



**Alba Agoras**

-Hälsa för Kropp och Själ-

[www.alba-agoras.se](http://www.alba-agoras.se)

070 – 479 14 45

[www.aromabutiken.se](http://www.aromabutiken.se)

Hejsan

Nu har hösten börjat göra sig hörd och vi vill krypa in och mysa med levande ljus och härliga dofter.

Jag är ledsen att det tagit sådan tid med att få ut kurs nr 3 men sådant är livet det går inte spikrakt fram bara för att man förväntar sig det. Men här kommer nu fortsättningen.

Vi ska ta upp 2 st eteriska oljor som ni sedan kan blanda tillsammans med de andra oljorna vi redan har gått igenom.

Det är Geranium och Tea tree.

Att jag tar just dem den här gången beror på allt som är skrivet om influensan i media. Kan vara bra att själv kunna blanda lite handtvätt och gurgelvatten.



Läs mer under respektive oljar där ni får förslag på olika blandningar.

Jag använder själv ofta Geranium i massage, till småsår och gurglingar vid halsont eller ont i tandköttet.

En olja att ha respekt för, det behövs oftast bara en dr för att få den effekt man vill ha.

Tea tree använder jag när det riktigt behövs, nästan aldrig i en massage men däremot i gurgelvatten och vid regöring av sår.

Den är suverän på att ta bort dålig lukt från avlopp mm.

Har ni problem med silverfiskar så blanda lite tea tree med geranium i ljummet vatten och håll ner i avloppet så försvinner de.

Det är ett bra exempel när man kan använda utgångna oljor.

Ta några droppar ner i damsugarpåsen också så finns det inga småkryp som vill bosätta sig där heller.

Jag hade problem med småkryp i min lägenhet och jag gjorde en blandning med lite olivolja och strök på alla golvlister, har sedan dess inte sett något som kryper här. I köksskåpen lade jag in aromastelar och droppar citron på dem då och då, frisk doft och inga småkryp som vill bosätta sig där mer.

Lite mer historik kommer här.

### **Den islamiska epoken**

Under 800-talet skrev den irakiske vetenskapsmannen Al-Kindi (800-870 e. Kr.) omfattande om eteriska oljor. I hans verk, Medicinsk formelsamling, kan man tydligt läsa att utvinning av eterisk olja hade vidareutvecklats samt att han hade vetenskap om hur man separerade och renade naturliga substanser. Detta tyder på att araberna, under medeltidens mörkaste århundraden, återupptog eller blev bättre på destillering.

Under 1000-talet författade den Persisefödde praktiserande läkaren och filosofen Avicenna, en medicinsk encyklopedi i 5 delar kallad al-Qanun fi al-Tibb (Medicinens kanon).



**Alba Agoras**

-Hälsa för Kropp och Själ-

[www.alba-agoras.se](http://www.alba-agoras.se)

070 – 479 14 45

[www.aromabutiken.se](http://www.aromabutiken.se)

### **Medeltid**

Runt samma tid förbättrade alkemister i Europa destillationsprocessen i sitt sökande efter guld.

Inom hippokratisk medicin ansåg de att det måste finnas ett obestämbar element, det femte elementet eller 'eter' och trodde också att de hade funnit det, vilket är anledningen till att man började använda ordet 'eterisk' för aromatiska oljor från växter.

Under 1100-talet författade Den heliga Hildegard av Bingen den medicinska serien Physica vilken innefattade många örtmediciner liksom ett flertal hänvisningar till tidens växtlära.

Med digerdöden och andra pesters intåg började många människor under 1300-talet att inse länken mellan aromatiska ämnen och hälsa, även om man till största del trodde att de drev bort 'onda andar'.

De stora näbbarna användes till att stoppa örter och eteriska oljor i som ett filter för andningen. Tycker att de ser ut som om de skulle tillhöra någon sorts "klan".

Många stora lantgods hade 'bränningsrum' vilka användes för att destillera aromatiska vatten och örtmediciner.



### **1500-1600-talen**

Under 1500- och 1600-talen påbörjade många apotekare sin verksamhet. Under följande århundrade blev användningen av eteriska oljor vanlig inom medicin och med böldpestens återkomst ökade efterfrågan på aromatiska ämnen.

### **1800-talet**

Under 1800-talet blev parfym en mycket gynnsam affärsverksamhet.

Kemister identifierade en mängd olika beståndsdelar i eteriska oljor och kategoriserade dem som 'geraniol', 'citronello' och så vidare, vilket bildade grunden för många moderna läkemedel.

I början av 1800-talet utvecklade svensken Per Henrik Ling en massagemetod baserad på vetenskap om gymnastik, anatomi och fysiologi. Denna metod utvecklades till den typ av massage som används inom aromaterapi idag.

### **Tidigt 1900-tal**

1928 myntade den franske kemisten Rene Maurice Gattefosse termen aromaterapi.

Ni har läst i de andra kurserna om hur han blev intresserad av just eteriska oljor och började forska.

### **Idag**

Under 1940-talet utvecklade den österrikiska biokemisten Marguerite Maury användningen av eteriska oljor vid massage.

Ungefär vid samma tidpunkt började Dr Jean Valnet, en fransk läkare, att använda eteriska oljor för behandling av skador på soldater sårade under andra världskriget. Han insåg eteriska oljors potential för behandling av medicinska och psykiatriska störningar och publicerade sina upptäckter.



Alba Agoras

-Hälsa för Kropp och Sjä-

[www.alba-agoras.se](http://www.alba-agoras.se)

070 – 479 14 45

[www.aromabutiken.se](http://www.aromabutiken.se)

Parfymindustrin är fortfarande den största användaren av eteriska oljor men den föredrar syntetiska doftämnen av många skäl de är billigare, inga bästföredatum, mindre volym, kan standardiseras.

Här kommer några tabeller där ni kan se import och export av eteriska oljor under några år. Här kan vi se att de blir mer och mer efterfrågade.

### Engelsk import av eteriska oljor 1852

<u>Citron</u>	30.576 kg
<u>Citrongräs + citronella</u>	21.338 kg
<u>Bergamott</u>	12.972 kg
<u>Pepparmynta</u>	7.291 kg
<u>Lavendel</u>	5.800 kg
<u>Timjan</u>	5.184 kg
<u>Kassiakanel</u>	2.798 kg
<u>Kummin</u>	1.635 kg
<u>Ros</u>	576 kg
<u>Kryddnejlika</u>	270 kg
<u>Grönmynta</u>	74 kg

	Export av eteriska oljor				Import av eteriska oljor			
	Frankrike	USA	Brasilien	Kina	Frankrike	USA	England	Japan
<b>1962</b>	2.900 ton				3.400 ton	3.600 ton	3.000 ton	
<b>1972</b>	4.800 ton				5.000 ton	6.000 ton	4.200 ton	
<b>1982</b>	5.600 ton	37.900 ton	14.500 ton		5.700 ton	7.100 ton	5.700 ton	4.900 ton
<b>1992</b>	6.400 ton	10.500 ton	58.500 ton	10.400 ton	7.400 ton	25.000 ton	9.000 ton	14.000 ton
<b>2002</b>	6.300 ton	30.700 ton	61.500 ton	10.500 ton	9.200 ton	31.900 ton	13.100 ton	14.800 ton

Tänkte gå igenom lite vad som menas med topp-, mellan- och bas- not.

De olika oljorna har olika styrka i sina dofter både när det gäller tyngden och fränheten vid direkt kontakt, sedan är hållbarheten i doften olika.

De kan vara så att en doft kan hålla i sig i 2 timmar medan en annan håller i sig i flera år.

Därför delar man in dem i olika noter vilket också hjälper till att få en bra blandning av dofterna.

En basnot håller länge och binder de mer flyktiga noterna så de också doftar en längre tid.

Använd minst av bas lite mer av mellan och flest dr av toppnoten.

Oftast behövs bara en enda dr av basen.



**Alba Agoras**

-Hälsa för Kropp och Själ-

[www.alba-agoras.se](http://www.alba-agoras.se)

070 – 479 14 45

[www.aromabutiken.se](http://www.aromabutiken.se)

### **Topppnot**

Topppnoten är den första förnimmelse av en doftblandning.

Det väcker intresset får en att pigga till och bli nyfiken.

Lätta, friska, skarpa och uppiggande dofter.

De flesta citrus, alla myntor, gröna tallbarr, lätta blomdofter tex neroli och kryddor med sting tex svartpeppar.

Eteriska oljor med toppnot är vanligen tunna och ljusa.

Topppnoten känns i kanske 10-20 minuter sedan man strukit parfymen på huden, därefter tar djupare doftämnen över.

Väljer man en parfym på stundens impuls kan man få en överraskning en timme senare när toppnoten har klingat av!

Det har vi väl alla varit med om att parfymen doftade mycket friskare/annorlunda än i affären.

Efter 6-18 timmar, senast inom ett dygn, är hela toppnoten borta.

### **Mellannot**

Parfymens mellannot är det som följer på första intrycket ett lugnare och kvalmigare centrum mellan skarpt uppiggande och tyngd.

Mellannoten samlar ihop och rundar av och ger parfymen den typiska karaktär som sorterar in den i en doftfamilj tex citrusdoft, blomdoft, orientalisk mfl.

Typiska mellanoter fungerar ofta balanserande, lugnar ner om man är på högvarv och piggar upp om man är slö.

Mellannoterna är också de doftämnen som luktar mest olika på olika på/för människor.

Hit hör de flesta blomdofter tex jasmin och många söta dominanta kryddor tex kanel.

Mellannoten dyker upp efter kanske en kvart när toppnoten börjar klinga av.

I en bra parfym sitter den sedan kvar på huden i åtminstone fyra timmar.

Utstruken på ett papper kan den sitta kvar ett dygn eller två.

### **Basnot**

Typiska basnoter är tunga, stabil och trygga.

Effekten är lugnande och avslappnande intill förslöande.

Kan vara bra att börja med dem när man blandar för att inte ta för mycket av dem så de överväger.

Hit hör feta jorddofter, trädofter, kådor.

Eteriska oljor med basnot är vanligen tjocka och trögflytande och mörka till färgen.

Basnoten mognar fram efter ett par timmar på huden och stannar kvar i åtminstone sex, i extrema fall kan man känna den i upp till en vecka.





**Alba Agoras**

-Hälsa för Kropp och Själ-

[www.alba-agoras.se](http://www.alba-agoras.se)

070 – 479 14 45

[www.aromabutiken.se](http://www.aromabutiken.se)

På papper, textilier och läder kan basnoter sitta kvar i månader och till och med årtionden.

Jag har en tröja som är säkert 4 år gammal som jag spillde olibanum på och den är tvättad många gånger men luktar fortfarande.

Därefter har vi något som kallas för fixatörer vilka håller kvar dofterna i oljan eller i blandningen.

Fixatörer är som namnet säger ämnen som fixerar, nämligen andra doftämnen's hållbarhet och stabilitet.

De minskar flyktigheten så att doften stannar kvar längre och oxideringen så att doften inte förändras.

Inom aromaterapi använder vi oftast basnoten till just detta. Det finns även luktlösa fixatörer.

Hartser är ofta goda fixatörer tex benzoin, myrra, olibanum, myrra och sandelträ.

Gör själv några dofttester.

Droppa några droppar av en eterisk olja på ett melittafilter, känn efter vilken doft du känner.

Glöm inte att anteckna.

Tex frisk, citron, jordig, varm, kall, grön, ved, trä, skog på hösten, sommaren, ros, och många fler ord för doften finns och alla är rätt då vi alla känner olika styrkor och har olika erfarenheter av vad tex en höstskog luktar.



Du kan känna värme bli blossande röd av någon känsla och då är det du som har den känslan för just den doften.

Allt är det underbart !

Men citron, friskt och trä har vi oftast gemensamt.

Nu låter du melittafiltret ligga i ca 20 min och sedan känner du på doften igen.

Nu har den oftast ändrat sig en hel del.

Gör samma sak efter en timme.

Nu kan du börja forska med olika blandningar, när du vet hur de olika dofterna enskilt doftar är.

Tror säkert man kan hålla på så här ett helt liv och bara känna olika dofter i olika blandningar.

Men destomer vi övar oss desto duktigare blir vi på att urskilja dofter och mer användning har vi av vårt doftsinne när vi ska göra våra egna parfymer eller blandningar till tex massageoljor.

En enkel parfym kan man göra av jojobaolja och eteriska oljor.

Jojoba oljan är en olja som fort går in i huden och ej förstör kläder.

Det finns små rollon att köpa på 10 ml.

Tänk vilken fin present det blir med en alldeles egen parfym.

Var noga med att ha äkta eteriska oljor och inte butikernas doftoljor, de är syntetiska och oftast märkta med "Endast avsedd för aromalampor".



**Alba Agoras**

-Hälsa för Kropp och Sjä-

[www.alba-agoras.se](http://www.alba-agoras.se)

070 – 479 14 45

[www.aromabutiken.se](http://www.aromabutiken.se)

Jag vill inte ens rekommendera dem till aromalampor då jag vet hur illa de kan göra när det gäller allergier.

Tänk på att de flesta doftljus oftast är syntetiska dofter i.

Sköljmedel, tvättmedel, rengöringsmedel mfl har också dessa syntetiska parfymer.

Inte underligt att vi får mer och mer allergier.

Mitt råd är att handla doftfritt och tillsätt er egen doft med eteriska oljor, om nu inte kläderna kan få dofta som de ska ;-).

Jag hoppas att den här kursen har gett er det ni behöver och ni är mer än välkomna att skriva till mig med frågor och gärna lite respons på kurserna.

Det finns ett kontaktformulär längst ner på sidorna i Aromabutiken där ni inte behöver använda en mailprogram för att skicka iväg det.

Jag hoppas jag har inspirerat någon till att välja eteriska oljor och använda dem för nytta och nöje.

Kurs nr 4 kommer att ta upp de olika kemikalierna i oljorna och lite vad de står för + några nya oljor förstås.

[Läs mer om Geranium](#)

[Läs mer om Tea Tree](#)

[Erbjudande paket med månadens oljor](#)

