



JE NEUS PAST ZICH BINNEN DE TWEE MINUTEN AAN EEN GEUR AAN



© Roos Mestdagh

Het eerste boek van aromatherapeute Créosa Govaers 'Koken met kruiden (extracten)' kreeg een nominatie als Best Single Subject Book van The Gourmand Awards. In haar nieuwe boek 'Creatief met kruiden en essentiële oliën' leer je dat je essentiële oliën en kruiden kan verwerken in diverse bereidingen of recepten. In het boek toont de gepassioneerde aromatherapeute bijvoorbeeld hoe je zelf creatief verzorgingsproducten kan maken, zoals een huidverzorgend zelfje, een gezichtsscrub of haargel met rozen.

Voor Erfgoedcel zette ze de expositie Herba Sacra op touw die uiteenzet hoe geur in alle continenten een grote impact heeft op de gezondheid en ons algemeen welzijn. Deze expositie reist doorheen het land en levert telkens nieuwe verhalen en inzichten wat betreft geuren. Daarnaast organiseert Créosa Govaers onder de naam Créosa Aroma Experience workshops, lezingen, opleidingen en vindingrijke kruidenwandelingen.

Créosa, hoe is je passie voor aromatherapie ontstaan?

Mijn passie voor aromatherapie is heel lang geleden ontstaan. Er was een moment in mijn leven dat ik mij niet zo goed voelde. Via een bepaalde persoon ben ik toen bij een vrouw terechtgekomen die mij een behandeling gaf. Na een tijdje voelde ik mij beter. Ik vroeg mij af of ik

het ook kon leren om dergelijke behandelingen te geven. Van het een kwam het ander. Zo ben ik ben bij haar in opleiding gegaan. Aansluitend daarbij heb ik cursussen massage gevolgd. In die massagelessen werd er een uur gependeld aan het maken van massageolie met essentiële oliën. Dat uurtje heeft mijn wereld volledig veranderd. Vanaf toen heb ik iedere cursus gevolgd en elk boek gelezen in binnen-en buitenland. Ik heb vanaf dat moment veel geëxperimenteerd met kruiden en essentiële oliën. Vijfentwintig jaar later geef ik zelf opleidingen aan apothekers of mensen in de zorgsector. Ik geef ook leuke workshops aan mensen die zich er op een leuke manier in willen verdiepen. Ik schrijf eveneens boeken en teksten in tijdschriften.

In het boek 'Creatief met kruiden en essentiële oliën' schrijf je dat geuren onze hersenen prikkelen en een proces in gang zetten. Hoe gebeurt het onderzoek naar het effect van geuren?

In België staan we daar nog niet zo ver mee. Het wordt wel al vaak toegepast in palliatieve diensten door het verzorgend personeel. Meestal wordt de medicatie dan afgebouwd of op een andere manier gebruikt. In dat geval kunnen geuren heel veel rust brengen, want mensen zijn soms bang om te sterven. In de psychiatrie worden de geuren heel veel gebruikt voor het algemeen welbevinden. In Duitsland, Spanje en Japan werd de ziekte Meervoudige Chemische Sensitiviteit reeds erkend. Dat wil zeggen dat die landen begrepen hebben dat synthetische geuren mensen kunnen ziek maken. In deze landen komen de mensen in aanmerking om iets terug te krijgen van de ziekteverzekering. Helaas is dat hier nog niet zo.

Veel mensen zijn gevoelig voor geuren. Sommige mensen krijgen hoofdpijn of allergische reacties. Ze hebben zoals je net zei de parfumziekte of MCS. Wat is de reden dat bepaalde mensen meer gevoelig zijn voor bepaalde geuren?

We zijn allemaal gevoelig voor synthetische geuren. Er is een verschil tussen natuurlijke en synthetische geuren. Niet iedereen kan dezelfde hoeveelheid synthetische geuren aan. Als je 's morgens opstaat, zal je je douchen met syn-

thetische douchegel, shampoo en balsem. In het toilet hangt een synthetisch wc-blokje. Je kleren zijn ook gewassen met synthetische geuren. In je auto hangt een denneboomje met synthetische geuren. Het is bewezen dat je door een overdaad aan synthetische geuren reuma, jicht, de ziekte van Alzheimer en de ziekte van Parkinson kan krijgen. Ik raad iedereen aan om op te letten. Een wereld zonder synthetische geuren bestaat niet. Als je ergens naartoe gaat, zal je altijd een vleugje krijgen van het een of ander dat gesprayd wordt. Je kan nadenken of je echt nood hebt aan al die synthetische geuren.



Zijn essentiële oliën hetzelfde als etherische oliën?

Ja. Ik gebruik liever het woord essentiële oliën. Het gaat erover dat je de essentie uit de plant haalt. Je moet er vooral op letten dat die oliën onverdund zijn. Sommige mensen zijn meester in gemakkelijk geld verdienen. Ze gaan de oliën verdunnen met synthetische geuren. Dat zorgt ervoor dat er in sommige winkels hele dure roze olie aan vijf euro per flesje verkocht wordt. Je herkent de juiste essentiële olie, omdat er altijd een naam bij staat in het Latijn van de plant of de bloem.

Zou je aan iedereen aanraden om essentiële oliën te verstuiven in de woning?

Ja. Het is heel goed om je woning te verstuiven met essentiële oliën, maar soms is zonder geur ook goed. Zelfs als je niets sprayt, is er altijd een geur aanwezig. Pepermunt kan verfrissend zijn. Door de schil van een appelsien te schrapen, bekom je een essentiële olie van appelsien. In dat geval ben je nog niet met essentiële olie op zich

bezig, maar toch kan je jouw huis lekker doen ruiken. Je moet de geur zoeken waar je je goed bij voelt. Als je last hebt van angst kan appelsien je tot rust brengen. Als je iemand bent die heel snel kwaad wordt, kan pepermunt die heel verfrissend werkt je afkoelen. Zo heeft elke geur zijn werking.

Kan je je reukorgaan trainen?

Ja. Dat gaat veel gemakkelijker dan dat je denkt. Je neus past zich binnen de twee minuten aan aan een geur. Ik laat de mensen die bij mij een opleiding komen volgen iedere keer opnieuw geuren ruiken totdat ze ermee weg zijn. Als je genoeg traint, kan je zelfs een geur ruiken zonder dat je hem effectief ruikt. Er zijn bepaalde geuren die er bijvoorbeeld voor zorgen dat je heel goed kan slapen. Ik heb mijn neus zo goed getraind op het herkennen van geuren. Als ik moeite heb om in slaap te raken, haal ik de geur voor de geest zonder dat die geur effectief aanwezig is. Zo val ik in slaap.

Welke zijn de meest gebruikelijke essentiële oliën om te verdampen in een woning?

Lavendel is daar een van. Je kan die olie verdampen in de woning. Sommige mensen doen dat om tot rust te komen, maar niet iedereen wordt rustig van lavendel. Sommige mensen worden daar hyperactief van. Het is dus een fabeltje dat lavendel altijd rustgevend is. Maar als je lavendel in huis haalt, heb je de perfecte EHBO. Wanneer je verbrand bent aan het vuur of door de zon of indien je je gesneden

hebt en bloedt, dan mag je daar pure lavendelolie op doen. Dat is de enige essentiële olie die je puur mag gebruiken. Voor mensen die kinderen hebben, is essentiële olie van zoete sinaas of mandarijn een aanrader. Het werkt tegen de angst, maar het ruikt ook naar snoepjes. Het heeft een troostend effect. In de winter zijn de geuren die verwarmend werken heel leuk om te gebruiken, zoals kaneel, gember en kruidnagel. In de zomer zijn dat de geuren die verfrissing brengen, zoals pepermunt en eucalyptus. Met die twee laatstgenoemde oliën moet je opletten als je kinderen hebt, want het kan een te afkoelend effect hebben. Het is daarom niet altijd geschikt voor kinderen.

Helpt een voetmassage met de juiste kruiden altijd, bijvoorbeeld bij mensen met slaapproblemen of andere medische problemen?

Een voetmassage met de juiste kruiden helpt altijd, zelfs al heb je niet de notie welk orgaan zich juist waar op je voet bevindt. Elke plaats op je voet is verbonden met een bepaald orgaan. Als je dat niet weet, komt het toch nog goed. Als je de voeten masseert met de juiste olie doet je lichaam wel de rest.

Je experimenteert veel met kruiden en essentiële oliën. Hoe verloopt dat proces om iets nieuws te creëren?

Heel veel van mijn recepten zijn ooit al bedacht in functie van een workshop of een opleiding. Ik word iedere keer opnieuw gemotiveerd door

leerlingen of mensen die op bezoek komen en mij dan een vraag stellen, zoals: 'heb je soms een recept voor psoriasis?' Dan ga ik daarmee aan de slag. Dan ga ik zoeken en maak ik staaltjes die de mensen uitproberen. Er zijn mensen met een glutenallergie die een smaakvol brood willen maken met kruiden. Als ik dingen nieuwe zaken uitprobeer, word ik vaak voortgedreven door mijn klanten en leerlingen.

Kan iedereen thuis zelf de recepten of creaties maken uit je boek?

Ja. Ik heb bij mijn boekvoorstelling drie mensen uit het publiek gehaald die nog nooit iets gemaakt hadden. Ik wou hen laten zien dat de creaties eenvoudig te maken zijn. Een mevrouw heeft kruidenkaarsen gemaakt. Een meneer heeft een huidhelend zalfje gemaakt. Iemand anders heeft bruisballen gemaakt. Ze hadden dat nog nooit gemaakt. Ik stond naast hen. Ik heb alleen gezegd wat ze moesten doen. Ze hebben het allemaal gemaakt en het is allemaal perfect verlopen. Ik wil dat iedereen aan de slag kan met hetgeen in mijn boeken staat. Ik probeer oude kennis en oude recepten te gieten in dit tijdperk.



Het boek 'Creatief met kruiden en essentiële oliën' van Créosa Govaers is uitgegeven bij WPG Uitgevers, telt 176 pagina's en kost 19,99 euro.