

Ta hand om dig på naturlig väg

I höstas hade Nära en chatt där ni läsare fick ställa frågor om aromaterapi och eteriska oljor och hur de kan bidra till vårt välmående. Eva Trägårdh som håller kurser och föredrag i ämnet, samt ger behandlingar i aromaterapi, svarade och gav bra vägledning. Hennes kloka råd kan många ha nytta av så här du får 24 frågor och svar om hur du kan väcka dina sinnen med aromaterapi!

Eva Trägårdh om aromaterapi

Aromaterapi och eteriska oljor är verkligen ett spännande område. Det finns så mycket vi kan göra med växternas och aromaterapins hjälp för att öka vårt välbefinnande och ta hand om oss själva på naturlig väg. Inte minst när det gäller sömn och stress. Av största vikt är att välja eteriska oljor av hög kvalitet, oljor som är rena och inte utspädda med syntetiska ämnen. Om oljan inte är helt naturlig kan den fortfarande ha en god doft, men sakna de terapeutiska egenskaperna. De oljor jag själv jobbar med kommer från Young Living Essential Oils.



Citrusolja ger en glad känsla

Hej Eva, jag undrar hur en eterisk doft kan påverka måendet? Och om man vill få hjälp att känna sin egen kraft, sin sanning. Vilken olja kan möjligen stärka den känslan?

TACKSAM FÖR SVAR, BRITT

Eva svarar:

– Ja, det är faktiskt ganska spännande att dofterna från eteriska oljor har en sådan stark effekt på vårt sinnestillstånd och välbefinnande. Det beror på att doftnerven i näsan har en nära koppling till känslocentrum i hjärnan och våra känslominnen, både positiva och mindre positiva minnen. Kanske har du någon gång upplevt att en doft har påmint dig om något du varit med om? Det tycks vara så att molekylerna från eteriska oljor passar i doftnervens receptorer, och att olika eteriska oljor generellt sett påverkar sinnesstämningen på speciella sätt, medan syntetiska doftämnen inte har riktigt samma effekt.

– Till exempel upplevs citrusolja oftast som humörhöjande och ger en glad och positiv känsla. Om du vill få hjälp att känna din egen kraft och sanning rekommenderar jag till exempel frankincense, gran, tall, rosmarin och eukalyptus. Bland Young Livings oljor finns en blandning som är bra för just det som heter Valor.

Finns oljor mot högt blodtryck?

Hej! Jag lider av högt blodtryck och undrar om det är en bra idé att testa någon olja för detta problem? Hur länge ska man i så fall använda oljorna och hur ofta per dag?

GUDRUN

Eva svarar:

– När det gäller högt blodtryck kan det ju finnas många orsaker till det. Men ofta stiger blodtrycket av stress och i sådana fall är det bra att använda lavendel, mejram eller ylang ylang. Bra sätt att använda oljorna är med hjälp av en doftspridare eller genom att ta ett fotbad med några droppar eterisk olja utblandad i bittersalt.

– Du kan också ta en droppe i handen och ta några djupa andetag och gärna smörja in lite olja i nacken och/eller under fötterna samt på pulspunkterna på handlederna.

5 år med fibromyalgi

Hej! Jag har lidit av fibromyalgi i ca 5 år och funderar på om det kan hjälpa att smörja in sig med någon olja?

SUSSI

Eva svarar:

– Jag tror säkert du kan ha nytta av att använda eteriska oljor. Här rekommenderar jag framför allt vintergröna eller lavendel som du kan ta några droppar av i lite massageolja och smörja in dig med. Växla gärna mellan de två oljorna. Du kan prova hur mycket eterisk olja som är lagom för dig, börja till exempel med 20 droppar per 100 ml, och gå upp till 40 om du känner att det behövs mer.

Bra oljor mot oro och panikångest

Min son på 13 år har panikångest och själv har jag blivit utbränd. Finns det något jag kan massera honom med som gör honom gott? Något som jag kan använda mig av för att må bättre i allt?

KRAM, ANNSOPHIE

Eva svarar:

– Bra oljor som har en lugnande och balanserande verkan på känslorna är framför allt lavendel, citrusolja, kamomill, cederträ, mejram och jasmin. Prova dig fram för att se vilka oljor som fungerar bäst för din son. Massera gärna med en blandning av lavendel, cederträ och lite apelsin blandat i massageolja, så tror jag det ger god effekt. Alla de här oljorna fungerar bra för er båda, men prova också gärna geranium eller ylang ylang till dig själv.

Vill få bort negativ energi

Hej Eva, vad kan jag använda för att få bort negativ energi i min kropp samt i mitt hem och få in mer positiv energi? Har ont i rygg och axlar/nacke och jag tror att det negativa har satt sig där. Vill slippa värk.

Tack på förhand!
HÄLSNINGAR ANGEL

Eva svarar:

– Här rekommenderar jag frankincense, myrten, citrongräs och grapefrukt eller andra citrusolja som ger positiv energi och en känsla av glädje. Till axlarna kan du prova att blanda några droppar och/eller pepparmynta i lite massageolja och smörja in på armar och axlar.

24
råd om
aromaterapi!



Lavendel bäst för god sömn

Min dotter har svårt att sova.

Finns det någon lugnande olja?
ANN

Eva svarar:

– Lavendel är en fin olja för att somna och sova gott, jag använder den själv varje kväll! Låt din dotter lukta på oljan, smörj gärna in lite under fötterna på henne och stryk lite olja på kudden. Det går också bra att använda lavendel och kamomill tillsammans om din dotter gillar det.

Regndroppsteknik mot diskbråck

Hej Eva! Jag har fibromyalgi, så i januari åkte jag på ett ryggskott, har inte blivit så mycket bättre, sen för ca 3 veckor sen åkte jag på ett nytt och nu konstaterades det som diskbråck. Har du något bra förslag emot detta så jag slipper dessa starka värktabletter som gör mig illamående.

KRAM CHRISTINA

Eva svarar:

– Ja, det kan verkligen vara jobbigt med ryggskott och diskbråck. Har en god vän som också använder oljorna från Young Living och som råkade ut för diskbråck med starka smärtor. Hon använde timjan, oregano, basilika, mejram, vinter- ▶



gröna och pepparmynta och bad sin man att droppa dem längs ryggraden och stryka ut dem försiktigt, och med tiden blev hon helt återställd.

– De här oljorna ingår i en behandling som kallas för Regndroppstekniken. Har du möjlighet att hitta någon nära dig som arbetar med Regndroppstekniken så rekommenderar den behandlingen. Hoppas nu att du blir bättre snart!

Skillnad mellan rökelse och eteriska oljor

Fungerar rökelse lika bra som eteriska oljor? Vad är den stora skillnaden i effekt?
LEENA

Eva svarar:

– Det är ganska stor skillnad mellan rökelse och eteriska oljor. Rena eteriska oljor av terapeutisk kvalitet innehåller växterna aktiva ämnen i koncentrerad form. I rökelse är det dels så att man ofta använder syntetiska doftämnen, som ju då inte har några terapeutiska effekter, och dels så är koncentrationen av eventuella verksamma ämnen så mycket mindre. Många föredrar också eteriska oljor för att man får dofteffekten utan att behöva andas in någon rök.

Hjälp med matsmältningen

Hej Eva! Jag har problem med för lite magsyra och dålig matsmältning. Har du tips på oljor som eventuellt skulle kunna vara bra?
MVH SUSANNE

Eva svarar:

– Oljor som är bra för matsmältningen är pepparmynta, fänkål och ingefära. Blanda gärna ut dem i lite massageolja och smörj in på magen. Du kan också ta några droppar pepparmynta i en glaskaraff och hälla på vatten, så får du ett uppfriskande pepparmyntsvatten som är bra för matsmältningen.

Ros är bra men dyr hudolja

Vilken olja är bäst mot rynkor? Har läst att ros ska vara bra men den är så dyr.
ELISABETH

Eva svarar:

– När det gäller rynkor är ros förstås bra, men dyr. Andra fina oljor för huden är lavendel, geranium, rosenträ, frankincense och sandelträ.

Vad stärker immunförsvaret?

Har du något bra tips på oljor för att stärka immunförsvaret?
HÄLSNINGAR STEFAN



Eva svarar:

– Det finns flera eteriska oljor som traditionellt har använts vid infektioner och som är bra att använda om man känner att man har en förkylning på gång, till exempel timjan, oregano, pepparmynta, kryddnejlika, rosmarin och eukalyptus. Använd dem gärna i ett fotbad med bittersalt och/eller i en doftspredare.

Goda oljor droppas i vatten

Är det bäst att dricka oljorna med lite vatten, eller ska man helst smörja in dem på kroppen för bästa effekt? Eller har du några andra förslag?
LOTTEN

Eva svarar:

– Det finns många olika sätt att använda oljorna på! De som smakar gott så som citrusolja, grönmynta och pepparmynta kan man gärna ta några droppar i en glaskaraff och sedan fylla på med vatten. Men de flesta eteriska oljor smakar inte så gott och det är därför bättre att använda dem på andra sätt. Gärna i doftspredare, bad, fotbad eller massageolja.

Lavendel mot pollenallergi

Hej! Jag har varje år jätteproblem med pollenallergi. Brukar börja i maj och håller sedan på hela sommaren. Inte kul! Finns det någon bra olja för detta jobbiga problem?
PELLE

Eva svarar:

– Jag använder själv eteriska oljor mot pollenallergi och har stor nytta av lavendeloljan, som jag då luktar på några gånger om dagen. Bland Young Livings oljor finns en blandning som heter Purification som jag själv har använt med bra resultat, tillsammans med lavendel.

Vita prickar på benen

Jag har vita prickar på benen som jag inte vet riktigt vad det är. Har haft dem i flera år och undrar om det kanske kan vara någon sorts svampinfektion. Finns det någon olja som skulle kunna vara bra?
HÄLSNINGAR STINA

Eva svarar:

– Svårt att veta utan att ha träffat dig, men du kan prova att blanda ut lite tea tree-olja och/eller lavendel i massageolja och se om besvären ger med sig.

Bra att läsa på innan du provar en ny olja!

Hej! Jag har läst att man ska undvika kanelolja på huden. Varför det? Vad kan hända?
KRAM FRÅN MONA

Eva svarar:

– Just kaneloljan är mycket stark och har hudirriterande egenskaper. Det är bra att läsa på lite om nya oljor man vill använda. En mycket fin bok är "Aromaterapi för alla" av Susanne Bilski Ullmark. Bra att tänka på är att eteriska oljor är mycket koncentrerade och att det oftast bara behövs några få droppar åt gången.

Varför olja i vattenglas?

Hej Eva! Jag har hört att man kan droppa eterisk olja i ett glas med vatten. Stämmer det? Är det i så fall enbart för smakens skull, eller har det någon effekt? Jag kan tänka mig att det blir riktigt gott.
EVA-LENA

Eva svarar:

– Det går bra att droppa några droppar citrusolja eller pepparmynta i en karaff och hålla på vatten, så att den eteriska oljan

finfördelas. Eteriska oljor är inte vattenlösliga, men om man gör så fungerar det bra. Citronoljan har till exempel en renande och uppfriskande verkan och pepparmyntan är bra för matsmältningen.

Finns olja mot huvudvärk?

Vilken olja är bäst att använda när man har huvudvärk? Och hur många droppar ska man ta?
UNDRAR HELÉN

Eva svarar:

– Den olja jag brukar använda är pepparmynta. Ta 2-3 droppar i handen, lukta försiktigt och gnid in i nacken, tinningar och hårbotten. Var noga med att undvika kontakt med ögonen!

Fänkål, ylang ylang mot PMS

Jag undrar vilka eteriska oljor som är bra för hormonerna, samt oljor välgörande för lungorna.
LINDA

Eva svarar:

– Flera eteriska oljor sägs traditionellt ha en hormonbalanserande verkan, men framför allt brukar man använda salvia, muskatellsalvia och geranium. Vid mensvärk är också lavendel, kamomill och basilika bra, och vid PMS även fänkål och ylang ylang. Du kan använda oljorna på olika sätt: genom att lukta på dem, smörja in dem på magen, eventuellt utblandade i lite massageolja, eller fotbad eller ett vanligt bad.

– Oljor som är bra för lungorna och andningsvägarna är bland annat pepparmynta, eukalyptus, rosmarin, ravensara och myrten.

Tips vid klimakteriebesvär

Hej kära Eva! Jag är väldigt trött och har haft sömnproblem nästan två månader nu. Jag märkte senaste att jag fått anfall av plötsliga värme - blodvallningar. Under natten väcks jag av vallningar och svettningar. Jobbigt! Finns det något bra olja för blodvallningar/klimakteriet?
KRAM, TRÖTTER

Eva svarar:

– Ja, det kan verkligen vara påfrestande med sömnproblem och trötthet och det är viktigt att hitta sätt att gå ner i varv för att kunna sova. Där är eteriska oljor fantastiskt bra eftersom de har en sådan snabb verkan på stresssystemet via doftsinnet. Eteriska oljor som kan vara till hjälp och som har en lugnande verkan är framför allt lavendel och kamomill. En starkt rogivande eterisk olja är vänderot (valeriana), det behövs bara någon

enstaka droppe. Den finns också i örtte, till exempel i Yogiteet Bedtime Tea som jag tycker fungerar mycket bra.

– Bra oljor vid klimakteriebesvär är geranium, salvia och muskatellsalvia. Just speciellt för värmevallningarna kan du prova att dricka vatten med några droppar pepparmynta i: Häll två droppar pepparmynta i en tillbringare av glas eller keramik och fyll sedan på med vatten och drick under dagen för att se om det kan vara till hjälp. Du kan också prova att smörja in några droppar på magen några gånger under dagen, men inte precis innan du ska sova eftersom pepparmynta är uppiggande. Ofta när man använder eteriska oljor känner man en direkt effekt, men för vissa symtom behöver man använda oljorna ofta och regelbundet. När det gäller hormonbalans och värmevallningar brukar det vara så.

Sandelträ bra vid meditation

Hej! Kan du ge mig tips på doft/olja vid meditation?
TACK PÅ FÖRHAND, LISA

Eva svarar:

– Bra oljor för meditation är frankincense och sandelträ, men framför allt är det bra att välja en olja som du själv tycker om och som ger dig en positiv känsla. Om du vill uppnå en känsla av lugn inför meditationen är lavendel väldigt bra.

Tre dofter gör dig piggare

Hej! Jag undrar om det finns någon/några eteriska oljor som gör att man blir piggare. Känner att jag skulle behöva något sådant. Känner mig ofta trött fastän jag tränar dagligen och äter mycket frukt och grönsaker.
HÄLSNINGAR CAMILLA

Eva svarar:

– Det finns flera oljor som är bra just för att bli piggare, framför allt pepparmynta, eukalyptus och rosmarin.

Vad funkar mot astma?

Jag undrar om det möjligtvis finns någon bra olja som hjälper mot astma?
HÄLSNINGAR EMIL

Eva svarar:

– Vid astma rekommenderas eukalyptus, frankincense och reavensara. Prova först försiktigt hur det känns att lukta på oljorna, öka sedan på lite om det känns bra och använd gärna i doftspredare.

Citrus mot nedstämdhet

Vilka oljor kan jag ta för min värk i rygg och för min nedstämdhet?
HÄLSNINGAR AJO

Eva svarar:

– Till ryggen rekommenderar jag vintergröna och pepparmynta men även basilika och mejram för spända muskler. Blanda dem i massageolja och se om du kan få en nack- och ryggmassage. För nedstämdhet rekommenderar jag alla citrusolja samt jasmin, geranium och frankincense.

Vilken olja ger erotisk stämning?

Om man vill skapa lite stämning för mys och erotik, vad rekommenderar du då att ha för doft på oljan i en aromalampa?
IT IS

Eva svarar:

– Då rekommenderar jag jasmin, ylang ylang eller patchouli!

Artikel om aromaterapi!

I Nära nr 6 2013 publicerade vi en stor artikel om Aromaterapi, skriven av Eva Trägårdh. Tidningen kan du beställa på www.tidningennara.se/gamlanummer

