans in het Vuur kunnen zijn: gebrek aan zelfliefde, een laag zelfbeeld, gevoeligheid, diep verdriet, emotionele volatiliteit, histerie, onbehagen, agitatie, angst, een gesloten hart, wreedheid, zich creatief geblokkeerd voelen, teruggetrokken of te luidruchtig zijn, mentaal vaag zijn, verward zijn, niet in staat om verbinding te maken, het niet horen van de eigen waarheid en slecht grenzen kunnen stellen.

Lichamelijk kan dit zich uiten in pijn op de borst, hartpijn of spanning op de borst, bloeddrukproblemen, slapeloosheid, slagaderproblemen, nek- en schouderstijfheid, een overactieve geest, mentale vermoeidheid, coeliakie, frozen shoulder, duizeligheid, slechte bloedsomloop, brandend maagzuur en immuniteitsproblemen, met veel verkoudheden of infecties.

11.2.4.2 Essentiële oliën voor het Vuur element

Herken je dit, dan is een onbalans in het Vuur element niet ondenkbaar. Terug in evenwicht komen, kan door van zichzelf te houden, zichzelf te bevrijden en in al zijn emoties kunnen leven. Op die manier wordt opnieuw de aangeboren vreugde en persoonlijke kracht ervaren. Deze essentiële oliën kunnen hierin helpen:

- Geranium
- Sinaasappel
- Zwarte peper
- Kaneel
- Basilicum



Om het Vuur element in balans te brengen, moet het individu teruggaan naar waar het echt van houdt. Voor mensen betekent dit om zoveel mogelijk tijd door te brengen met schilderen, tekenen, dansen, schrijven, zingen, genieten met vrienden en familie ,... Verstuif je ondertussen 3 druppels Geranium, 2 druppels Sinaasappel en 1 druppel Basilicum, dan is dit dubbel op! Doe je een buitenactiviteit, dan kan een aroma inhalator met 2 druppels Kaneel en 1 druppel Sinaasappel die je ondertussen regelmatig in- en uitademt hetzelfde effect geven.

Voor dieren kan het een iets grotere uitdaging zijn om te vinden waar het echt van houdt. Verdiep je daarom in verrijking voor paarden/katten/honden of vraag tips aan een gedragscoach of trainer om jullie horizon te verbreden.

Net zoals bij de andere elementen, is een massage met een “Vuur element massage blend” een aanrader, zeker aan het begin van de dag. Meng hiervoor 15ml druivenpitolie met 3 druppels Sinaasappel, 2 druppels Geranium en 1 druppel Zwarte Peper en masseer in het lichaam in de richting van het hart.

11.2.5 Essentiële oliën voor het Aarde element

11.2.5.1 Het Aarde element

Zoals je in alle voorgaande modules leerde, is het Aarde-element gelinkt met het seizoen van de nazomer en de tussenseizoenen. Het spreekt voor dan ook voor zich dat dit element alles te maken heeft met verbinding. Wanneer we aan aarde denken, denken we aan geaard zijn en onze aanwezigheid bij wat is. In balans is de Aarde tevreden, geaard, aanwezig en verbonden en vormt zij de basis voor alle andere elementen. Zowel het lichaam, de ziel als de geest voelen zich dan gevoed; het individu voelt zich kalm, liefdevol, vrij en in staat om anderen te ondersteunen. Geraakt het Aarde-element uit evenwicht, dan treedt behoefte naar de voorgrond, verliest het individu zijn contact met de onderliggende altijd aanwezige verbondenheid en vervalt het in de emotie van het Aarde-element: zorgen maken, piekeren.



Emotionele symptomen van onbalans in Aarde zijn onder meer behoefte, emotionele volatiliteit, piekeren, overbezorgdheid, obsessie, bezitterigheid, afhankelijk zijn, geen routine hebben, zich

niet gesteund voelen, zich onevenwichtig of verstrooid voelen, emotioneel eten en niet helder kunnen denken.

Lichamelijk kan dit zich manifesteren als zoete trek, honger, te veel eten of verlies van eetlust, een opgeblazen gevoel, het vasthouden van water, hevige menstruatie/loopsheid/hengstigheid, suikerziekte, Candida infecties, slechte energie, slijm, maagproblemen, overtollig vet en pijn of stijfheid rond de navel.

11.2.5.2 Essentiële oliën voor het Aarde element

Identificeert je dier zich meer met de hierboven beschreven klachten, dan kan je je dier koesteren met ervaringen die ziel, lichaam en geest voeden. Probeer deze etherische oliën:

- Ravintsara
- Cypress
- Patchouli
- Rozenhout of Palissander
- Jeneverbes



Om de Aarde in balans te brengen, is het aangewezen om de verbinding met de natuur meer op te zoeken. Voor mensen raadt men aan om meer op blote voeten te lopen en de tijd te nemen om zichzelf te herontdekken. Als we dit vertalen naar dieren, is mijn advies tweërlei. Ofwel voorzie je je dier van voldoende tijd buiten door meer op wandeling te gaan met de hond of je paard meer weidegang of tijd op de paddock te geven. Deze activiteiten kan je begeleiden door het verdund lokaal aanbrengen van 2 druppels Palissander en 1 druppel Jeneverbes op de borst of in de vacht. Of je haalt de natuur meer naar binnen door je (binnen)kat veertjes, pluimen, blaadjes, ... aan te bieden om mee te spelen, door je paard zijn voeding aan te vullen met kruiden, takken, ... of door je hond

activiteiten aan te bieden die binnen zijn raskenmerken vallen. Zelf trek je de natuur naar binnen door een mengeling van 3 druppels Cypres, 2 druppels Rozenhout en 1 druppel Ravintsara te verstuiven.

Een mooie aardende massagemix bestaat uit 15 ml druivenpitolie met 3 druppels Cypres, 2 druppels Ravintsara en 1 druppel Jeneverbes die in gemasseerd wordt in het lichaam in de richting van het hart.

11.2.6 Essentiële oliën voor het Metaal element

11.2.6.1 Het Metaal element

Het element Metaal draait volledig om opnemen en loslaten. Het is het deel van de cyclus dat geassocieerd wordt met verdriet, maar ook met de dood van alles wat een individu denkt te zijn en de herverbinding met zijn ware, geaarde, verbonden natuur. Dit element verbindt bijna alle elementen in een prachtige herinnering dat een individu al alles is wat het wil zijn, wat vergeten geraakt terwijl het door de cycli van het leven gaat.



Elke fase in het leven van elk individu is namelijk gekoppeld aan een element. Een pup, kitten, veulen, baby, ... wordt geboren in de Water-fase. Letterlijk, omdat het bij de geboorte omgeven is door vruchtwater, maar ook figuurlijk omdat de emotie gekoppeld aan het Water element angst is: de emotie die het jonge dier ervaart op momenten dat het de wereld gaat ontdekken en het vertrouwen in

zijn omgeving verliest en bang begint te worden. Gelukkig is daar dan mama als veilige haven! Na de geboorte evolueert het jonge dier naar de Hout-fase. In deze fase speelt het aftasten van grenzen tijdens het opgroeien een belangrijke rol. De Vuur-fase heeft dan weer alles te maken met het ego, de wil zich te manifesteren en het ontdekken van de seksualiteit tijdens de puberteit. De Aarde-fase die hierop volgt, gaat over het jong volwassen zijn. Honden en paarden hebben dan de leeftijd om topsport te kunnen bedrijven, iets wat ze op dat moment over het algemeen mentaal/emotioneel en fysiek goed aankunnen. Dan komt de Metaal-fase waarin alles rustiger wordt en de eerste tekenen van ouderdom zich aandienen. De Water-fase die hierop volgt is de voorbereiding op het einde van het leven en tevens de start van een (mogelijk) nieuw leven.

Bij het element Metaal draait alles om inspiratie en dus over uitgebreid ademen! In balans kan elk wezen volledig in- en uitademen, in het vertrouwen dat de volgende ademhaling vanzelf komt, precies zoals het leven het bedoeld heeft. Het vertrouwt op het proces van rouw, leren van elke ervaring en verworven wijsheid en vertrouwen op de stroom van het leven. Het is het seizoen van de herfst en van verandering.

De onevenwichtige emotie van Metaal is verdriet en gebrek aan vertrouwen in loslaten.

Emotioneel kan dit zich manifesteren als een gevoel van ongeïnspireerdheid, verveeldheid, hopeloosheid, depressiviteit, geïsoleerd voelen, pessimisme, het onvermogen om los te laten, zich beklemd voelen, veroordelend en cynisch zijn.

Lichamelijk uit zich dit als oppervlakkige ademhaling of ademhalingsmoeilijkheden, astma, vermoeidheid, veel zuchten, gebrek aan vitaliteit, pijn en spanning in de bovenste wervelkolom, slijm en droogheid, diarree, constipatie, prikkelbare darm syndroom, opgeblazen gevoel, winderigheid, buikpijn, sinusproblemen, verkoudheid, huidproblemen en slechte adem.

11.2.6.2 Essentiële oliën voor het Metaal element

De volgende essentiële oliën lenen zich tot het ondersteunen van het Metaal element:

- Roos
- Wierookhars
- Mirre
- Duizendblad
- Muskaatsalie of Scharlei

Metaal in balans te brengen, is een spirituele oefening die het individu uitnodigt om te zien dat het meer is dan zijn vorm en om zich bewust te worden van de grotere kracht achter dit leven. De natuur heeft namelijk haar eigen plan waar het individu geen controle over heeft. Je verbinden met je spiritualiteit start bij het observeren van de ademhaling.

Bij mensen kan stoominhalatie helpen om de focus te leggen op de ademhaling. Vul daarvoor een kom met kokendheet water en voeg 3 druppels Roos, 3 druppels Mirre en 2 druppels Duizendblad toe. Leg een handdoek over je hoofd, sluit je ogen en leun over de kom en adem goed in en uit. Bij dieren kan dezelfde combinatie gebruikt worden in de verstuiver.

Uiteraard brengt meditatie je eveneens dichterbij je spirituele zelf. Je kan dit ondersteunen door gebruik te maken van een meditatiemix om te verstuiven die bestaat uit 3 druppels Roos, 2 druppels Wierook en 1 druppel Mirre. Zoals gezegd bij de adviezen omtrent het Water element kan je door samen met je dier yoga te doen of in aanwezigheid van je dier te mediteren, de rust die jij ervaart over te brengen op jouw dier en help je op die manier zijn/haar Metaal element terug in balans te brengen.



Als laatste is deze massagemix geschikt om te helpen ontspannen en te vertrouwen in het proces van het leven: meng 15 ml druivenpitolie met 3 druppels Scharlei, 2 druppels Roos en 1 druppel Duizendblad en masseer in het lichaam in de richting van het hart.

Zoals gezegd is het leven een cyclus die elk individu doormaakt. Dat betekent dat het op verschillende tijdstippen verschillende etherische oliën nodig kan hebben. De natuur heeft alle antwoorden en het enige wat we hoeven te doen is dat in te zien. Etherische oliën kunnen ons hier op de mooiste manier mee helpen, zowel met hun therapeutische eigenschappen, als ook in de manier waarop we ze gebruiken om onszelf en ons dier te voeden en te ondersteunen.