



Greetje Van den Eede studeerde onder andere fyto- en aromatherapie, homeopathie, hydrotherapie, acupressuur en voetreflexologie. Sinds 1997 heeft ze een praktijk in complementaire gezondheidszorg. Daarnaast geeft ze lezingen en is docent voor verschillende organisaties. Samen met dr. Geert Verhelst schreef ze het Groot Handboek Aromatherapie. www.natuurbalans.be

HOOFDLIJN:

Aromatherapie is een complementaire behandelwijze die gebruikmaakt van essentiële oliën om het fysieke, mentale en emotionele welzijn te ondersteunen. Deze oliën bestaan uit een mengsel van vluchtige aromatische stoffen, gewonnen uit planten, meestal door stoomdistillatie of persing. Essentiële oliën vertonen diverse therapeutische eigenschappen, zodat je ze bij talloze klachten eenvoudig en efficiënt kunt inzetten. Studies onderbouwen dat bepaalde essentiële oliën kunnen zorgen voor een significant betere slaap en hiermee de gezondheid ondersteunen. Meer dan welkom, omdat slaapproblemen een vaak voorkomend en onderschat gezondheidsprobleem zijn.

[slapen is net zo belangrijk als gezonde voeding en beweging om gezond te blijven]

Beter slapen met aromatherapie



Om overdag goed te functioneren, heb je slaap nodig. Een kwaliteitsvolle slaap zorgt voor een betere werking van het neurologische, het cardiovasculaire, het endocriene en het immuunsysteem. Daarnaast verlaagt het het risico op een aantal aandoeningen.^[1] Op mentaal niveau zorgt het voor meer aandacht, concentratie en motivatie en kun je vlotter denken en beter problemen oplossen.^[2] Naast een goede slaaphygiëne verdient aromatherapie een belangrijke plaats in de aanpak van slaapproblemen, omwille van de efficiëntie en de lage kostprijs, maar ook omdat essentiële oliën veilig en gemakkelijk inzetbaar zijn.



Al na één nacht slaapgebrek reageer je overdag minder adequaat op allerlei situaties. Bij een slechte, onrustige slaap is je brein niet goed in staat om stresserende gebeurtenissen te verwerken. Slaapgebrek verhoogt namelijk de activiteit van de amygdala. Deze maakt, samen met de hippocampus en de hypothalamus, deel uit van het limbisch systeem, dat verantwoordelijk is voor de reacties van het lichaam op angst en stress. Het limbisch systeem wordt geactiveerd door stresserende gebeurtenissen. Een rustige slaap, waarin de nodige aanpassingen plaatsvinden in de communicatie tussen hersencellen, blijkt essentieel voor het herstel.^[3]

Slapen is net zo belangrijk als gezonde voeding en beweging om gezond te blijven. Desondanks slapen veel mensen korter dan aanbevolen of lijden ze zelfs aan slaapproblemen. Slapeloosheid of insomnie is één van de meest voorkomende slaapproblemen, en kenmerkt zich door moeilijk inslapen, niet doorslapen of te vroeg wakker worden. Slaapapneu en andere ademhalingsstoornissen, parasomnie (waaronder slaapwandelen en tandenknarsen) en rusteloze benen worden ook bij slaapproblemen gerekend.

Zoals genoemd in het artikel *Veilig afbouwen van slaapmedicatie* in deze editie wordt slaapmedicatie – vooral benzodiazepine – te snel en te vaak ingezet. Deze verbeteren niet of nauwelijks de slaapkwaliteit en kunnen leiden tot afhankelijkheid. Langdurig gebruik is geassocieerd met een groter risico op concentratie- en geheugenproblemen, verkeersongevallen, vallen en fracturen.^[4] Aromatherapie kan een interessant alternatief vormen in het streven naar een kwalitatieve slaap.

Door haar verrassende efficiëntie en de toenemende wetenschappelijke onderbouwing ervan, krijgt aromatherapie steeds meer enthousiaste aanhangers. Daarnaast zijn essentiële oliën eenvoudig in gebruik, niet duur en doeltreffend. Ze werken zeer snel en zijn breed en veilig in te zetten, op voorwaarde dat je kwalitatieve essentiële oliën uitkiest, de specifieke voorzorgsmaatregelen van de gebruikte essentiële olie in acht neemt en met de correcte dosis en de juiste toepassingwijze werkt. Essentiële oliën mag je nooit aanbrengen

in het gehoor kanaal, de ogen, de neus of op de slijmvliezen en nooit onverdund op de huid, op enkele uitzonderingen na. Ook moet blootstelling aan het zonlicht vermeden worden na gebruik van potentieel fotosensibiliserende essentiële oliën (vooral citrusoliën). In het geval van allergieklachten van de luchtwegen is voorzichtigheid aanbevolen bij de inhalatie via stoombaden. In degelijke literatuur staan per essentiële olie steeds de waarschuwingen en bijzondere voorzorgsmaatregelen in de betreffende monografie beschreven.

Essentiële oliën kenmerken zich vooral om hun antiseptische, antiparasitaire, schimmelwerende, antibacteriële, antivirale, antioxiderende, ontstekingsremmende, spijsverteringsbevorderende, antidepressieve, anticonvulsieve, pijnstillende, sedatieve, immunomodulerende, antiverouderings- en neuroprotectieve eigenschappen. Ook blijken ze hypnotische, rustgevende en angstremmende effecten te hebben.

Een recente review toont aan dat essentiële oliën niet alleen via het olfactorisch systeem gunstige effecten hebben op en via het zenuwstelsel, maar ook door hun chemische eigenschappen lichamelijke reacties veroorzaken, zoals bij inname kan worden vastgesteld.^[5] Een voorbeeld hiervan is de fenylether methylchavicol, in bijvoorbeeld de essentiële olie van Dragon (*Artemisia dranunculus*), die zowel neurotroop als muscoltroop werkt. De organische structuur en eigenschappen van elk van deze verbindingen is uitermate complex. Toch is het nuttig de belangrijkste en meest voorkomende actieve inhoudsstoffen in een essentiële olie in kaart te brengen, om tot op een bepaald niveau te kunnen inschatten welke nuttige werkingen die essentiële olie kan uitoefenen.

Omdat essentiële oliën bestaan uit vluchtige aromatische stoffen die makkelijk verdampen op kamertemperatuur, is de toepassing via het olfactorisch systeem een eenvoudige en praktische manier. Via inhalatie bereiken de inhoudsstoffen zeer snel de hersenen en de longen, om vervolgens in het bloed en andere organen opgenomen te worden. De vluchtige bestanddelen komen via de eerste hersenzenuw, de nervus olfactorius, en de geurreceptoren het limbisch systeem van de hersenen binnen en veroorzaken een reactie die onafhankelijk is van de wil. Hier vindt razendsnel een vergelijking >

veel studies tonen aan dat aromatherapie de slaapkwaliteit significant verbetert, zelfs ten opzichte van slaapmedicatie

plaats met eerdere geurenervaringen. Voor bepaalde toepassingen – bijvoorbeeld relaxatie – is het belangrijk een essentiële olie te kiezen die je aangenaam vindt, omdat geur aan een emotionele beleving wordt gekoppeld. Anders zal deze niet het gewenste relaxerende effect hebben.

De effecten van aromatherapie op het zenuwstelsel zijn wereldwijd uitgebreid bestudeerd. Qua werking op het zenuwstelsel behoren de terpeenaldehiden, samen met de esters en de coumarinen tot de sterkst rustgevendende verbindingen.^[6] Essentiële oliën zorgen voor snelle veranderingen in het autonoom zenuwstelsel en daardoor voor fysiologische reacties op ondermeer de bloeddruk, spierspanning, hartslag en hersenactiviteit. Dit kan men reeds na vijftien minuten inhalatie registreren. Men maakt gebruik van eeg of electro-encefalografie, om het niveau van alertheid en sedatie te evalueren. Maar ook de meting van enkele andere parameters (zoals serum cortisol, serum 5-hydrotryptamine of 5-HT en urinaire norephedrine) kunnen lichamelijke reacties op het gebruik van essentiële olie tonen.^[7] Naast beeldvormende technieken om de veranderingen in het autonoom zenuwstelsel te meten worden gestandaardiseerde vragenlijsten en geregistreerde schalen, zoals de Sleep Quality Scale, gebruikt om de slaapkwaliteit inzichtelijk te maken, met name de inslaapduur, de lengte van de slaap, droomactiviteit, ochtendfitheid, stress en welbevinden overdag.

Er zijn ondertussen honderden studies verricht naar de effecten van aromatherapie bij slaapstoornissen.^[8,9] Bijna alle studies tonen aan dat aromatherapie de slaapkwaliteit significant verbetert – zelfs ten opzichte van slaapmedicatie – ook onder stressvolle omstandigheden.

De essentiële olie van Echte lavendel (*Lavandula angustifolia*) is de meest onderzochte en ook de meest toegepaste essentiële olie bij slaapproblemen. Ze verlicht angst en stress, helpt bij herstel van vermoeidheid en beïnvloedt de slaap positief.

De tweede meest populaire categorie essentiële oliën zijn die van de Citrusfamilie, zoals Mandarijn (*Citrus reticulata*), Zoete sinaasappel (*Citrus sinensis*) en Bergamot (*Citrus bergamia*). Zo bleken de slaapkwaliteit, de lengte van de slaapduur en de frisheid bij het ontwaken significant beter bij gebruikers van een aromaspray met essentiële olie van Bergamot. Het gaf eveneens een vermindering van psychologische stress, een antidepressief effect en een beter welbevinden.^[10]

Ook synergieën van complementaire essentiële oliën kunnen de slaapkwaliteit verbeteren. Een mix van Echte lavendel en Bergamot bijvoorbeeld bevordert trage hersengolven en verbetert de slaapkwaliteit. Nog twee succesvolle formules zijn een mix van Echte lavendel, Roomse kamille (*Anthemis nobilis*), gecombineerd met Neroli (*Citrus x aurantium* var. amara, flos) of met Valeriaan (*Valeriana officinalis*).

Verder zijn er nog andere essentiële oliën toepasbaar, zoals Damascusroos (*Rosa x damascena*), Echte marjolein (*Origanum majorana*), Sandelhout (*Santalum album*), Ylang ylang (*Cananga odorata*), Ravintsara (*Cinnamomum camphora* ct cineol).

Essentiële oliën zijn zeer krachtige extracten van planten. Daarom moet de dosering en de toepassingsvorm correct zijn. Deze dienen bij kwetsbare bevolkingsgroepen, zoals baby's, jonge kinderen, zwangere vrouwen, ouderen en zieken te worden aangepast.

OLIE	WERKING	TOEPASSING
Echte lavendel	Verlicht angst en stress; herstel van vermoeidheid; positieve invloed op slaap	1 tot 2 druppels op hoofdkussen of 2 tot 3 druppels vernevelen in slaapkamer gedurende een half uur voor het slapengaan
Bergamot	Verlicht angst en stress, verbetert slaapkwaliteit, verlengt slaapduur, verbetert fris ontwaken, antidepressief, beter welbevinden	Meng 30 druppels essentiële olie van Bergamot in 10 ml alcohol 96%, vul aan met 90 ml gedemineraliseerd water, goed schudden en driemaal sprayen bij slapengaan en ontwaken op doekje naast hoofdkussen
Echte lavendel en Bergamot	Bevordert trage hersengolven, verbetert de slaapkwaliteit	Van elke olie 1 druppel op hoofdkussen of 2 tot 3 druppels vernevelen in slaapkamer gedurende een half uur voor het slapengaan
Mandarijn	Verlicht angst, stress, overgevoeligheid en opwinding, slaapbevorderend	2 tot 3 druppels vernevelen in slaapkamer gedurende een half uur voor het slapengaan of 1 tot 2 druppels op het hoofdkussen
Echte lavendel (24 druppels), Roomse kamille (8 druppels) en Neroli (2 druppels)	Verlicht angst en stress, verbetert de slaapkwaliteit	2 druppels van de mix op aromasteentje of katoenen doekje, tienmaal inhaleren, daarna steentje of doekje bij of naast het hoofdkussen leggen
Echte lavendel (19 druppels), Roomse kamille (19 druppels) en Valeriaan (7 druppels) in 50 ml jojoba-olie	Verlicht angst en stress, verbetert de slaapkwaliteit, verbetert serum serotonine, beter doorslapen	Bij het slapengaan 10 druppels van de massageoliemix inmasseren op halsstreek of voorarmen

Toepassing van enkele essentiële oliën bij slaapproblemen



Het effect door inhalatie is zeer snel aanwezig en houdt enkele uren aan. Bij het aanbrengen op de huid zijn soms meer druppels (verdund in een plantaardige basisolie) en iets meer tijd nodig om een effect te merken, hoewel dit relatief is, want sommige bestanddelen kan men al na twintig minuten terugvinden in het bloed. Een korte voetmassage met rustgevende essentiële oliën is eenvoudig in te zetten bij zowel kinderen als bij ouderen. Inwendig gebruik dient onder toezicht van een arts te gebeuren, zeker omdat ze ook een interactie kunnen vertonen met medicijnen.

De therapeutische eigenschappen en potentiële toepassingen zijn soms erg verschillend tussen essentiële oliën van dezelfde geslachtsnaam maar met een andere soortnaam, variëteit, gedistilleerd plantendeel of ander chemotype. *Lavandula latifolia* (Spijklavendel) bijvoorbeeld wordt door het hoge gehalte aan oxiden en monoterpenolen eerder ingezet voor haar antimicrobiële eigenschappen, terwijl *Lavandula angustifolia* (Echte lavendel) door het grote percentage esters vooral voor haar sedatieve eigenschappen nuttig is. Daarom is de vermelding van dit alles in een recept en op het etiket van een flesje essentiële olie zo belangrijk.

Wanneer je de hoger aangehaalde essentiële oliën wilt inzetten voor een betere slaapkwaliteit, zorg dan dat je een kwaliteitsvolle essentiële olie gebruikt, verpakt in een donker glazen flesje met kindveilige sluiting met druppelteller. Het etiket dient de correcte volledige botanische naam en het chemotype te vermelden, het gebruikte plantendeel, de vermelding 'essentiële olie' (huile essentiële/essential oil), het lotnummer, de houdbaarheidsdatum en het land van herkomst. De keuze voor een erkend biolabel, zoals het Europees 'groene blaadje', is absoluut aan te raden.

essentiële oliën zijn zeer krachtige extracten van planten; de dosering en de toepassingsvorm moeten correct zijn



Voor cliënten met slaapproblemen is aromatherapie meestal inzetbaar en een mogelijk alternatief voor slaapmedicatie. Bevraag dus zeker de slaapkwaliteit en het gebruik van medicatie. ■

Meer informatie: www.groothandboekaromatherapie.com

BRONVERMELDING:

1. Sayorwan, W., Siripornpanich, V., Piriyaunyanaporn, T., Hongratanaworakit, T., Kotchabhakdi, N., & Ruangrunsi, N. (2012). *The effects of lavender oil inhalation on emotional states, autonomic nervous system, and brain electrical activity*. Journal of the Medical Association of Thailand = Chotmaihet thangphaet, 95(4), 598–606.
2. Baranwal, N., Yu, P. K., & Siegel, N. S. (2023). *Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene*. Progress in cardiovascular diseases, 77, 59–69. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.02.005>
3. Vandekerckhove, M., & Wang, Y. L. (2017). *Emotion, emotion regulation and sleep: An intimate relationship*. AIMS neuroscience, 5(1), 1–17. <https://doi.org/10.3934/Neuroscience.2018.1.1>
4. GGZ Standaarden (z.d.). *Bijwerkingen*. Geraadpleegd op 15 mei 2024, van <https://www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/bijwerkingen/zorg-rondom-bijwerkingen-door-benzodiazepinen/vroege-onderkenning-en-preventie/bijwerkingen-algemeen>
5. Sattayakhom, A., Wichit, S., & Koomhin, P. (2023). *The Effects of Essential Oils on the Nervous System: A Scoping Review*. Molecules (Basel, Switzerland), 28(9), 3771. <https://doi.org/10.3390/molecules28093771>
6. Van den Eede, G., Verhelst, G. (2022). *Groot handboek aromatherapie*. Mannavita.
7. Lee, K. B., Latif, S., & Kang, Y. S. (2023). *Differences in Neurotransmitters Level as Biomarker on Sleep Effects in Dementia Patients with Insomnia after Essential Oils Treatment*. Biomolecules & therapeutics, 31(3), 298–305. <https://doi.org/10.4062/biomolther.2023.014>
8. Lillehei, A. S., & Halcon, L. L. (2014). *A systematic review of the effect of inhaled essential oils on sleep*. Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.), 20(6), 441–451. <https://doi.org/10.1089/acm.2013.0311>
9. Her, J., & Cho, M. K. (2021). *Effect of aromatherapy on sleep quality of adults and elderly people: A systematic literature review and meta-analysis*. Complementary therapies in medicine, 60, 102739. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102739>
10. Wakui, N., Togawa, C., Ichikawa, K., Matsuoka, R., Watanabe, M., Okami, A., Shirozu, S., Yamamura, M., & Machida, Y. (2023). *Relieving psychological stress and improving sleep quality by bergamot essential oil use before bedtime and upon awakening: A randomized crossover trial*. Complementary therapies in medicine, 77, 102976. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2023.102976>