

Velvære med eteriske favoritter

Essensielle eller eteriske oljer kan brukes som et ekstra hjelpemiddel mot ulike hverdagsplager. Du kan også blande sammen din egen olje som er spesielt tilpasset dine behov, enten på egenhånd eller med kyndig hjelp fra en aromaterapeut.

42

MEDIUM MAGASIN NR. 7/8 - 2009

:: Tekst: Elisabeth Hægeland, elisabeth@mediumforlag.no Foto: Elisabeth Hægeland, iStock photo og Shutterstock

En eterisk olje er et uttrekk av de ikke-vannløslige substansene fra en plante. Siden det er et høykonsentrert planteekstrakt som bærer en distinkt lukt eller essens av planten, kalles det også essensiell olje. Men det er ikke det samme som essensielle fettsyrer.

Eteriske oljer kan utvinnes av blader, blomster, bark, røtter og annet plantemateriale. Ulike planter har helt forskjellige mengder av eterisk olje, og

noen har ikke en dråpe olje i seg. Rose har for eksempel bare 0,02 prosent olje i kronbladene, og man må benytte hele fem tonn friske kronblader for å fremstille 1 kilo eterisk roseolje. For å fremstille 1 kilo kamferolje trengs derimot bare 20 kilo fersk kamferplante. De som fremstiller eteriske oljer, oppfordrer oss til å bruke dem med varsomhet og ydmykhet, fordi de er så høykonsentrerte.

Mer kraftfullt enn urtete

De fleste eteriske oljer utvinnes via dampdestillering eller kaldpressing, og noen fremstilles ved hjelp av løsemidler som alkohol. Destillering skjer ved at vanddamp går gjennom planten og tar opp eterisk olje som frigjøres fra planten. De eteriske oljene flyter opp i en kondensator som nedkjøler ekstraktet. Vann med kondensert olje renner deretter ut i en beholder hvor oljen flyter opp til overflaten og vannet renner ned. Blomstervannet som er til overs, blir ofte brukt som ansiktsvann.

Denne enkle forklaringen får vi fra Marianne Brudevold, som har vært lidenskapelig opptatt av eteriske oljer, healing og meditasjon i rundt 20 år. Helt siden tenårerne har hun brukt eteriske oljer i badet. Nå er hun spesielt opptatt av hvordan oljene kan brukes både i spirituell utvikling og mot ulike hverdagsplager.

Grunnen til at eteriske oljer er spesielle og eksklusive, er at de er svært høykonsentrerte og rene. Det er for eksempel stor forskjell på sjasminde og eterisk sjasminolje. Mens urtete er plantenes blad eller blomst som legges i vann, er den eteriske oljen ren essens fra planten. I teen får man også an-

dre stoffer i tillegg til den aromatiske oljen.

– Stoffene i urteteen er også helbredende, men de er ikke så intense og har ikke så mye kraft som den eteriske oljen. Du må ha mer av teen. Hvis du skal få en legende virkning av urtete, må du drikke 1–2 liter om dagen. Så det er en helt annen målestokk, forklarer Marianne.

Hjelper følelser og tanker

Eteriske oljer blir brukt i parfymes, kosmetikk, såper, bade- og rengjøringsprodukter, røkelse og som smakstilsetning i mat og drikke. De siste tiårene har de kanskje vært mest kjent som komponenter i aromaterapi og massasjeoljer.

– Du kan bruke dem på enkle problematiske ting i hverdagen. Men hvis man er syk, må man ta kontakt med legen. Jeg er veldig forsiktig med å si at eteriske oljer kan hjelpe på fysiske plager. De hjelper mest på det mentale og følelsesmessige planet. Når man er sliten fordi man er mentalt i ubalanse, hjelper oljene, og det kan merkes på fysikken, forklarer Marianne.

Til daglig jobber hun som healer i Oslo, men er likevel bevisst på å sende folk til legen dersom ubalanser i energisystemet

har forplantet seg dypt inn i det fysiske. Men for å hjelpe folk til å komme i balanse følelsesmessig, få oversikt og forståelse av seg selv og oppleve helhet, kan hun foreslå hvilke essensielle oljer som passer den enkelte.

– Folk merker umiddelbart at oljene gir dem ro, mer energi, balanse i sinn eller klarhet i problematiske situasjoner. De er som en liten støtte i hverdagen for egenpleie og egenvekst. Mange er takknemlige for å kunne ta vare på seg selv på så en enkel måte, sier Marianne.

Englenes yndling

De fleste eteriske oljer må blandes ut i baseolje for å kunne påføres kroppen som massasjeolje eller dusjølje. Du kan blande eteriske oljer i vann og spraye ut i rommet, eller du kan ha dem i en oljebrenner. Et annet tips fra Marianne er å ta en dråpe i hver håndflate, stryke dem over auraen og rense den for negativitet eller for å gi deg selv en god auramassasje.

Noen eteriske oljer er så milde at du kan bruke dem direkte på huden, også som parfyme.

– Bruker du oljen som parfyme, får du



Marianne Brudevold har spesialisert seg på hvordan eteriske oljer kan brukes både for å fremme spirituell utvikling og som et hjelpemiddel mot ulike hverdagsplager.

hele livskraften og spekteret av planten. Det blir en parfyme med healingkraft, sier Marianne.

Hun pleier å lage en spesiell blanding av rose, sjasmin og sandeltre, som kalles engleolje. Dette skal være en gammel klassiker som ble brukt av kvinnene i Egypt. Ifølge Marianne er dette en nydelig og kraftfull blanding. Den kalles engleolje fordi kombinasjonen av oljer sies å ha dufter som englene elsker. Derfor skal man tiltrekke seg sine engler når man bruker den.

Mens hun utfører healing på sine klienter, pleier hun noen ganger å «tune» inn på hvilken olje personen trenger, slik at hun kan brenne den i behandlingsrommet. Ofte lager hun en spesielt tilpasset oljeblanding som personen kan ta med seg hjem og bruke til daglig.

Livskraft fra planter

Den eteriske oljen kan også kalles for plantens sjel, deva eller livskraft, fordi det er selve essensen i planten som gir den liv. Deva sies å være det guddommelige aspektet av planten, altså sjelen.

Marianne tror alle kan lære å kontakte og kommunisere med devaer eller plantenes sjeler. Selv synes hun å få intuitiv kontakt med devaene når hun blander oljer. Denne

intuitive kommunikasjonen oppnår hun ved å lukke øynene, meditere og ta kontakt med den eteriske oljen. Ofte bruker hun en pendel for å finne riktig oljekombinasjon til den enkelte. Slik opplever hun å få en sjel-til-sjel-kommunikasjon mellom seg og planten.

– Jeg bruker pendel slik at oljene skal harmonere på et energiplan for at den helbredende kraften skal stemme med energisystemet til personen. Jeg kontakter energien og programmerer eller ber oljene om å forsterke kvalitetene de har, forklarer hun.

Det var gjennom sin utvikling som healer og sitt energiarbeid at hun lærte å kommunisere med planter. Hun begynte å kommunisere med plantene, ta imot informasjon fra dem og bruke dem subtilt i auraen for å balansere chakrasystemet. Hennes erfaring er at ved å «snakke» med oljene i meditasjon får hun «tunet» dem inn til hverandre slik at de skaper en slags enhet. Da mener hun oljeblandingen får mer kraft og gir større sjanse for healing.

En gang var hun hos et medium som påstod at hun har en åndelig guide som er en kinesisk naturmedisiner som hjelper henne å blande oljene riktig. Noen ganger kan hun kjenne hjelpen hans, og hun øver seg på å få mer kontakt med ham slik at hun kan bruke hans kunnskap mer bevisst.

Gode baseoljer

Siden de eteriske oljene er så konsentrerte, må de som oftest blandes ut med en baseolje før de kan påføres huden. Baseoljer er ment å forsterke den ønskede effekten av eteriske oljer, forutsatt at man velger og bruker dem bevisst.

I massasjeoljer utgjør baseoljen rundt 95 prosent av det man tilfører kroppen, og

derfor er det viktig å velge kvalitet. Man skal unngå animalske oljer fremstilt av dyrefett og mineralske oljer fremstilt av petroleumsprodukter, for disse tetter igjen porene slik at huden ikke får puste.

Baseoljer skal være kaldpresset og skal alltid oppbevares mørkt i tette flasker. Hvis de er varmpresset, raffinert eller «renset», har de redusert næringsinnhold, lukter lite eller ser uappetittlige ut. Holdbarheten er da forlenget, men kvaliteten er sterkt redusert. En baseolje holder normalt 9–12 måneder ved riktig oppbevaring. Noen oljer skal oppbevares kaldt, andre ikke.

Det finnes et stort spekter av baseoljer, og mandelolje er en av de mest populære fordi den er god og rimelig. Alle oljene har forskjellige kvaliteter.

– Mandelolje er en veldig grei olje å bruke fordi den er luktfri og de fleste tåler den. Men de som har nøtteallergi, skal være forsiktige, sier Marianne. For nøtteallergikere anbefaler hun aprikoskjerneolje i stedet.

– Tistelolje er en kjempefin olje som er rik på omega-6-fettsyrer. Den gir et kick til cellene, virker cellefornyende og gir god fuktighet. Likevel brukes ikke tistelolje så mye som ren baseolje og skal helst blandes med andre. Vanligvis bruker jeg 10–30 prosent tistelolje i en blanding, forklarer Marianne.

– Makadamiaolje er en nydelig olje for litt eldre hud. Jojobaolje er også veldig fin med naturlig solfilter på faktor fire. Mange bruker jordnøttolje ute i solen, men den gir ingen beskyttelse og blir som stekefett. Sesamolje og jojobaolje har naturlig faktor fire, og beskytter ute i solen, tipser Marianne. Jojoba-, makadamia- og tistelolje er relativt dyre oljer.

– Avokadoolje er kjempefin siden den gir masse fukt og har masse D-vitaminer. Den tilfører D-vitaminer til huden og er veldig bra om vinteren, tipser Marianne. Oljene finnes i de fleste helsekostforretninger.

Populære serier er Tisserand, Julia Lawless, Natur & Helse og Urtegården. ■





Finn dine oljer:



APPELSIN kan fremme appetitten, virker antiseptisk, krampeløsende, febernedsettende, beroligende, oppfriskende og kan lindre depresjon. Den kan være bra mot tørr hud og rynker ved å virke stimulerende, oppstrammende og hjelpe til å danne kollagen i huden.

ARNIKA er utmerket mot støt, slag, blåmerker, overanstrengelser, kuler, verk, smerter, ryggverk, skader, forstuing og forstrekninger. Bruk ikke arnika på ødelagt hud og åpne sår, men den er fin på brann-sår.

BERGAMOT er et godt styrkemiddel for nervesystemet, beroligende ved overanstrengelse og fin mot spenningshodepine. Den har en oppløftende, roende og gledende effekt som kan gi hjelp til å åpne et lukket og såret hjertechakra, og gi mulighet til å stråle av glede igjen.

EINER skal ha styrkende, stimulerende og varmende egenskaper. Den virker forfriskende, energigivende, blodrensende og avgiftende på systemet. Bruk den gjerne i badevannet for å rense deg for negative energier fra opplevelser eller situasjoner i løpet av dagen.

EUKALYPTUS virker betennelseshemmende, bakteriedrepende, antiviralt, febernedsettende, smertestillende, antiseptisk, krampeløsende, vandrivende og blodsukkersenkende. Den er fin ved tett nese og forkjølelse. Den kan være bra mot betent og sår hud.

FURUNÅL har en svært forfriskende og oppkvikkende virkning som kan gi økt konsentrasjon. Den er behagelig å ha i badet for å lindre verk og smerter etter en slitsom dag og er nyttig ved høysnue og forkjølelse. Den har også blitt brukt mot utmattelse og tretthet.

SJASMIN er en mektig og kraftfull olje, og er den mest oppløftende av alle. Den er forfriskende, lindrende og beroligende, og gjør oss avslappede og våkne. Den er spesielt nyttig ved følelsesmessig stress, anspenhet og blokkeringer. Kan bidra til økt selvtilitt og fremme glede. Den er eksklusiv og god hudolje for tørr og følsom hud, og gjør huden elastisk og smidig. Sjasmin gir energi og balanserer hara og hjertechakra.



LAVENDEL kan balansere og berolige kropp og sinn, og er fin ved stress, anspenhet, nervøse spenninger, irritabilitet, depresjon, søvnproblemer, hodepine og muskelsmerter. Den kan virke opp-

løftende på humøret og gi en følelse av velvære og renhet. Lavendel er også en god hudolje som renser, pleier og øker hudens blodsirkulasjon. Stimulerer det tredje øye og kronechakra.

KAMILLE er en beroligende olje som kan lindre fordøyelsesplager, nervøse spenninger og søvnløshet. Den kan også hjelpe mot betente ledd og verkende muskler, og er fin i hudpleie, mot allergiske hudlidelser, hudirritasjon og tørrhet. Blå kamille stimulerer halschakra, som er vårt kommunikasjons-senter.

MANDARIN kan virke celfornyende, utrensende, krampeløsende, beroligende og fordøyelsesfremmende. Den kan virke effektivt mot arr og strekkmerker i huden, og er fin for barn og gravide.



ROSE vekker sanser for skjønnhet, kunst og kreativitet og virker harmoniserende. Den kan hjelpe folk til å føle seg mer tiltrekkende og trygge,

og kan virke fornyende og legende på huden. Roseolje kan lindre menstruasjons-smerter, PMS og depresjon, øke vitaliteten, være nyttig mot stress og roe hyperaktive barn. Stimulerer hjertechakra, som er kjærlighetssenteret.

ROSMARIN er antiseptisk, god ved forkjølelse, gir energi, klarer hodet og øker mental våkenhet og konsentrasjon. Virker varmende, stimulerer og styrker kroppen. Den øker blodsirkulasjonen og hjelper ved kalde hender og føtter. Rosmarin er fin ved hodepine, forkjølelse, influensa og hoste. Den bør ikke brukes om kvelden da den kan gi innsøvningsproblemer. Stimulerer det tredje øye.

SANDELTRE virker beroligende på hjernen og har blitt mye brukt for å stilne sinnet i meditasjon. Den går for å styrke nervesystemet og dempe angst. Den dype, søte duften kan virke balanserende, fornyende og avslappende på en urolig kropp. Den er nærende for tørr og fet hud, og fremmer fysisk nytelse og glede.



SITRON er et forfriskende styrkemiddel med rensende virkning. Den styrker kretsløpet, stimulerer fordøyelsen og er fin ved overvekt og cellulitt på grunn av avgiftende egenskaper. Sitron er bra mot fet hud og akne og gir en følelse av renhet.

YLANG YLANG hjelper å gi en fredsfølelse og å fordrive sinne og uro. Den kan virke søvndyssende og er et godt sovemiddel, gir et avslappet velvære og har god virkning på nervesystemet og mot høyt blodtrykk, og kan redusere unormalt raske hjerteslag og høyt åndedrett. Styrker jordingen og stimulerer rot- og harachakra.

Her kan du skaffe eteriske oljer:

- Marianne Brudevolds nettsider: www.essensiell.no
- Natur & Helse, en norsk leverandør med nettbutikk: www.aromashop.no (for privatpersoner) og www.natur-helse.no (for terapeuter)
- Urtegården i Danmark: www.urtegaarden.dk
- Urtegaardens produkter i Norge: www.sunvita.no
- BraVita, en norsk nettbutikk med produkter fra STYX Naturkosmetikk i Østerrike: www.naturkosmetikk.no
- Helseshoppen, en nettbutikk i helsekostkjeden Life: www.helseshoppen.no
- Telemark Urtebrænderi AS: www.myrra.no

