

Artikel uit de oliedispersiebadkrant, nr 5 april 2012, uitgave van de Therapeutenvereniging voor Oliedispersiebaden volgens Werner Junge.

### **Lichtwortel:**

De als lichtwortel of lichtyams in Duitsland bekend staande plant is een bijzondere soort van de *Dioscorea batata* (door enkele auteurs worden de benamingen *Dioscorea polystachya*, *Dioscorea oppositifolia* en *Dioscorea opposita* als synoniem gebruikt). De wortel van de lichtyam is een wortelgroente en stamt oorspronkelijk uit China. Daar wordt ze al sinds honderden jaren als medicinale- en voedingsplant gecultiveerd. De *Dioscorea batata* werd in Europa al rond 1840 tijdens de enorme knolgewas-epidemie (*Phytophthora infestans*) als vervanging voor de aardappel ingevoerd.

Om redenen van de omslachtigere kweekmethoden heeft de *Dioscorea batata* als aardappelvervanger hier in Europa nog geen voet aan de grond gekregen. In China en Japan is de *Dioscorea batata* als groente veel bekender dan in Duitsland.

De plant werd door Rudolf Steiner aan het einde van de landbouwcursus van 1924 in Koberwitz bij Breslau besproken. Ze zou de licht-ether binden en de mensen in haar voeding ter beschikking kunnen stellen. Ze zou een bij de tijd passend voedingsmiddel voor de mens zijn, een alternatief voor de aardappel.

Soortgelijke uitspraken zijn ook in de chinese geneeskunst terug te vinden. Daar wordt bijvoorbeeld verteld, dat de *Dioscorea batata* versterkende eigenschappen bezit, die de geest verheffen kunnen, en wanneer ze regelmatig genuttigd wordt, verheldert ze het intellect en bevordert een lange levensduur. Ook zou ze de circulatie van Chi-energie in de meridianen opwekken en stimuleren.

De lichtwortel bevat interessante stoffen. Zo bevat ze onder andere het plantenhormoon diosgenin dat in het lichaam in progesteron omgezet kan worden.

### **Baden met de Lichtwortel:**

#### **Therapie-ervaringen met het oliedispersiebad.**

Om verschillende redenen worden nieuwe oliemengingen ingevoerd. Soms leert men een patiënt kennen, voor wie alle reeds bekende oliën niet passend zijn. Dan gaat men op zoek in een boek over geneeskrachtige planten, geschreven bronnen betreffende olietoepassingen of zoekt men aanbevelingen vanuit de aromatherapie. Vaak komt men door bijzondere aanwijzingen uit deskundige bronnen tot een onbekende, maar veelbelovende olie. Zo ging dat bij Gabriele Bäumlner en Albrecht Warning, toen Florian Junge over de lichtwortelolie vertelde. De lichtwortel, botanisch *Dioscorea batatas* genoemd of naar zijn oosterse oorsprong: Yamwortel. Er zijn daarover enkele korte berichten vanuit het toepassingsgebied door Jungebad verzameld, die in de nieuwe "Info-brochure voor deskundigen" van de Vereniging voor Therapeuten afgedrukt zijn.

De planten, die in de Jungebadolie verwerkt worden, komen uit de kwekerij van de Andreashof in de omgeving van de Bodensee.

Om uitgebreidere ervaringen aan badbelevingen met de Lichtwortel te verkrijgen, is door Gabriele Bäumlner en Albrecht Warning een documentatie-formulier ontworpen, die in de bijlage hierbij aangereikt wordt. Voor dit formulier werden drie mensen gevraagd een badserie van 7 baden te volgen. Op deze wijze konden eerste ervaringen verzameld en gestructureerd gedocumenteerd worden omtrent de bevindingen voor en na een bad, bij in totaal 7 baden met lichtwortelolie van Jungebad. Omdat iedere badcliënt in zijn eigen levensbereik leeft en daardoor verschillende gegevenheden voor het begin van het bad meebrengt die de badbeleving kunnen beïnvloeden, zijn vragen ter anamnese en de actuele algemene gesteldheid voor de badcyclus noodzakelijk: vroegere ziektes, neigingen naar bepaalde lichamelijke irritaties, processen van de warmtehuishouding en

stofwisselingsprocessen. Daarna kreeg iedere badcliënt een gedetailleerde handleiding voor het bad. Omdat de badcliënten de zelfbehandeling met de borstels tot dan toe niet geleerd hadden, vond van te voren een badsessie zonder borstelmassage plaats. Ook diende de werking van de borstelmassage de eigenlijke yamolie werking niet te overlappen. De temperatuur werd vóór aanvang van het bad en na het narusten gemeten. Ieder badcliënt moest zijn waarnemingen voor het bad, na het narusten en eventueel de volgende dag, opschrijven.

Daartoe waren verschillende velden als structuur voorgedrukt:

- Lichamelijke symptomen
- Levendigheid, oftewel functionaliteit
- Emotionele veranderingen
- Intentionele of Ik-gebonden kwaliteiten

De resultaten van de drie proefpersonen zijn aan het eind van dit artikel opgesomd. Het zijn eerste indrukken. Het leek belangrijk, dat de structuur van de vragen naar menskundige gezichtspunten gerangschikt zouden zijn.

We willen u dit ontwerp van het documentatie-formulier graag toezenden, en vragen u de inhoud kritisch te beschouwen. Zijn de vragen en de onderverdeling ook terug te vinden in de therapeutische processen? Zou men een of ander anders moeten formuleren? Moet iets aangevuld worden? Het ontwerpen van een vragenformulier in wetenschappelijke zin wordt zo aangepakt, dat een ontwerp aan de experts -dat zijn jullie- ter correctie en bewerking wordt voorgelegd. Dan worden de op- en aanmerkingen erin verwerkt en het vragenformulier opnieuw op bruikbaarheid van haar uitkomsten onderzocht. Dit proces noemt men het valideren volgens het delphi-proces.

Het wordt van ons geëist, deze gemeenschappelijke arbeid te leveren, omdat erkenning van het oliedispersiebad als therapie binnen het bereik van de geesteswetenschappelijke complementaire therapieën, het voorbehoud maakt, dat uit de kring van ervaren therapeuten herhaalbare en gestructureerd gedocumenteerde ervaringen medegedeeld kunnen worden. Dat zijn de voorwaarden voor het samenstellen van een indicatielijst en de vaststelling van mogelijke bijwerkingen. Wanneer het lukt om deze informatie vorm te geven, dan kunnen ook artsen, die met deze therapie niet direct ervaring hebben, het oliedispersiebad aan patiënten voorstellen en voorschrijven.

Daarom vragen wij uw hulp, waarvan we voor de toekomst van het oliedispersiebad afhankelijk zijn.

Het documentatieformulier is in de bijlage afgedrukt.

## **1<sup>e</sup> proefpersoon**

### **Voor het bad:**

IJzergebrek, darmgassen, 'leverstuwung', wisseling in warmtegevoel bij sterke belevissen van de ziel. Bij teveel licht in de omgeving problemen met doorslapen.

### **Tijdens de badserie (7 baden):**

Duidelijk stromen in de borst-hart regio; liggend zwevend, maar innerlijk aanwezig; vrolijk en dertel de hele dag; 's middags geen behoefte aan slaap; Ethergevoel: luchtig licht, geen zwaarte, emotioneel: vredig geïnteresseerd; sterke aanwezigheid in het hoofdbereik, schedel evenals zintuigprocessen; ik-presentie, zielenrust en gelatenheid; voel me gevoed, weldadig, uitgebalanceerd.

### **Na de badserie:**

De baden hebben me heel goed gedaan. Tijdens het verloop van de zeven weken is er veel gebeurd, wat het leven opnieuw ordende en structureerde. Heb al van nature een sterke affiniteit voor licht en voel me door de baden doorlatender geworden, maar toch niet 'overbelicht'.

## **2<sup>e</sup> proefpersoon**

### **Voor de badserie:**

Neiging naar koude voeten en handen, zonder beweging snel koud. Na het eten altijd moe, minder prestatie mogelijk. Behoeftte aan een middagslaapje. Buikpijn, met veel energieverlies.

### **Gedurende de badserie (7 baden):**

Levendig maar licht, vrolijk en helder. Ideeën ontstaan. Bruisend gevoel, maar niet nerveus.

In de narust een vibrerend gevoel rondom. Gelijkmatic warmtegevoel. Huid voelt als doorlucht, iets golvend. In het water de wil tot bewegen bespeurd. Helder in het hoofd.

Gedurende de serie een neiging naar een onrustige slaap.

### **Na de badserie:**

Over het geheel ben ik fitter. Vooral kwam ik zonder middagslaap de dag door. Ik voel me helderder, moediger in sociale conflicten en kan beter de dag een zinvolle invulling geven, sinds het begin van de badserie. Vermoeiend is het 'niet slapen' vanwege teveel activiteitsbeleven. Warmte is beter geworden. Niet meer zulke koude handen en voeten.

## **3<sup>e</sup> proefpersoon**

### **Voor de badserie:**

Neiging tot koortsreacties. Lichte neiging tot zweten. Valt moeilijk om in de dag te komen. 's Middags een terugval van de werkprestaties van ongeveer 50%.

### **Gedurende de badserie (7 baden):**

Nerveus, afgeleid, verveeld, later rust. Ledematen in vredige bereidheid, sterk medegevoel, longen als hol ervaren, hart zeer ritmisch. Licht branden op de huidoppervlakte (als bij brandnetelgevoel). Ontstekingsreactie in het halsgebied. Onrustig, iets 'zweverig'.

Grote denk- en voorstellingsruimte, opgeruimd.

### **Na de badserie:**

Over het geheel meer energie op de dag. Uitmiddeling van de middagdip. Minder slaap nodig.

Gabriele Bäumlcr, Albrecht Warning