



Alba Agoras

-Hälsa för Kropp och Själ-

Aromakurs del 2

Hej igen nu fortsätter vi med nästa steg i kursen.

Även om termen 'aromaterapi' inte myntades förrän 1928 av den franske kemisten Rene Maurice Gattefosse, går användningen av eteriska oljor och växtextrakt inom läkekonsten tillbaka tusentals år i tiden.

Rene Maurice Gattefosse blev intresserad av de läkande egenskaperna hos eteriska oljor efter en olycka i vilken han brände sin arm, varpå han genast körde ned den i ett fat av lavendelolja eftersom det var det som fanns närmast till hands.

Ryktet säger att han blev förvånad över hur snabbt hans arm läkte liksom det faktum att det inte blev någon ärrbildning.

Detta resulterade i att han blev en talesman för användning av eteriska oljor i deras helhet, utan nedbrytning till beståndsdelar.

1937 skrev han Aromatherapie: Les Huiles essentielles hormones vegetales som ännu idag är i tryck.

I kurs nr 2 tar vi upp användningen av Lavendel oljan.

Vi ska i dag jämföra de eteriska oljorna med de syntetiska oljorna som finns, de kallas ofta för parfym, aromaoljor, doftoljor mm.

Du kan vara allergisk mot en eterisk olja men det är mycket sällsynt.

Jag hade en föreläsning om aromaterapi och då har jag alltid med mig några olika oljor att lukta på för att påvisa olikheterna i de olika oljorna.

En kvinna var alldeles förskräckt när hon kom för hon hade tagit fel på dag och trodde att det var en annan föreläsning. Hon sa att hon var så allergisk mot dofter att hon inte kunde vara i samma rum som någon som har parfym på sig.

Jag sa till henne att hon kunde prova att sitta längst bak i salen och se hur hon reagerade på dofterna, var de för starka för henne så var det lätt att gå ut. Hon var mycket tveksam men till slut gav hon med sig.

Det hela slutade med att hon satt längst fram och doftade på alla oljorna och stortrivdes.

Hon sa att jag hade gett henne ett nytt liv för att leva som hon gör utan dofter är svårt och ensamt.

Nu blir hon inte av med allergin för de syntetiska dofterna för att hon klarar av de här oljorna men hon vet att hon inte behöver vara rädd för eteriska oljor längre. Och bara det är härligt.

En eterisk olja är ren från inblandningar av andra sorter än de som finns i själva växten. Därför är de också väldigt koncentrerade och det räcker oftast med en endaste droppe. Tar du för mycket blir reaktionen inte alls den du förväntar dig kan bli helt tvärsomeffekt du får.



Det går åt en hel del växter för att få fram oljan här kommer några exempel.

- **Ros** innehåller 0,02-0,05 % eterisk olja. 3-4 kilo blomblad (3.000 blad) ger ca 1 gram olja och 4 kilo rosenvatten. Det kan gå åt upp till 10 kg blad för att få fram 1 gram eterisk olja, beroende på växtsätt och klimat. 1,2 ml (ca 32 droppar) = ca 1 gram. Kostar runt 160 kr för en ml.
- **Citron** här får man fram större mängder och det ger också ett mycket lägre pris + att citroner är billigare i inköp än tex rosor. 0,4-0,8 % eterisk olja kan pressas ut. 300 citroner ger 100 gram olja. 100 gram = 118-116 ml. Kostar runt 63 kr per 10 ml.

Stora skillnader är det alltså mellan de eteriska oljorna vilket vi ser på priserna. Skiljer det inte i pris mellan ros och citron, eller de flesta oljorna, kan man vara säker på att det inte är en äkta eterisk olja.

Därför är det noga med att det latinska namnet finns med, landet den kommer från och gärna växtedel, ett bäst före datum är också bra att ha.

Men släng för all del inte en eterisk olja där datumet gått ut. Har du förvarat den svalt och mörkt är det inte alls säkert det är något fel på den. Och när den börjar bli lite svagare kan man använda den till annat än just massage mm. Det får ni lära er lite längre fram i kursen.

En eterisk olja tas emot av cellerna eftersom de har koden till att "tränga in" i cellen. Man kan se det lite som ett pussel passar inte pusselbiten så stöts den bort. En syntetisk olja står och bankar på cellen och vill in med våld vilket till slut kan lyckas för den och när den kommer in så reagerar cellen med att försöka få bort den och där har vi många allergier och överreaktioner som svar på detta.

De syntetiska dofterna är mycket billigare och kan därför säljas till ett mycket rimligt pris. Men priset vi får betala är kanske en allergi och då kan man undra vilket som i längden blev billigare.

Parfym är oftast syntetisk annars skulle den vara så extrem dyr att vi inte har råd med den alls. Vitror att parfymer är äkta och naturliga men så är alltså inte fallet alls.

Ni ska senare få lära er att göra egna parfymer men för det behöver vi gå igenom några fler oljor så vi kan blanda mer.

En eterisk olja är alltså helt utan inblandningar från andra ämnen än de som finns i växten den utvinns från, är ren kan man säga. Mycket koncentrerad och stark i sin helhet.

En syntetisk doftolja är syntetiskt gjord och det finns ingenting i den som är naturligt. Den är billig och doftar oftast väldigt intensivt.

Lavendel

Vi ska den här gången gå igenom en olja som är den vanligaste och mest igenkända av dem alla Lavendel.

Det är en av de mildaste, därmed inte mindre koncentrerad, av de eteriska oljorna.

De flesta kan använda dem från baby, äldre, sjuka mfl.

Det är en olja som lugnar och ger ifrån sig en behaglig doft.



När du först luktar på oljan kanske du inte riktigt känner igen doften då den lavendeloljan vi möter ute i handeln i olika produkter oftast är Lavandin vilket kommer från en hybridväxt som är en blandning mellan lavendel och spiklavendel. Den har en mycket sötare doft än den riktiga lavendeln och inte alls samma egenskaper.

Förr plockade man lavendel och lade in i små påsar som sedan lades in mellan kläder, för att få en god doft i dem men också hålla småkryp borta.

Att lägga lavendel i en liten påse och sedan lägga den under kudden hjälper oss att somna på kvällen.

Här kan vi använda den eteriska oljan också, ta några droppar på en pappersnäsduk och lägg bredvid sängen eller under kudden.

Att tända aromalampan med lavendel gör att allt blir lugnt och skönt omkring oss, bra för dem som är stressade eller oroliga.

En massage med lavendel ger oss avslappnade muskler och ger en bra smärtlindring.

Att ta en ren droppe lavendel direkt på ett getinstick eller ett kliande myggbett är direkt lindrande.

Men ska bara användas som en akut åtgärd alltså EN GÅNG.

Blanda i stället ut lavendeloljan i tex aloeveragele och stryka på bett och småsår, de läker enormt fort, likaså när man har bränt sig. Den ska INTE på stora öppna sår, däremot kan man badda runt såret.

Ta några droppar och blanda i ditt hårshampo, det sägs lindra om du är torr i huden och har mjäll och vara effektivt mot hårbortfall.

Ta 3 dr till en matsked shampo, till en vuxen.

När du brännt dig i solen blanda i aloeveragele och smörj på lindrar direkt.

Senare i kursen kommer jag att ställa upp ett litet hemmaapotek med de oljor du har samlat på dig och du kommer att kunna köpa till aloeveragele mm. Läs mer om lavendeln i länken längst ner och om växten under örter på min hemsida.

Aromamassage

Vi aromaterapeuter utför aromamassage vilken är en lätt rytmisk och härlig massage.

Om vi jämför aromamassagen med klassisk massage är den väldigt mjuk och går inte så långt ner i musklerna som den klassiska.

Men här har vi de eteriska oljorna som hjälper till och går ner och in där vi inte kommer åt.

En aromamassage får aldrig göra ont.

Vi behöver olika sorters massage eftersom vi alla är olika och tar åt oss av massagen på olika sätt. En del vill ha en kraftfull och tuff massage medan andra känner att det räcker med en mjukare massage.

Härligt att vi kan välja det som passar oss.



De eteriska oljorn sprider sig i hela kroppen efter 20-40 minuters massage, finns de i varenda liten cell i vår kropp, där de gör nytta på olika vis.

Prova att göra en egen massage-blandning av de oljor du redan har eller ta bara en i taget för att se effekten av de enskilda oljorna.

3 droppar lavendel till en matsked av oljeblandningen som medföljer i månadens kurspaket.

Masserar du känsliga/äldre/barn dra ner maängden till hälften.

Du kan också blanda en egen massageolja av de oljor du har hemma tex rapsolja, olivolja och gärna någon lite fetare tex avocadoolja, vill man inte ha den så fet men ändå ett bra glid är tisteloljan bra att blanda ut med.

Tex 50% tistel, 10 %avocado, 30 % oliv eller raps.

Ett tips är att blanda lite åt gången tills du har en oljeblandning du trivs med.

Och glöm inte att skriva upp varjegang, det är lätt att glömma hur man gjorde.

Kom ihåg att massera mjukt och lugnt, känns det för hårt så lätta på trycket. En kropp som känner smärta spänner sig inför nästa gång det ska göra ont och då blir det inget bra resultat. Massagen ska göra musklerna mjuka.

Börja med att massera axlar eller varför inte fötterna.

Läs mer om Lavendel

Erbjudande paket 2 med månadens oljor