

Frankincense Oil

Frankincense is een van de mooiste, waardevolle olie.

FRANKINCENSE Modern-day Uses

- As the king of oils, Frankincense is known to help build and maintain a healthy immune system.
- Promote cellular health.
- Supports normal Brain Function.
- Reduces the appearance of scars and stretch marks.
- When inhaled or diffused, Frankincense induces feelings of peace, relaxation, satisfaction, and overall wellness.



Frankincense is een van de mooiste, meest krachtige en waardevolle olie van alle essentiële oliën. In Nederland beter bekend als wierook. Het is een product van Burseraceae (de gomboomfamilie) harsachtige bomen en struiken. Wierook in de vorm van essentiële olie heeft tal van geneeskrachtige eigenschappen. Dat wisten de wijzen uit het Oosten natuurlijk allang. Tegenwoordig is die kennis helaas weggezaakt. Daarom bespreek ik in deze blog de belangrijkste toepassingen.

Frankincense hars, een van de drie giften geschonken aan het Jezuskindje door de drie wijzen, is de hars van de *Boswellia sacra*, een kleine boom die in Africa en in het Midden-Oosten. De hars staat bekend om zijn ontstekingsremmende eigenschappen en wordt wereldwijd gebruikt in volksgeneeswijzen om astma, huidproblemen en buikgriep te behandelen. Omdat Frankincense ook sesquiterpenen bevat, kan het gemakkelijk de bloedhersenbarrière passeren. Hierdoor kan deze essentiële olie zelfs helpen bij de zuurstoftoevoer naar de pijnappelklier en de hypofyse. Met het gevolg dat deze beter werkzaam zullen zijn en de juiste hoeveelheid hormonen zullen afgeven die nodig zijn in ons lichaam. Dit is heel bijzonder!

Essentiële oliën die kanker mogelijk remmen zijn in opmars

Eerdere studies hebben de effectiviteit van AKBA aangetoond als een mogelijk ondersteuningsmiddel in de behandeling van diverse kankersoorten (darm-, borst- en prostaat-eierstokkanker). Eierstokkanker is lastig om dit in een vroeg stadium te constateren. <https://www.orthofyto.com/aromae28099s-als-ondersteuning-bij-kankertherapie>

Leicester University heeft een jaar lang een studie gedaan tussen eierstokkanker en het gebruik van Frankincense. Volgens de universiteit heeft het ingrediënt AKBA de potentie om eierstokkankercellen (en andere vormen van kanker) te vertragen.

<https://draxe.com/frankincense-oil-cancer/>

Onderzoekers zeggen dat AKBA (acetyl-11-keto-beta-boswellic acid), een chemisch bestanddeel van de hars, mogelijk kanker dodende eigenschappen heeft. Het heeft mogelijk de potentie om kankercellen te vernietigen.

<https://placebonocebo.be/tijdschriften/placebonocebo-65/boswellia-serrata-remt-de-groei-van-borstkanker>

Alzheimer

Essentiële oliën kun je op drie manieren gebruiken: topisch, oraal en aromatisch. Zo ook frankincense. Juist deze olie bevat sesquiterpenen die door de bloed-hersenbarrière kunnen gaan. De bloed-hersenbarrière beschermt de hersenen tegen schadelijke stoffen van buitenaf. Sesquiterpenen hebben een wisselwerking met glycine-, dopamine-, en serotinereceptoren. Voor artsen mogelijk een zeer interessant gegeven omdat die bestanddelen kunnen helpen bij een behandeling van neurologische stoornissen zoals bijvoorbeeld Alzheimer. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4967843/>

In Amerika zijn er al verzorgingshuizen die vooruit lopen op onderzoeken en overal verstuivers aromatisch) met frankincense hebben staan. Niet alleen bewoners profiteren van de bijzondere effecten, ook hulpverleners varen er wel bij. Denk ook aan andere oliën die je kunt inzetten voor focus, energie, slaap enz. Bewoners slapen met een verstuiver aan rustigere in de nacht.

Artritis

Artritis is ontsteking en stijfheid van de gewrichten. Het is een auto-immuunziekte waarbij het afweersysteem zich tegen het eigen lichaam keert. Al eeuwenlang is wierook een beproefd middel tegen artritis. In Japan is een aantal jaar geleden onderzoek gedaan naar de ontstekingsremmende effecten van wierook. De triterpene zuren in wierook zijn daar verantwoordelijk voor. Inmiddels wordt overal ter wereld frankincense met succes ingezet om artritis te verlichten. In dit onderzoek lees je meer over de ontstekingsremmende eigenschappen van wierook.

In de diffuser

In de lucht gebracht met een koude diffuser helpt Frankincense je energie te richten en zodoende afleiding te verminderen. Hierdoor is een betere concentratie en meer rust mogelijk is. Ongeduld, prikkelbaarheid en rusteloosheid worden verlicht. Ook is het een heerlijke olie bij meditatie, omdat het kan helpen het spiritueel bewustzijn te verbeteren. Vroeger al werd het als een heilige olie beschreven. Het werd en wordt nog steeds gebruikt (in diverse religies) om de communicatie met God te bevorderen en/of te symboliseren. De Essentiële olie die ik gebruik, is een etherische olie van hoge kwaliteit die je niet hoog moet verhitten, dus gebruik liever geen 'branders' om de olie in de lucht te verspreiden. Met een koude diffuser behoud je alle goede eigenschappen van de olie.

Gebruik van Frankincense

Overschrijd onderstaande hoeveelheid druppels niet, in deze geldt echt; less is more en overdaad schaad.



1. Voeg 1 druppel op je hand en wrijf deze over het gebied van de lever leverstreek.
2. 1 druppel over het gebied van de alveesklier.
3. Voeg 1 druppels op je hand en wrijf deze over je baarmoederstreek.
4. Voeg 1 druppel in je hand voor iedere eierstok.
5. Maak een 5ml roller van draagolie (olijf, amandel, castor of doterra kokosolie) met 9 druppels Frankincense (eventueel met 4 druppel Copaiba) en rol deze vanaf je stuitje over je ruggengraat tot aan het midden. Of doe 1 druppel op je hand, pik met je wijsvinger de druppel van je hand en ga dan vanaf je stuitje tot aan het midden van de ruggengraat. De roller is ook geschikt om op **litttekens voor cosmetische verzorging te rollen.**
6. Doe dagelijks 1 druppel onder je tong (eventueel met 1 druppel Copaiba), o.a. voor balans en ondersteuning van je immuunsysteem.
7. Probeer oil pulling met een lepel vloeibare kokosolie en 1 druppel Frankincense. Probeer dit mengsel 20 minuten in je mond te houden voor ondersteuning van **orale gezondheid.**
8. Gebruik 2-4 druppels Frankincense in een handje massageolie voor een heerlijke rustgevende massage.
9. Gebruik op je polsen tijdens een meditatie of yoga.
10. Breng aan op je polsen en in je nek om **tot rust te komen.**
11. Breng aan op je slapen, in je nek en voorhoofd om het **gevoel van spanning in je hoofd te verlichten.**
12. Voeg een druppel toe aan je dagcrème tegen **fijne lijntjes** en een mooie heldere huid.
13. Gebruik in een inhaler voor ondersteuning van een **rustig gevoel.**

Tip: deze olie kan je goed combineren met Copaiba olie, meer informatie over deze olie, mal mij gerust

Als u Frankincense of een van de andere oliën van DoTERRA wilt proberen, kunt u er vanuit gaan dat u een therapeutisch gecertificeerde olie gebruikt..

Samengesteld door: Jolanda Klaver Olsman.

Praktijk Natuurlijk Normaal

<http://natuurlijknormaal.nl>

<https://eetschijf.jouwweb.nl/essentiële-olien>

Disclaimer: Als orthomoleculaire voedingsadviseur werk ik complementair (aanvullend) en ondersteunend. Dit houdt in dat het altijd raadzaam is een dokter te bezoeken voor de diagnose en behandeling van ziekten! De Essentiële olie werken ondersteunend en zijn geen officiële geneesmiddelen. Ze staan als zodanig ook niet geregistreerd.