

Alba Agoras

-Hälsa för Kropp och Själ-

Aromakurs del 1

Jag vill ge Dig glädjen och kunskapen av att använda de eteriska oljorna i Din vardag.
En inblick i ett nytt sätt att leva, tänka och känna.

Välkomna in i doftens och sinnenas värld

Det sägs att doften och hörslen är de sinnen som vi först får förnimma när vi föds och de sista som lämnar oss när vi går vidare.



Ni får lära er på ett enkelt sätt hur de eteriska oljorna fungerar och vad ni kan ha för användning av dem i er vardag.

Vad en eterisk olja ? Hur fungerar de ? Därefter går vi vidare till lite historik, forskning och användning, vilket ni får er lite till livs vid varje kurstillfälle. Hur vi blandar och vad vi kan använda dem till. Säkerheten är ett måste.

Vi börjar med vad en eterisk olja är.

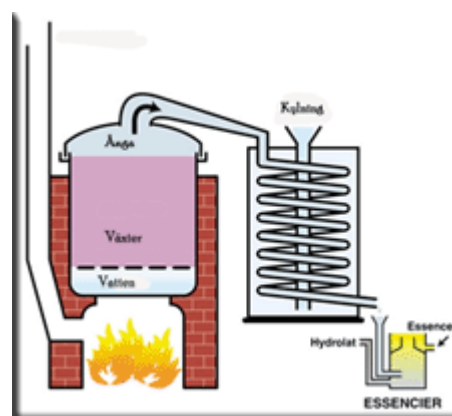
Eterisk betyder flyktig och det är precis vad de är, lätta och flyktiga, ej oljiga utan torra. Det är just flyktigheten som gör att de kan utvinnas genom destillering.

Eteriska oljor eller växtessenser är koncentrerade extrakt från vissa växter.

-Ång eller vattendestillering är de vanligaste sätten att få fram eteriska oljor, här används blad, blommor, gräs, rötter mm.

-Pressning är en annan metod där tex skal av citron, apelsin, bergamott mfl oljor tas fram, här stannar en del vax med i oljan som kan göra den lite grumlig men är helt ofarlig och gynnar ofta tex huden i en lotion.

- Extrahering där man tillsätter olika ämnen för att få ut dofterna tex benzoin som är ett hartz, benzoin resinoid heter den efter framställningen. Några blommor kan också extraheras ex ros då heter oljan Rose de mai absolu, vilken vi ska läsa mer om senare.



Ekologiskt eller inte ?

Jag tycker personligen att vi ska köpa oljor som är från ekologiskt odlade växter, tyvärr går vissa inte att få tag på ekologiskt odlade. Valet är enkelt för mig, och de eteriska oljorna ni får erbjudande om är i de flesta fall ekologiska.

Här är några termer som är bra att veta om ni köper oljor utomlands.

Ekologisk säger de i Sverige, Danmark, Finland, Tyskland, Spanien.

Biologisk säger de i Tyskland, Frankrike, Italien, Grekland, Portugal, Nederländerna.

Organisk säger de i England.

Och vi menar alla detsamma.

Köpa eteriska oljor kan bli en hel vetenskap. Några regler du kan gå efter för att vara försäkrad att du får det du tror att du handlar de är :

- Namn : Ylang Ylang
- Namn på latin : Cananga odorata genuina
- Växtdel : blommor
- Vilket land den kommer från : madagaskar
- Ett batchnummer, detta nummer talar om från vilken skörd, vilken tillverkare mm oljan kommer från
- Datummärkning, bäst före datum



Lite historik

Alkemisk symbol för eterisk olja



16-1700-talskemi
fyra cirkelar = eterisk olja
tre cirkelar = vegetabilisk olja

På 1200-talet då eteriska oljor började destilleras i Europa kallades de spiritus = ande, koncentrat.

På 1700-talet sågs de som oljor och kallades oleum = olja.

På 1800-talet sågs de som framför allt flyktiga (ordet dök upp i svenskan 1761) och benämndes aetheroleum = flyktig olja.

Nemes (Greklands förste härskare) använde eteriska oljor i Kina år 633 fKr.

Egyptierna uppfann en enkel destilleringsapparat där de utvann cederträolja, ca 2830 f. Kr.

Hur kom då de eteriska oljorna och aromaterapien till Sverige ?

De fanns säkert tidigare också men den som började använda ordet Aromaterapi var den franske kemisten Rene Maurice Gattefosse.

Han blev intresserad av de läkande egenskaperna hos eteriska oljor efter en olycka där han brände sin arm. Det ända som fanns i hans närheten var en skål med lavendelolja där han stack ner sin arm. Han blev förvånad över hur snabbt hans arm läkte och att det inte blev någon ärrbildning efter skadan.

Han började forska och se efter vilken användning man kunde ha av de eteriska oljorna. 1937 skrev han Aromatherapie: Les Huiles essentielles hormones vegetales som ännu idag är i tryck.

Eteriska oljor har funnits över hela världen och använts för olika ändamål.

Ni kommer att få med lite historia i varje kursavsnitt.

Försiktighetsåtgärder vid användning av eteriska oljor

- Förvara eteriska oljor oåtkomliga för barn.
- Undvik att låta de eteriska oljorna komma i kontakt med ögonen. Om de eteriska oljor får kontakt med ögon eller slemhinnor, skölj omedelbart med vatten och/eller ha på vegetabilisk olja vilket binder eterisk olja.
- Var försiktig med att använda eteriska oljor till astmatiker, allergiker, högt blodtryck, epileptiker, barn, gravida och äldre.
- Eteriska oljor ska blandas ut med tex vegetabilisk olja innan de används på huden.
- Eteriska oljor förvaras svalt och mörkt i mörka flaskor.
- Eteriska oljor ska inte användas invärtes.



Säkerheten är viktig då en del av oljorna är mycket hudirriterande, en del är mindre bra att använda för barn, gravida, epileptiker, äldre mfl. Eteriska oljor ska aldrig användas invärtes.

En del oljor är mycket starka och finns även i olika "sorter", sk kemotyper, de är av samma ursprungsväxt men med olika växtförhållanden är kemin i dem olika. Därför är det viktigt att läsa om dem innan man blandar och använder dem, då de olika ämnena är bra på olika sätt.

LÄS OM DEM INNAN DU GÖR DIN EGEN BLANDNING.

Och prova med en droppe av blandningen innan du tar fler. Kom ihåg att de eteriska oljorna är mycket kraftfullare än vad vi kan tänka oss.

Bara för att de eteriska oljorna är naturliga är de definitivt inte ofarliga.

När ni luktar ur en eterisk oljeflaska så för flaskan i en cirkel under näsan, en del har en mycket stark doft och en del luktar inte alls gott.

Nu till det roliga med eteriska oljor, hur vi använder dem och till vad.

Dr betyder droppe.

Aromalampa där vi håller vatten i en skål och droppar eterisk olja i vattnet och sedan tänder ett ljus under för att få den eteriska oljan att sprida sin ljuva doft i rummet känner de flesta till. Se till att lampan släcks efter ungf 15-20 min då den gjort sitt.

Börja alltid med 1-3 dr för ett normalt rum, tar du tex pepparmynta är det tillräckligt att ta 1 max 2 dr till ett stort rum, det är meningen att du ska kunna stanna kvar och njuta av doften.



Eteriska oljor är helt fantastiska att ha som ett komplement hemma för tex sömnproblem för både stora och små, uppiggande vid tex läsläsning, bilkörning, matlagning, mm.

Månadens eteriska oljor är **Ylang Ylang** och **Bergamott** vilka kompletterar varandra ypperligt.

Börja med 1dr Ylang Ylang och 2dr Bergamott, därefter kan du lägga till 1 d av Bergamotten om du känner för det, Ylang Ylang är så kraftig i sin doft att du inte behöver mer.



Den här blandningen är härlig när du känner dig stressad och vill varva ner.

Tänd lampan 15 min i sovrummet innan du går till sängs, det ger en behaglig avslappning.

Ylang Ylang är lustförhöjande, både i kärlekslivet och livet i allmänhet.

Går den att använda i barnens rum jo då men ta då 1dr.....hur i hela friden menar jag då att ni ska göra ???

Jo, så här gör man för att få en svagare doft av samma eteriska oljor.

Ta en ren mörk glasflaska och blanda tex 3 dr Ylang Ylang och 9 dr Bergamott sedan tar ni 1dr av blandningen till barnens rum.



Bergamott är en fräsch doft av citrusfrukt, inte lika skarp som citron och inte lika söt som apelsin.

Utmärkt att tända en aromalampa för att rena ett rum, från tex tobaksrök, instängdhet mm.

Blanda i några droppar i hårshampot och du luktar fräscht, förutsatt att du inte har andra dofter i ditt hårshampo förstås.

Handla doftfria produkter och använd dina eteriska oljor i stället som både luktar gott och hjälper om du har några problem.

En häligt avslappnande massageolja blandar du så här :

1 dl vegetabilisk olja, tex olivolja

1 dr Ylang Ylang

3 dr Bergamott

Läs mer om Ylang Ylang och Bergamott i separata dokument.

Det var allt för den här gången och jag hoppas att ni kommer att använda eteriska oljor för att förgylla er vardag.

Läs mer om Bergamott

Läs mer om Ylang Ylang

Erbjudande paket med månadens oljor