

Ervaringsbericht van Harmen Rijkema

Uit Chi Nieuwsbrief nr. 1, 2001

Baden in antroposofisch perspectief

Verlag van een oliedispersiebad behandeling bij Chris Vree

Antroposofische geneeskunde is gebaseerd op het werk van Rudolf Steiner uit begin 1900. In deze benadering wordt veelvuldig gebruik gemaakt van essentiële en vette plantoliën: met name bij uitwendige toepassingen als inwrijvingen, compressen en baden, maar ook bij inhalaties. Steiner gaat er van uit dat in de meeste patiënten het warmtemechanisme verstoord is waardoor ze ziek worden.

Doel van behandeling is een reactivering van dit warmteproces. Planten doen dat door middel van olievorming. De sleutel voor deze reactivering ligt in de fijne verdeling van olie in water, waardoor wij ons eigen warmteproces weer op gang brengen.

Iemand die hiervoor baanbrekend werk heeft geleverd is Werner Junge. Hij heeft al rond 1935 een apparaat ontwikkeld - het Junge oliedispersie apparaat - waardoor olie (mengsel van basisolie met essentiële olie) zo sterk in het water verneveld wordt alsof het lijkt dat er geen olie in het bad aanwezig is. In feite worden de kleinste waterdruppeltjes omhuld met een flinterdun laagje olie. De olie wordt voor een groot deel door de huid opgenomen en is op deze manier effectiever dan een gewone badolie.

De antroposofische geneeskunde heeft een eigen visie op de vorming en gebruik van plantensubstanties:

Vette plantoliën

Via opbouwende (anabolische) processen worden vetten in de plant gevormd via condensatie van zonlicht en hitte. Je zou kunnen zeggen dat zonlicht en warmte in de plantenvetten zijn vastgelegd. De mate van verzadiging van een olie is afhankelijk van de hoeveelheid licht en warmte die de plant opneemt. Zo ontstaat er een intrigerende polariteit binnen de vette plant oliën. Hoe verder we verwijderd zijn van de evenaar, hoe minder verzadigd (minder zuurstof), minder stabiel en minder verzeepbaar een olie is. Hoe minder zuurstof een olie bevat, des te sterker de 'innerlijke activiteit' (warmte). Vetten zijn primaire plantenproducten. Daarentegen wordt in de mens warmte niet opgebouwd via absorptie van zonlicht en warmte, maar door de incarnatie van het zijn/haar Hogere Zelf, Ego of Ik.

Essentiële oliën

Via afbouwende (katabolische) processen worden de geurende essences in de plant gevormd. Binnen deze essences (of essentiële oliën) vinden we ook een polariteit: in hun minst aardse (vaste) vorm bestaat een olie uit monoterpenen. Als een olie vaster of visceuzer wordt, des te meer sesqui- en diterpenen er in een olie voorkomen. Nog vaster zijn de balsems, harsen en melksappen (waaronder rubber). Essentiële oliën zijn secundaire plantenproducten.

Het bad

Door vette plantolie met essentiële olie te vermengen, wordt er een harmonie tussen deze polariteiten tot stand gebracht. Via het bad en de verdeling van de olie in het water (dispersie) kan de huid en daardoor het onderliggende weefsel de olie absorberen en via de bloedbaan vervoeren. De opgeslagen energie (warmte en licht) in de olie komt in het lichaam vrij en kan haar heilzame werk doen. De cliënt merkt dat door een aangename warmte en door de stijging van de lichaamstemperatuur. Deze temperatuur stijgt dus niet door de uitwendige warmte van het water (deze is zelfs onder de lichaamstemperatuur), maar door de activiteit van het Ego, die door de vrijgekomen warmte van de olie de temperatuur laat stijgen.

De praktijk

De lichaamstemperatuur en de temperatuur van het badwater moeten precies gemeten worden. Het water moet 1 graad onder de eigen lichaamstemperatuur zijn. De olie moet de kans krijgen energie vrij te maken en het warmteproces van het lichaam zelf op gang te brengen. Gewoonlijk zal de cliënt na een minuut of tien een gevoel van warmte ervaren. Het gehele bad duurt ongeveer 20 minuten. Daarna wordt de cliënt gewikkeld in een katoenen laken (niet afdrogen!) met een deken er

over heen en wordt er zo'n 45 minuten tot een uur gerust. In deze rustperiode ontstaat dan het heerlijke gevoel van doorwarming.

Ikzelf heb gemerkt dat het uur zeer snel voorbij gaat en een intens gevoel van ontspanning geeft. Dit gevoel blijft uren doorwerken.

In Duitsland claimt men succes met deze badtherapie. Zo zouden beenamputaties in sommige gevallen voorkomen zijn door de verbetering in de bloed- en lymfecirculatie. Ook mensen met fantoompijn hebben positief gereageerd op deze baden. Deze baden zijn niet geschikt bij acute ontstekingen en koorts.

Dosering voor elk bad is 5-10 ml basisolie (gewoonlijk is dat olijfolie) met 5% essentiële olie, d.w.z. gemiddeld 10 druppels essentiële olie. Uiteraard is dat afhankelijk van de gebruikte olie.

Indicaties voor deze manier van baden zijn talloos:

bij slaapsoornissen - vooral oudere mensen hebben baat bij deze vorm van badtherapie -, stofwisselingsziekten, hyperactiviteit, huidziekten, carcinomen, neuralgie, decubitusklachten (doorligwonden), zweervorming, reumatische klachten, uitputtingsverschijnselen, pijnklachten, zwakte aan het spijsverteringsstelsel.

Voorbeelden van badoliën zijn:

olijfolie als basis - olijven hebben een lange rijpingstijd en bouwen zo een groot warmtereservoir op dat gunstig op ons lichaam werkt.

Voorbeelden van essentiële oliën zijn:

- engelwortel bij klachten van het lymfestelsel en lymfklierzwellingen
- basilicum als anti-stressolie - bij angsten, nervositeit en depressie
- kamfer bij zwakke circulatie met een koudegevoel en bij mensen met een reumatische constitutie
- roomse kamille (10%) bij kinderen met ontstekings- en spastische toestanden in maag-darmbereik en de urinewegen
- blauwe kamille bij ouderdomshart en algemene zwakte en bij (ernstige) huidklachten
- lavendel (10%) bij doorbloedingsstoornissen en als ondersteuning bij multiple sclerose, bij slaapstoornissen
- sinaasappel stimuleert de huidstofwisseling, cellulitis, verwarmend

Bovenstaande is uiteraard slechts een korte inleiding op het gebruik van badolie binnen de antroposofie. Voor de meeste mensen zullen deze visie en toepassing van olie nieuw zijn, maar het is beslist de moeite waard dit een keer te ervaren en toe te passen.

- [praktijkadressen oliedispersietherapie, klik hier...](#)

[« terug](#)