

Välbefinnande med Aromaterapi!

Att låta aromaterapi hjälpa till med välbefinnandet är en bra idé.

Aromaterapi bygger på kunskapen om eteriska oljors terapeutiska egenskaper, som man sedan använder i massageoljor, olika kroppsprodukter, aromalampor m.m.

Eteriska oljor finns i våra växter och framställs ofta genom destillering av rötter, blad, frukter, blommor och bark. De är helt rena och mycket kraftfulla. Jag rekommenderar att man köper bra kvalitet och inte köper doftoljor, de har ingen terapeutisk effekt. Man ska också ha respekt för deras styrka och inte använda de direkt på huden eller invärtes, utan blanda ut de i en ren, gärna kallpressad vegetabilisk olja (för användning på huden) eller i vatten i en aromalampa (för att sprida doften i ett rum).

- Har du sömnproblem kan du t.ex. låta doften av lavendel spridas i ditt sovrum, vilket kommer att hjälpa dig somna in.
- Citron eller pepparmint i aromalampan kan hjälpa dig med koncentrationen om du sitter och pluggar eller arbetar.
- Mejram är rogvivande och lättar huvudvärk eller migrän.
- Dofthen av apelsin sprider glädje och välbehag.
- Vid värk och spända muskler finns det mycket att välja på: svartpeppar, lavendel, rosmarin, koriander, ingefära, kryddnejlika, mejram, muskatellsalvia m.fl.
- Oljor för att dämpa stress är också många t.ex. Cederträ, ros, neroli, jasmin, frankincense, sandelträ, geranium, kamomill och många fler.
- Många eteriska oljor är även hudvårdande som: lavendel, palmarosa, sandelträ, neroli, ylang ylang, mandarin, patchouli, geranium, citron, tea tree oil m.m.

Eteriska oljor är alltså mycket användningsbara och effektfulla. Det finns oerhört många olika eteriska oljor och det är deras kemiska uppbyggnad som visar vilka effekter de har. Många oljor kan användas vid matsmältningsbesvär, cirkulationen, hudproblem, stress, förkylningar, värk, ångest, klimakteriebesvär och meditation.

Använder du aromalampa så droppar du i 3-10 droppar eterisk olja i skålen som du fyllt med vatten.

För att blanda en kroppsolja droppar du i 4-7 droppar eterisk olja i ca 15-20 ml vegetabilisk olja ex. mandelolja, jojobaolja, solrosolja, sesamolja m.fl.

Man kan även blanda olika eteriska oljor med varandra och då kan tre olika oljor fungera bra. Till jul tycker jag om att blanda apelsin, kanel och ingefära – doftar underbart.

Linda