

# Hysop

## *Hyssopus officinalis*

**Familie** Labuataea - lipbloemigen

### **Botanie en Groeiwijze**

Hysop is een geurige heesterachtige plant, wordt 20 tot 60 cm hoog en heeft kleine, rechtlijnige bladeren en kransen van blauw-paarse of witte bloemen.

### **Klimaat en herkomst**

Hij is inheems voor Zuid-Europa en de gematigde gebieden van Azië, en groeit in het wild in heel Europa, Rusland en Noord-Amerika

Oorspronkelijk komt de plant uit het Middellandse zeegebied maar groeit nu in Amerika, Rusland en Europa.

### **Extractie**

De etherische olie wordt gewonnen uit het bloeiende kruid, is geel-groen van kleur. Voor 1 ltr. olie is 200 kg verse planten nodig.

### **Geurervaring**

Het kruid heeft een verkwikkende aromatische geur. Deze trekt veel vlinders en andere insecten aan. Hysop heeft een frisse, kruidige lichtzoete geur.

### **Geschiedenis**

Hysop wordt van oudsher gebruikt als een ritueel, culinair en geneeskrachtig kruid. In de bijbel staat hij al vermeld als zuiverend met zijn krachtige slijmoplossende werkingen werd daarom in de oudheid veel gebruikt.



### **Therapeutische werking**

*loutering - bescherming - verruiming*

*Psyche:* Hysopolie heeft een beschermende en zuiverende werking en weert negativiteit uit de omgeving. Hysop werkt bij hooikoorts en alles wat verstopt is. Geeft stroming aan de luchtwegen. Hij heeft een sterkere werking als Eucalyptus en een zachtere werking als Tijm.

Het bevordert de spijsvertering, vooral bij vette spijsen en is slijmoplossend. In de verdamer stimuleert Hysop de geest en versterkt het concentratie vermogen. Je wordt er klaarwakker van.

Algemeen bij hoest, aandoeningen van de luchtwegen, slijmoplossend. Ook goed te gebruiken als aroma in bad, sauna of verdamer.

### **Gebruiksmogelijkheden**

*Gebruik Hysop o.a. bij;* kneuzingen, blauwe plekken, eczeem, wonden, lage- en hoge bloeddruk, hoest, griep, verkoudheid, astma, slijmvliesontsteking, tonsillitis, bronchitis, vastzittende hoest, hooikoorts, koortsuitslag, keelpijn, maagkrampen, indigestie, witte vloed, trage spijsvertering, reumatische aandoeningen, (over)vermoeidheid, angst, stress, hysterische aanvallen en winderigheid.

*Hysop is goed te combineren met; Lavendel, Salie, Rozemarijn, IJzerhard, Scharlei, Citroen.*

*Hier enige toepassingen van Hysop:*

- *Verdampen:* 8 dr Hysop in de aromalamp verdrijven vermoeidheid en verhogen de concentratie.
- *Verdampen:* 3 dr Citroen en 3 dr Hysop in de aromalamp verfrissen en versterken de concentratie. Ideaal voor mensen die veel zittend werk doen of bij een slaperig gevoel na de lunch.
- *Verdampen:* 5 dr Hysop, 4 dr Citroen, 3 dr Rozemarijn in het saunawater laten de vermoeidheid verdwijnen. Attentie etherische oliën nooit zonder water over de hete stenen schenken, ze zijn brandbaar !!
- *Ter stimulering van de bloedsomloop;* 3 dr Hysop, 4 dr Salie en 3 dr Cypres mengen met 10 ml neutrale badolie Dit toevoegen aan een warm bad en 20 minuten baden.
- *Bij hoest, griep, verkoudheid;* 6-12 dr Hysop in een schaalje heet water doen en hiermee dampen.
- *Hoestmengsel voor kinderen;* 4 dr Hysop, 2 dr Salie, 2 dr Citroen, 2 dr Mirte.
- *Bij bronchitis;* 6 dr Hysop mengen in een eetlepel basis olie en hiermee borst en rug insmeren.

### **Type mens**

Het Hysop-type draagt een groot, onopgelost, emotioneel probleem met zich mee dat hem een negatieve en angstige houding in de wereld doet aannemen. Hij moet leren het verleden te laten rusten en alert te zijn voor het mooie of positieve dat het leven hem te bieden heeft. Dit type moet voor een rustige en vredige sfeer zorgen waarin hij zich kan terugtrekken en contact zoeken met positief ingestelde mensen die hem de weg uit de duisternis kunnen wijzen.

### **Parfum**

Midden noot

### **Energie**

Heet en droog

Yang

### **Symbolische betekenis van de plant**

Ik help je de chaos te ordenen.

### **Waarschuwingen**

Door de neurotoxische werking van de Ketonen, niet gebruiken bij zwangerschap, tijdens borstvoeding of bij kinderen onder de 2 jaar. Vermijd het gebruik voor mensen met epilepsie of koorts.

### **Praktijkervaring**

Ik neem wel eens een stoombadje met o.a. Hysop bij verkoudheid.

Ik heb een openende massage gegeven aan een man met een chronische bronchitis, met een massagemengsel op basis van: 50 ml basisolie, 50 ml St Janskruidolie, 20 dr rode Tijm, 10 dr Ceder, 10 dr Sandelhout, 10 dr Hysop. Met dit mengsel moet hij elke avond en ochtend zijn rug en borst in smeren, verder de opdracht gegeven geen melk meer te drinken, omdat dit teveel slijmvorming geeft.



## Chemische samenstelling

### Hyssopus officinalis

#### **F = Monoterpenen (25-30%)**

8,8-22,9%  $\beta$ -Pineen  
1,5-2% Sabineen  
0,7-1% Limoneen  
0,7-1,4%  $\alpha$ -Pineen  
0,1-0,4% Campeen  
0,1-3,6% cis-Ocimeen  
0,3-0,5% trans-Ocimeen  
0,1-0,9% p-Cymeen  
0,03-0,3%  $\alpha$ -Phellandreen

#### **B = Sesquiterpenen (7%)**

0,4-3,2%  $\alpha$ -Caryophylleen  
0,4-2,8% Germacreen D  
0,5-0,81 allo-Aromadendreen  
0,1% s-Cadineen  
Sporen Calameneen  
 $\alpha$ -Numuleen

#### **K = Monoterpenolen (7%)**

0,1-1% Nerolidol  
0,7-2,2% Spatulanol  
1-1,8%  $\alpha$ -Terpineol  
0,4-2,2% Myrtenol  
Borneol, Geraniol  
Terpinen-4-ol, Linalool

#### **J = Sesquiterpenolen**

0,4-1,7% Elemol

#### **C = Phenylmethylether**

0,1-1,3% Methyichavicol  
0,1-0,5% Methyleugenol

#### **G = Monoterpenketonen (30-70%)**

25-32,6% Isopinocamphon  
12-58% Pinocamphon  
Borneon  
Sporen  $\alpha$ -en  $\beta$ -Thujon

#### **A = Esters**

2% Methylmyrtenaat  
Bornylacetaat

