

Het lichaam met warmte vullen

Hoe het oliedispersiebad het warmteorganisme van de mens sterker maakt.

Voor iedereen, die het voor de eerste keer beleeft, is het een bijzondere AHA-belevenis: Daar dompel je je onder in een aangenaam warm badwater, dat met een fijne olienevel doortrokken is, die zacht de hele huid omhult. Na een kort rustmoment in het water volgt een borstelmassage voor het hele lichaam. Daarna volgt weer een kort rustmoment. Dan mag je uit het bad stappen en word je in een grote voorverwarmde Molton-doek gehuld en naar een rustbed geleid, waar je minstens 30 minuten narust, terwijl je van hoofd tot voeten in twee wollen dekens gewikkeld bent. Meestal val je daarbij in slaap, doordrongen met een heerlijk warmtegevoel, dat zich in het hele lichaam uitbreidt. Wanneer je daarna weer behoedzaam uit de dekens wordt gewikkeld, voelt de hele mens zich als hergeboren – van top tot teen. Deze werking houdt vaak nog vele dagen aan.

Regelmatig toegepast, kunnen zulke ‘oliedispersiebaden naar Werner Junge’ niet enkel een chronisch uitgeput persoon weer doen opleven, maar ook ziektes genezen. “Het oliedispersiebad is één van de therapeutische schatten van de Antroposofische geneeskunst”, zegt Dr. Albrecht Warning, Internist, vele jaren hoofd van de afdeling ‘Akut-Geriatrie und Frührehabilitation’ van de kliniek Essen-Mitte. Al 21 jaar houdt hij zich bezig met deze speciale hydro-therapie en haar werkingen.

Het idee van het oliedispersiebad komt oorspronkelijk van Rudolf Steiner, die de aanbeveling gedaan heeft om olie in water zeer fijn te verstuiven, om daarmee de levenskrachten te stimuleren, te versterken en stofwisselingsstoornissen te beïnvloeden. De vraag was enkel: hoe ‘verstuift’ men olie in water? Normaal gesproken drijft olie immers op het wateroppervlak, omdat het zich niet met het water verbindt. Werner Junge, badmeester, masseur en daarbij ook noeste knutselaar/uitvinder, vond daartoe een speciaal glas-armatuur uit: water loopt van de zijkant door de doucheslang in een druppelvormige glascilinder, waarin bovenaan een trechtervormige opening gemaakt is, via welke vijf milliliter olie toegevoegd wordt. Bij het instromen wordt het water sterk versneld en in een draaibeweging gebracht (werveling). In het midden, daar waar de werveling het sterkst is, wordt de olie door de haarfijne opening van de trechter gezogen en ‘koud-verdampt’, dat wil zeggen, in de fijnste druppeltjes verneveld. Omdat water altijd de tendens heeft druppels te vormen, en omdat olie altijd de neiging heeft om een laagje (film) te vormen, hult de ‘verdampte’ olie zich als een tere huid om ieder waterdruppeltje. Achter de uitgang van het glasarmatuur vormt zich een groot watergordijn dat uit miljoenen olie-omhulde druppeltjes bestaat en het bad vult. Deze olienevel blijft tot twee dagen lang stabiel in het water, voordat het zich langzaam opsplijt en de olie naar het oppervlak stijgt.

Voor het bad wordt niet zomaar een olie gebruikt, maar de zuiverste olijfolie. Dit omdat de olijf één van de weinige planten is die olie niet enkel in de zaden, maar vooral ook in de vrucht vormt en daardoor de zonnekrachten – licht, levensenergie en levenskracht – bijzonder goed opslaat. Zo krijgt ieder organisme met elk oliedispersiebad een behoorlijke portie zonlichtkwaliteit. En bovendien krijgt men dan door een toegevoegde etherische olie, afhankelijk van welke olie wordt toegevoegd heel specifieke kwaliteiten: Rozenolie centreert, Lavendelolie werkt rustgevend, Brandnetelolie versterkt en reinigt, Monnikskapolie vermindert pijn, Salie, Eucalyptus en Tijm verlichten

verkoudheidssymptomen, Rosemarijn is stimulerend, Thuja en Cypres werken oprichtend, Melisse ontspant, om een aantal voorbeelden te noemen. In totaal kunnen bij oliedispersiebaden meer dan 70 oliën ingezet worden.

De baden dragen ertoe bij, bij uitputting nieuwe krachten te winnen en het warmteorganisme en de stofwisseling te stimuleren. Of het nu gaat om constitutioneel eczeem, schimmelinfectie, verkoudheid, reuma, hartproblemen, pijnen, migraine, stofwisselingsproblemen, slaapstoornissen of hoge bloeddruk, er is nagenoeg geen situatie waarin een oliedispersiebad, onder leiding van een kundig opgeleide therapeut, niet genezend en weldadig werken kan.

Wat is het geheim achter deze werking? “Het oliedispersiebad heeft als doel het warmteorganisme te stimuleren en zo het warmte-evenwicht in de mens weer te herstellen”, zegt Dr. Warning. “Daardoor kan hij zichzelf weer waarnemen en zijn innerlijke balans hervinden”. Met warmteorganisme wordt de mogelijkheid tot warmteontwikkeling bedoeld, waarbij die warmte vooral door de stofwisseling en door de spieren wordt geproduceerd.

De mogelijkheid om een stabiel warmtemilieu te scheppen met regelmatige kleine, individuele schommelingen in een 24-uur-ritme, is een soevereine wezenlijke kwaliteit van de mens. Daarbij ontstaat ook een soort van warmte-ademhaling: 's avonds stroomt de warmte via de huid naar de periferie, 's morgens keert ze weer terug naar de lichaamskern. Deze schommelingen zijn te meten. Daarbij komt echter nog een tweede, niet meetbaar fenomeen: hoe we warmte ervaren. “Wanneer ons warmteorganisme in balans is, kunnen we ons zelf ervaren, we worden ons van ons zelf bewust”, zegt Dr. Warning. “Daarbij ontstaat het gevoel dat ieder van ons innerlijk gelukkig maakt: Ik weet wie ik ben. Ik ken mijn krachten. Ik sta voor mezelf en ben niet afhankelijk van andere mensen. Of wij deze innerlijke warmte kunnen voelen, hangt in wezen met het warmte-evenwicht in het innerlijk samen – bijvoorbeeld opgewekt door het oliedispersiebad. We kunnen daarmee disharmonie in het organisme opheffen. De warmtezin en de warmte-ontwikkeling worden in het bad en in de navolgende rustpakking opnieuw vanaf de basis gestimuleerd, daardoor voelen zich velen nadien als nieuw geboren – en het gehele lichaam is hernieuwd met warmte gevuld. Een wonderbaarlijke voorwaarde om gezond te worden, dan wel gezond te blijven.”

Albrecht Warning

Oliedispersie-apparaat, oliën en meer info:

Indruk

Wetering 41

1862HN Bergen

072 5896699

info@indruk.eu

www.indruk.eu