

Naturens

talar hjärtats och själens språk

Har du en önskan om att stärka din kropp och hälsa på naturlig väg? Vill du minska din användning av syntetiska ämnen och samtidigt få ett redskap som öppnar hjärtat, väcker själen och ger dig kontakt med livets andliga dimension? Inom aromaterapi används naturens egna dofter från växtriket. De hjälper dig att må bra och att lyfta och balansera känslor och sinnestämning.

TEXT: EVA TRÄGÅRDH
FOTO: SHUTTERSTOCK

välldoft

Aromaterapi och örtmedicin har en lång historia. Redan i de gamla egyptiernas hieroglyfskrifter finns beskrivningar av hur man använde eteriska oljor och doftämnen från växtriket som medicin, för balsamering och i religiösa ritualer. Och, som drottning Nefertiti lär har gjort, för skönhetsvård.

Även i Bibeln finns många hänvisningar till väldoftande läkeväxter. De tre vise männens gåva till Jesusbarnet bestod av guld, myrra och frankincense, en gammal och högt ansett ingrediens i katolska kyrkans renande rökelse.

I modern tid återuppväcktes intresset för aromaterapi framför allt av den franske kemisten René-Maurice Gattefossé. Av en slump upptäckte han att ren lavendelolja lindrade en brännskada han fick på parfylaboratoriet, så att skadan läktes mycket snabbare än väntat.

Bortsett från de senaste cirka åttio eller hundra åren, har människan genom alla tider hämtat sina mediciner direkt från naturen. Bara för några generationer sedan använde läkare och apotekare sig enbart av växternas läkande ämnen.

När vi hittar tillbaka till denna urgamla kunskap och kombinerar den med den moderna aromaterapi, kan vi välja fler naturliga alternativ för att lindra krämpor och besvär och finna balans i livet.

Äkta eterisk olja helt naturlig

Eteriska oljor innehåller växternas verk samma ämnen i form av aromatiska, flyktiga och fettlösliga vätskor som utvinns ur olika växtdelar, bland annat blomblad, löv, trä, rötter och frön, främst genom ångdestillering. Eteriska oljor är mycket koncentrerade och det behövs oftast bara en eller några få droppar åt gången för få önskad effekt.

Kvaliteten på de eteriska oljorna är helt

avgörande. I dagens växande doft- och parfymindustri använder man i allmänhet syntetiskt framställda doftämnen i kombination med andra ingredienser, som till exempel ftalater, för att doften ska bli starkare och vara längre. Ftalater används även som mjukgörare i plaster och anses bland annat ha hormonstörande effekter.

Äkta eteriska oljor är helt rena och naturliga. Oftast går det åt stora mängder växtmaterial för att få fram en liten mängd eterisk olja. För att framställa ett kilo äkta rosenolja, som är en av aromaterapiens allra finaste oljor, behövs cirka två och ett halvt ton rosenblad!

Hittar du en rosenolja som kostar lågt, är den förmodligen syntetisk och har då inte alls samma terapeutiska verkan.

Optimalt är att använda helt rena, ekologiska oljor av terapeutisk kvalitet. Den terapeutiska kvaliteten kan liknas vid de eteriska oljornas raw food och innebär att odling och framställning görs på ett mycket skonsamt sätt, med lågt tryck och låg temperatur. På så sätt kan växternas alla läkande ämnen och egenskaper bevaras i naturlig form.

Oljornas kvalitet försämras eller förstörs av bekämpningsmedel, av utspädning med syntetiska doftämnen samt av framställning med högt tryck och hög temperatur. En olja kan därför vara gjord på ekologiskt odlade växter, men ändå inte ha högsta terapeutiska kvalitet. Många som tidigare inte har provat oljor av terapeutisk kvalitet blir överraskade när de genast kan uppleva skillnaden.

Inom aromaterapi finns olika skolor och traditioner där man följer olika principer för användning, utspädning och blandning. En regel man ofta ser är att eteriska oljor inte bör användas utspädda direkt på huden. Med den terapeutiska kvaliteten följer dock nya användningssätt och möjligheter eftersom dessa oljor, med några enstaka undantag, går bra att använda direkt på huden. Läs mer i



Måndagen
9 september kl 16-17
kan du chatta med
Eva Trägårdh om
aromaterapi och
ställa frågor om
eteriska oljor!

användningstipsen längre fram i artikeln! En av de få leverantörerna idag av eteriska oljor av terapeutisk kvalitet är Young Living Essential Oils. Alltsammans började med att amerikanen Gary Young som ung råkade ut för en allvarlig skada i samband med en olycka vid skogsavverkning och fick beskedet att han inte skulle kunna gå igen. Med stor envishet lärde han sig allt han kunde om alternativa läkemetoder och gick in för att bli frisk.

Pionjär för terapeutisk kvalitet

När Gary Young fick se en forskningsrapport som visade de eteriska oljornas effekter väcktes hans intresse. Han reste till Europa och började lära sig de gamla framställningsmetoder som använts i Frankrike.

Väl hemma i USA igen började Gary Young odla lavendel på en bit mark, samtidigt som han utvecklade egna destilleringsapparater. Eftersom han växt upp på en farm nära naturen med djur och odling, var det ett naturligt steg för honom att starta egna växtodlingar. På så sätt kunde han se till att växterna odlades på obesprutad mark, vattnades med rent vatten och skördades på bästa sätt.

1993 startade han Young Living Essential Oils, som nu är en världsledande leverantör av eteriska oljor av terapeutisk kvalitet med egna odlingar, destillerier och laboratorier på flera kontinenter, vilket är unikt i branschen.

De eteriska oljor som används i aromaterapi



pin verkar på kropp, sinne och själ. De verkar rent fysiskt på kroppens vävnader på olika sätt. Eteriska oljor från några av våra vanliga kryddväxter kan till exempel öka cirkulationen, få spända muskler att slappna av, lindra smärta och inflammation samt dämpa infektioner.

Intressant är också att de renar kroppen på cellnivå!

De eteriska oljorna påverkar även sinnet och känslorna via näsan och luktnerven, som leder in till känslocentrum i hjärnan. Eftersom det i sin tur har en direkt koppling till nervsystemet och våra stressreaktioner, kan de eteriska oljornas känslolanserande och lugnande effekter ha en mycket betydelsefull inverkan på både hälsa och välbefinnande samt på kroppens förmåga till självläkning.

Sist men inte minst verkar de eteriska oljorna på människans energifält eller aura genom att de har olika frekvenser som påverkar vår egen frekvens och därigenom också känslorna och sinnesstämningen.

Frekvensen räknat i MegaHertz (MHz) hos en frisk kropp ligger på 62–68 MHz. De eteriska oljornas frekvenser börjar på 52 MHz och går ända upp till 320 MHz, med rosenoljan högst på skalan. Frankincenseoljan hamnar på 147 MHz och lavendeloljan på 118 MHz.

Stimulerar våra chakran

Äkta, naturliga eteriska oljor bär också på naturens livsenergi, vilket gör att de kan användas för att skydda och stärka vårt mänskliga energifält.

Att dagligen använda eteriska oljor från naturen ger oss tillgång till en extra dimension i livet! Det tar bara några sekunder från det att man inhalerar en eterisk olja, till det att den får effekt via luktnerven på känslocentrum i hjärnan och stärker energinivån.

Även om det kanske inte är så känt, har det gjorts mycket forskning om eteriska oljors effekter. Till exempel har man visat att oljor från citrusfrukter har goda effekter på nedstämdhet och depression.

Det tycks som om naturen har skapat sitt eget doftspråk, i och med att doftmolekyler från olika växter och blommor passar in i specifika doftreceptorer. Utöver våra personliga associationer till specifika dofter, väcker olika eteriska oljor olika slags känsloupplevelser och stimulerar också olika chakran. □

Gary Young, Young Livings grundare.



Tips för säker användning av eteriska oljor!

1 Det är viktigt att känna till kvaliteten på de eteriska oljor du använder för att vara säker på deras effekter. Välj alltid oljor av ett känt och välrenommerat märke.

2 När du använder utspädda eteriska oljor direkt på huden, använd endast oljor av terapeutisk kvalitet!

3 Läs gärna på om de olika oljornas egenskaper. En bra grundbok på svenska är "Aromaterapi för alla" av Susanne Bilski Ullmark. Många användningstips finns också i "Boken om aromaterapi" av Gill Farrer-Halls.

4 Böcker och uppslagsverk finns också på engelska om de eteriska oljorna och blandningarna av terapeutisk kvalitet från Young Living Essential Oils. Kan beställas från oljematerial.se eller abundanthhealth4u.com

5 Var alltid noga med vilka oljor du använder i samband med graviditet och vid högt blodtryck.

6 Tänk på att undvika att ha citrusolja på huden när du vistas i solen samt att undvika kanelolja på huden.

Så här använder du eterisk olja!

- I det dagliga livet kan vi använda eteriska oljor på enkla och behagliga sätt. Vi kan använda enkla oljor, göra egna blandningar eller köpa färdiga blandningar med olika effekter.

- Allra enklast är att använda 1–2 droppar eterisk olja av god kvalitet. Håll oljan i vänster hand om du är högerhänt och

3 olika aromabehandlingar

Många massörer och terapeuter använder eteriska oljor som ett komplement i andra behandlingar såsom sakral-kranial terapi, akupunktur, akupressur, zonterapi, hudvård och klassisk massage.

Aromamassage är en avslappnande och stresslindrande massage där man använder eteriska oljor som blandas i en massageolja, till exempel för avslappning eller detox.

Regndroppstekniken är en behandling med rena, utspädda eteriska oljor av terapeutisk kvalitet. Metoden utvecklades av Gary Young och har fått stor spridning på senare år. Mer information om regndroppsbekning och svenska kurser i metoden finns på regndroppstekniken.se Här kan du även få mer information om Young Livings eteriska oljor.



BESTÄLLNINGSTIPS!

Young Living – youngliving.com. Young Livings eteriska oljor säljs normalt inte i butik utan kan beställas på Internet genom Young Livings nätverk av oberoende distributörer. Mejla kundtjanst@youngliving.com för att få tips om en distributör nära dig.

Du som åker med på Näras Andliga kryssning 13–14 oktober har möjlighet att prova och beställa oljorna där.

ANDRA SVENSKA LEVERANTÖRER AV ETERISKA OLJOR AV GOD KVALITET

Några av de som säljer 100 procent naturliga eteriska oljor hittar du på nätet. Här kan du läsa mer och även få information om du vill beställa eterisk olja:

Aroma Creative – aromacreative.se. Kundtjänst 0142-36 01 10.

Crearome – crearome.se. Kundtjänst 0493-539 99.

vice versa. Aktivera sedan oljan med andra handens pekfinger och långfinger medsols i din hand några gånger.

- Gnugga sedan båda händerna tillsammans, kupa dem försiktigt framför näsan och ta några djupa andetag. Tänk på att undvika kontakt med ögonen och att ta det försiktigt med starka oljor som pepparmynta eller kryddnejlika! Därefter kan du gnida in oljan från händerna till exempel över hjärtat, i nacken, på hjässan eller vid solar plexus.

- Avsluta med att föra händerna genom energifältet runt kroppen för att låta oljan stärka och skydda din aura.

- Ett enkelt sätt att använda eteriska oljor är att applicera några droppar under fötterna, där de går in i huden extra lätt, innan du ska somna. Ta 3–4 droppar lugnande lavendelolja, aktivera den och inhalera enligt ovan, stryk på under fötterna, på magen och kanske i håret eller på kudden.

Så här fungerar 4 av oljorna!

FRANKINCENSE

En varm, träaktig, rökelseliknande doft. Främjar känslomässig stabilitet, beslutsamhet och andlig kontakt. Stimulerar kronchakrat. Lindrar nedstämdhet. Renar auran. Främjar meditation och andlig kontakt.

CITRON

En frisk, syrlig citrusdoft. Främjar renhet, klarhet och koncentration. Stimulerar pannchakrat. Lindrar nedstämdhet. Främjar ett positivt förhållningssätt.

JASMIN

En kraftig, varm och sötaktig blomdoft. Främjar glädje och inspiration, kärlek och attraktion. Stimulerar hjärtchakrat. Lindrar känslomässig smärta och nedstämdhet. Stärker kontakten med vårt högre jag.

LAVENDEL

En frisk, örtig blomdoft. Främjar vänlighet, medkänsla, klarhet och renhet. Stimulerar hjärtchakrat. Lindrar stress. Lugnar upprörda känslor.

Vinn!

Eteriska oljor från Young Living!

Young Living har skänkt Nära två fina kit med eteriska oljor att lotta ut till två av våra läsare! Det ena paketet innehåller sju flaskor med olja som används i droppform. Det andra paketet innehåller fem roll-on-flaskor med olika oljeblandningar. För att delta i utlottningen ska du svara rätt på följande fråga:

Vilken olja stimulerar pannchakrat?
A. Jasmin B. Lavendel C. Citron

Skicka ett SMS till 727 72. Skriv in **AROMATERAPI NÄRA X** (där x står för ditt svarsalternativ). Du kan också tävla via vykort. Sänd det till "Aromaterapi", Nära, DC Syd, Box 17, 231 21 Trelleborg. Senast den 2 september behöver vi ditt svar.

