

AROMATERAPI

AF TRINE SIMONSEN

Kan man llette hovedpinen med Pebermynte? Sover babyer bedre med Lavendel? Kan Tetræ eliminere svamp? Har Ylang Ylangen anti-depressiv virkning? Ifølge omfattende litteratur og tusinde års brug af æteriske olier, er svaret et overvældende JA... og nu er aromaterapien endelig ved at udbrede sig i Danmark.

HVAD ER AROMATERAPI?

Aromaterapi er brug af æteriske olier til at helbrede og lindre samt til at fremme skønhed og velvære. Behandlingen foregår ved, at aromaterapeuten smører olierne på huden i forbindelse med massage eller kompres, eller ved at dampe fra olierne indåndes. Der findes mange forskellige slags æteriske olier, og hver olie har sine dufte og hver sine lægende egenskaber.

I forbindelse med behandlingen blander terapeuten ofte forskellige typer af æteriske olier for at forstærke den tilstræbt lægende virkning. Når terapeuten vælger olier, tages der udgangspunkt i de problemer, der skal behandles, og i den person, der skal bruge olien.

Aromaterapi bruges som led i behandling af mange forskellige fysiske og psykiske symptomer, og benyttes først og fremmest for at afbalancere og stimulere klienten og øge klien-

tens følelse af velvære eller for at forebygge eller lindre symptomer. Aromaterapi kan afhjælpe stress, forøge energi, forbedre helbred, forebygge problemer og behandle sygdomme, fysiske som psykiske.

HISTORISK OPRINDELSE

Mennesker har behandlet hinanden med æteriske olier i mange tusind år. I gamle arabiske, kinesiske og indiske lægetekster kan man se, at æteriske olier blev anvendt terapeutisk. Man ved desuden, at de gamle ægyptere brugte æteriske olier i forbindelse med balsamering af deres døde, ikke så meget på grund af oliernes dufte, men mere fordi olierne virker bakteriedræbende.

Det var sandsynligvis korstogsriderne, som bragte den terapeutiske anvendelse af æteriske olier til Europa. Historiske optegnelser viser, at æter-

iske olier blev anvendt under pesten i det 14. århundrede og af furtemedicinske læger i det 16. og 17. århundrede.

Tidligt i det 20. århundrede arbejdede en fransk kemiker, René-Maurice Gattefosse i laboratoriet i familiens parfumevirksomhed, da han brændte hånden og underarmen alvorligt. Han skyndte sig at stikke hånden ned i den nærmeste væske, som var en krukke lavendelolie og han opdagede, at dette meget hurtigt lindrede smerten, forhindrede at der opstod ar og førte til hurtig heling af sårene. Gattefosse begyndte så at undersøge de helbredende egenskaber i æteriske olier og opdagede, at de ofte var mere effektive end isolerede eller syntetiske blandinger. I 1928 anvendte han udtrykket aromaterapi til at beskrive anvendelsen af aromatiske olier til behandling af fysiske eller følelsesmæssige problemer. →





EKSEMPLER PÅ ÆTERISKE OLIER OG DERES ANVENDELSE

Ifølge den internationale, nonprofit organisation, The National Association for Holistic Aromatherapy, som har til formål at promovere aromaterapi ved at udvikle akademiske standarder i forhold til både forskning og undervisning om aromaterapi, er top 10 indenfor de æteriske olier følgende:

Eucalyptus (Eucalyptus Globulus): hjælper bl.a. ved åndedrætslidelser, forkølelse og produktiv hoste. Hjælper også med at styrke immunforsvaret og virker muskelafspændende.

Ylang Ylang (Cananga Odorata): virker bl.a. afslappende og blodtrykssænkende. Har ry for at være et afrodisiakum og hjælper på en række "kolde" følelser som et antidepressiv.

Geranium (Pelargonium Graveolens): kan bl.a. hjælpe med at afbalancere de kvindelige hormoner, god til tør & fedtet hudpleje, kan være både beroligende og styrkende på nervesystemet.

Pebermynte (Mentha Piperita): er bl.a. nyttig mod hovedpine, muskelsmerter, fordøjelsesproblemer. Virker stimulerende på koncentrationsevnen.

Lavendel (Lavendula Angustifolia): virker bl.a. sedativ for søvnproblemer, er nyttig til behandling af sår, forbrændinger og arheling, plejende for al slags hud.

Citron (Citrus Limonum): virker styrkende på immunforsvaret, har en afgiftende og udrensende effekt, mentalt opløftende og forfriskende.

Muskatelsalvie (Salvia Sclarea): virker regulerende på det kvindelige hormonsystem fra pms til menopause, naturlig smertestillende, beroligende.

Te Træ (Melaleuca Alternifolia): naturligt svampe dræbende, antibakterielt og anti-viralt middel, hjælper bl.a. ved infektioner og med at styrke immunforsvaret.

Rosmarin (Rosmarinus Officinalis): mentalt en af de mest stimulerende og opløftende olier, virker styrkende på immunforsvaret. Især god til muskel smerter, spændinger og dårligt blod omløb.

HVAD ER EN ÆTERISK OLIE?

Æteriske olier er flydende substanser, der i små mængder dannes i forskellige dele af planterne. En æterisk olie er en ikke-oileret, meget duftende essens og der skal store mængder til at udvinde olierne. For eksempel giver et tonrosenblad kun omkring halvt kilo olie. Man har udvundet over 150 forskellige æteriske olier, som ifølge empirisk data har en farmakologisk effekt.

Senere eksperimenterede den franske kirurg Jean Valnet med olierne i behandlingen af sårede soldater og psykiatriske patienter. Han udgav i 1964 bogen "Aromathérapie", som mange opfatter som aromaterapiens grundbog.

HVORDAN ANVENDES AROMATERAPI?

Vi har spurgt Danmarks førende aromaterapeut Cristina Bækkelund, hvordan hun anvender aromaterapi i sin klinik, Aromateket:

Cristina Bækkelund, T.I.D.H.A., M.I.F.P.A., er den første dansker med et diplom i Holistic Aromatherapy fra The Tisserand Institute i London. Hun er indehaver af Aromateket, en klinik i Charlottenlund dedikeret udelukkende til aromaterapi.



Aromaterapeut Cristina Bækkelund, indehaver af klinikken Aromateket i Charlottenlund.

"Jeg starter altid en aromaterapi behandling med at tale en halv times tid med min klient. På den måde finder vi frem til eventuelle problemer og ønsker. Ud fra konsultationen sammensætter jeg en helt unik blanding af æteriske olier, der vil være tilpasset klientens individuelle behov. Denne olie blanding anvendes så i den efterfølgende massage, hvorefter massage teknikkerne også vil være tilpasset klienten. Til slut får klienten en flaske personlig olie med hjem.

"Det er nærmest en 2-i-1 behandling, idet du får alle fordelene fra massagen plus den længerevarende effekt af de æteriske olier i kroppen. Der er også en feel-good faktor i aromaterapi, som ikke bør undervurderes i sin effekt på krop-sind-sjæl balancen... Så gør det jo heller ikke noget, at det dufter fantastisk" smiler Cristina, der bliver kaldt "Duftende Doktoren" af sine klienter.

"Aromaterapi spænder bredt. Jeg har klienter fra 8 uger til 85 år gammel. De kommer oftest til mig med meget specifikke problemer; stress, børneeksem, depression, muskel- og ledsmerter, graviditetsubehag, søvnproblemer, lavt immunforsvar, generi overgangsalderen osv. Men jeg oplever også mere og mere, at folk kommer for ren velvære og vedligehold af helbredet. Det er skønt at se, at det er blevet mere acceptabelt at bruge tid på at pleje sig selv her i landet. Til det formål er aromaterapi en helt uovertruffen terapi.

Jeg får mange henvendelser fra folk, der synes, det er en jungle at finde rundt i hvilke olier til hvilket formål i hvilken dosis - det kan jeg godt forstå, for der er modstridende oplysninger i forskellige bøger. For at gøre aromaterapi lettere tilgængelig, har jeg kreeret en række færdigblandede produkter; en voksen serie



AROMATERAPI KAN HAVE EN POSITIV EFFEKT PÅ:

- Muskler, knogler og led
- Huden
- Luftveje
- Hjerne og blodcirkulation
- Nervesystem
- Følelsesmæssig tilstand
- Gynækologisk cyklus
- Urinvejssygdomme
- Fordøjelse
- Immunforsvar
- Velvære



HVORDAN VIRKER ÆTERISKE OLIER?

Æteriske olier kan optages i kroppen på forskellige måder. De kan optages gennem huden, og passerer herfra ind i kredsløbet. De kan indåndes, og optages i kroppens lunger, eller via nervesystemet direkte til hjernens limbiske system, der står for indlæring, hukommelse og følelser.

Fordi lugtesansen har en så direkte forbindelse til hjernen, er dufte meget effektive til at vække minder og følelser til live. For eksempel duften af ens barns hjem, nyslået græs, sin kærestes parfume eller duften af baby kan fremkalde meget levende minder og følelser på ganske kort tid. Deter dens samme effekt, de æteriske olier skaber.

ogen børneserie. De er begge baseret på de æteriske oliers helende og plejende kræfter og indeholder, der er gennemført rent og enkelt, uden tilsætningsstoffer af nogen art. Allervigtigst er dog, at de virker!”

SIKKERHED OG ANVENDELSE I HJEMMET

De æteriske olier er meget kraftfulde essenser og skal omgås med forsigtighed. Hvis du er i tvivl om, hvilke olier der er passende til dit formål, om du har det rigtige blandingsforhold osv., så søg rådgivning hos en aromaterapeut, i en god helsekostbutik, på nettet eller følg instruktionerne i en aromaterapibog.

Husk at:

Æteriske olier må aldrig anvendes ufortyndet direkte på huden uden anvisning fra en aromaterapeut. De skal altid fortyndes i en baseolie, før de anvendes på huden. Brug en naturlig, koldpresset vegetabilsk olie.

Æteriske olier må aldrig anvendes indvortes uden anvisning fra en aromaterapeut.

Æteriske olier må aldrig anvendes ufortyndet i babyens badevand, da olie flyder oven på vand og derfor kan komme i babyens øjne eller mund.

Visse æteriske olier er uegnede til allergikere, epileptikere, hjertepatienter, gravide, babyer og børn. Søg rådgivning først, hvis du er i tvivl.

Visse æteriske olier er uegnede til at påsmøre huden i stærk sol eller solarium.

HVOR KAN JE GLÆSE MERE OM AROMATERAPI

Det er pt. ikke muligt at kvalificere sig til aromaterapeut i Danmark, da vi endnu ikke har nogle uddannelsessteder. Søger du behandling af en

aromaterapeut, skal du altså på nuværende tidspunkt sikre dig, at vedkommende har taget en anerkendt og længerevarende uddannelse i udlandet.

I Danmark findes heller ikke nogen brancheorganisation for aromaterapeuter. Der findes dog internationale, nonprofit organisationer som The National Association for Holistic Aromatherapy (NAHA) i USA og The International Federation of Professional Aromatherapists (IFPA) i England. Disse har til formål at promovere aromaterapi ved at udvikle akademiske standarder i forhold til både forskning og undervisning samt at informere offentligheden om aromaterapi. Adresserne er:

www.naha.org

www.ifparoma.org

Tidsskriftet, The International Journal of Aromatherapy, beskæftiger sig med emner om sundhed og velvære i forbindelse med brug af aromaterapi. Det indeholder artikler om kliniske studier, case-studier, forskningsresultater og terapeutisk brug af aromaterapi. Tidsskriftet er et internationalt, peer reviewed tidsskrift. Artiklerne herfra offentliggøres i den biomedicinske og farmakologiske database EMBASE. Adresserne er:

<http://intl.elsevierhealth.com/journals/ijar/>

www.embase.com

Andre gode adresser til at søge mere information er:

www.vifab.dk

www.aromateket.dk

www.webwitch.dk/Aromaterapi

www.Sundhedsguiden.dk