



Sigrún Sól Sólmundsdóttir

Ilmkjarnaolíur

Aromatherapy.

Heilbrigður líkami og hugur er ómetanleg gjöf. Líkaminn er þannig úr garði gerður að hann er þess umkominn að vernda og endurheimta heilbrigði ef honum er gefið tækifæri til þess. Ilmkjarnaolíur geta gert mikið gagn við að viðhalda heilbrigði. Ilmolíur hafa fylgt mannum í gegnum aldirnar til yndisauka og til að bæta andlega og líkamlega heilsu. Ilmlækningar eru meðal elstu lækningaaðferða sem til eru og fundist hefur myndletur allt frá því um 4500 f. Kr. sem staðfestir að Forn-Egyptar notuðu ilmkjarnaolíur til lækninga. Grikkir notuðu kraft úr jurtunum í ilmböð, ilmnudd og til græðslu sára. Litið hefur verið á ilmkjarnaolíur sem “ lyfjaskáp náttúrunnar” og þær notaðar til varnar gegn andlegu og líkamlegu ójafnvægi, ýmist sem ilmur til innöndunnar eða seyði í nuddolíur og böð. Ilmkjarnaolíumeðferð er góð leið til að njóta þess besta sem sjálf náttúran hefur upp á að bjóða. Segja má að með henni sé komið beint að kjarna málsins hvað varðar náttúrulega aðferð til að efla bæði andlega og líkamalega heilsu. Allar ilmkjarnaolíur eru sótthreinsandi, sumar þeirra vinna gegn veirum, bakteríum og sveppum.

Olían fæst við eimingu á þeim hlutum jurtarinnar er innihalda efnin sem sóst er eftir, t.d. trjám, berki, berjum, fræjum, blöðum, rótum og ávöxtum. Snemma á þessari öld var orðið “ilmþerapía”(aromathérapie) myndað af frönskum snyrtivöruefnafræðingi, prófessor Gottefossé, sem fyrstur manna gerði sér fulla grein fyrir

lækningaeiginleikum ilmkjarnaolía. Hann segir frá því hvernig hann hafi af tilviljun, eftir að hafa brennt sig illa á hendinni hafi stungið henni niður í lavenderolíu og undrast hversu fljótt sársaukinn hvarf og húðin gréri án þess að blöðrur mynduðust. Síðar þróuðu dr. Jean

Valnet og Marguerite Maury meðferðina og hafa aflað henni viðurkenningar sem læknislist. Nútíma-rannsóknir hafa staðfest lækningaeiginleika kjarnaolíu, og nú í dag eru stundaðar vísindalegar rannsóknir á efnum sem ilmkjarna-olíurnar innihalda, og eru þessar rannsóknir stundaðar t. d. í Frakklandi, Þýskalandi, Ítalíu og víða annar staðar.



Auðvelt er að stunda ilm-meðferð í heimahúsum. Olíu til sjálfshjálpar má anda að sér, nota í bað, og sem nuddolíu á húð. Til innöndunar eru olíurnar sérstaklega áhrifaríkar, látnir eru einn til tveir dropar af tiltekinni olíu í skál með rjúkandi heitu vatni. Handklæði er breitt yfir höfuðið og skálina og einnum andað að sér í u.þ.b. 10 mín. Til notkunar í bað eru látnir 4 – 6 dropar af tiltekinni ilmkjarnaolíu í eina teskeið með rjóma eða hunangi sem síðan er blandað í baðið til að ilmkjarnaolían blandist baðvatninu vel en sitji ekki bara ofaná. Til að nudda á húð, er mjög gott að húðin sé heit og rök þegar olíunni er nuddað á hana. Þegar blönduð er nuddolíu eru hlutföllin 50 ml af grunnolíu + 15 dropar af ilmkjarnaolíum. Grunnolíur eru t.d. möndluolíu, jarðhnetuolíu eða vínberjaolíu (grapeseed oil) og síðan eru valdar einhverjar 3- 4 teg. af ilmkjarnaolíum, en aldrei skal setja fleiri en 15 dropa í 50ml grunnolíu. Margar mismunandi blöndur af ilmkjarnaolíum má nota t.d. rosemary 5 dropa, eucalyptus 4 dropa og lavender 6 dropa í 50 ml

af möndluolíu þessi blanda er fyrir vöðva og er einnig verkjastillandi.

Ilmkjarnaolíur eru flokkaðar í þrjá flokka **hátóna**(top notes), **miðtóna**(middle notes), **lágtona**(base notes). **Hátóna** olíur hafa: örvasandi og upplifandi áhrif. **Miðtóna** olíur hafa: áhrif á flest líkamskerfi, og koma á jafnvægi á líkamann. **Lágtona** olíur hafa: slakandi og róandi áhrif. Olíur er fáanlegar í sumum apótekum og heilsuverslunum. Sérstakrar varúðar skal gætt við kaup á olíum því þær þurfa að vera úr hreinum jurtum og því verður að kaupa þær hjá viðurkenndum söluaðila. Mestu máli skiptir að nota hreinar olíur – gerviefni gefa engan árangur. Ilmkjarnaolíur eru greindar sem líf (biotic-profile), en gerviefni eru á móti lífi (anti-biotic/anti-life). Hreinar ilmkjarnaolíur er hægt að nota beint á lifandi vefi án eða með mjög litlum aukaverkunum. Í sumum tilvikum getur mannlíkaminn aðlagast notkun gerviefna, en krefst þá alltaf stærri og stærri skammta. Þetta gerist ekki með notkun ilmkjarnaolíu. Sama magn heldur áfram að styrkja og byggja upp lifandi vefi og vinna gegn sýklum.

Ilmkjarnaolíur eru notaðar sem bragðefni í matvælaframleiðslu (peppermint og eucalyptus í sælgætisframleiðslu), í lyfjaframleiðslu (tannkrem, hóstasaft, munnskol o.s.frv.) og til ilmvatnsframleiðslu. Margar þessar olíur eru dýrar þar sem óhemjumagn af jurtum þarf til að framleiða jafnvel lítinn skammt af kjarnaolíu, t.d. til að búa til einn dropa að rosaolíu þarf 80 rósaknúmpa. En til sjálfshjálpar þarf olían ekki að vera dýr, þar sem hún er mjög virk og lítið magn dregur langt.

Hér að neðan veiti ég grunn upplýsingar um tíu ilmkjarnaolíur, og megi sú vitneskja verða lesendum gott innleg til aukinnar vellíðunar og ánægju.



Lavender (Lavandula angustifolia) Lofnarblóm

Er miðtóna, plöntuhluti; blómið.

Blandast vel með öllum olíum.

Lavender er almennt notuð með í flest allar blöndur vegna þess hve góður jafnvægisstillir hún er.

Lavender er góð gegn;

bruna, sólbruna, þurrkablettum, exemi,

unglingabólum. Hún er róandi, og virkar

gegn kvíða, þunglyndi,

svefnleysi, hormónaójafnvægi, migreni, höfuðverkjum, meltingartruflunum s.s. niðurgang.

Rosemary (Rosmarinus off.ct,cineol) Rosmarín

Rosmarín

Er miðtóna, plöntuhluti; blómtoppur og laufblöð.

Blandast vel með lavender og peppermint.

Rosemary er notuð við hverskonar

vöðvabólgvandamálum, hún örvar blóðrás, er vatnslosandi, og vinnur gegn

appelsínuhúð (cellulitis), bjúg, liðverkjum, gigt, er bólguþéttandi, höfuðverkjum, minnisleysi.

Eykur einbeitingu, er gegn þunglyndi, lágum

blóðþrýsting, meltingartruflunum hvers konar s.s. harðlífi, vindgang, niðurgang.

Peppermint (Mentha piperita) Piparmint

Er miðtóna. Plöntuhluti; blómatoppur og laufblöð.

Blandast vel með rosemary og lemon.

Peppermint er oft kölluð höfuð hreinsir. Hún

er notuð þegar flensa er að búa um sig, og þá til innöndunar. Fólk sem er með lágan

blóðþrýsting ætti ekki að nota peppermint, því hún lækkar blóðþrýsting, en er því góð fyrir þá

sem hafa háan blóðþrýsting. Peppermint er

mikið notuð til að deyfa t.d. vöðvaverkji, við

höfuðverkjum og migreni. Einnig er hún notuð við gall- lifrarándamálum, gigt og

æðahnútum.

Juniper (Juniperus communis) Einir

Er miðtóna. Plöntuhluti; berin sem juniper kjarrið gefur af sér.

Blandast vel með lavender, sandalwood.

Juniper er hreinsandi (hjálpar til við hreinsun eiturefna úr líkamanum), notuð gegn

unglingabólum, kýlum, exemi og

appelsínuhúð (cellulitis), er vatnslosandi, styrkir

taugakerfið, léttir á kvíða og streitu.

Sandalwood og Juniper saman er góð blanda við exemi og þurrki á húð.

Sandalwood (Santalum album) Sandalviður

Er lágtóna. Plöntuhluti; stofninn, olían er inni í trénu.

Blandast vel með lavender, rosemary.
Sandalwood er mikil jafnvægisjurt, notuð við þunglyngi, taugaspenntu, streitu, svefnleysi, húðþurrki, psoriasis, magakrampa, niðurgangi, ógleði og hormóna ójafnvægi. Sandalwood er mjög hreinsandi. Og hún er einnig notuð til slökunar og við íhugun.

Ylang Ylang (Cananga odorata var. genuina)

Er lágtóna. Plöntuhluti; blómið.
Blandast vel með lavender, rose, sandalwood.
Ylang ylang er mikið notuð í ilmvötn. Þessi olía er mjög gagnleg við háum blóðþrýstingi, þunglyndi, spennu, svefnleysi, getuleysi og úðavandamálum.

Rose (Rose damascena) Rós

Er lágtóna. Plöntuhluti; krónublöðin.
Blandast vel með öllum olíum.
Þessi olía er mjög dýr en það þarf mjög lítið af henni og þessa olíu má nota á kornabörn. Rose er mjög góð fyrir húðina og einnig fyrir sálina. Sagt er að Roseolía opni hjartað. Ef fólk á erfitt með að tjá sig er gott að setja Rose á efri vör til að auðvelda samskipti. Er notuð við lélegri blóðrás, harðlífi, lifrарvandamálum, magabólgu vegna stress, þunglyndi, svefnleysi, taugaspenntu, höfuðverkjum, kvíða, húðvandamálum sérstaklega þurrki og viðkvæmri húð, einnig er hún kynörvandi.

Lemon (Citrus limon) Sítróna.

Er hátóna. Plöntuhluti; börkurinn
Blandast vel með lavender, pepparmint, rose.
Lemon er hressandi og endurnærandi olía. Er notuð við lélegri blóðrás, styrkir sogæðakerfið, örvar meltinguna, sótthreinsandi, heldur hrukum í skefjun, við stress höfuðverk, hún er vatnslosandi, og skordýrabiti, og eykur einbeitingu.

Eucalyptus (Eucalyptus globulus)

blágúmmitré
Er hátóna. Plönthluti; laufblöðin.
Blandast vel með lavender, tea tree, rosemary.
Eucalyptus er sótthreinsandi og bakteríu drepanði, hefur kælandi áhrif á sumrin, en verjandi áhrif á veturnar, hún er einnig notuð við bruna, herpes, skordýrabiti, gigt, lús, vöðvabólgu, blöðrubólgu, flensu, lágum blóðþrýsting, og er vatnslosandi. Þessi olía er hitalækkandi.

Tea Tree (Melaleuca alternifolia)

Er hátóna. Plöntuhluti; laufblöðin.
Blandast vel með Eucalyptus, lemon.

Tea tree olían er sú besta við hvers konar sýkingum s.s ígerð, fótasvepp, bakteríusýkingu, blöðrubólgu. Einnig er hún notuð við áblæstri (herpes), skordýrabiti, gegn unglingabólum, sólbruna og hrúðri á húð.

Öryggisatriði:

Hver og ein ilmkjarnaolía er krattfíkið náttúruafl. Aðgát skal höfð við notkun þeirra.

Hafa ber eftirfarandi í huga:

Þegar um þungun er að ræða eru nokkrar olíur sem ekki má nota og þær eru: Aniseed, basil, camfor, clove, hyssop, cinnamón, lemongrass, nutmeg, organum, parsly seed, sage, savory, tharragon, thyme, clary sage, juniper. Clary sage og juniper má nota eftir 4 mán. meðgöngu.

1. Ef þú ert þunguð, flogaveik(ur), þjáist af of háum blóðþrýstingi eða einhverjum öðrum sjúkdómi, vinsamlegast ráðfærðu þig við lækni eða ilmþeraphista áður en þú notar ilmkjarnaolíur.

2. Ilmkjarnaolíur eru ekki til notkunar innvortis. Fordastu einnig að þær komist í snertingu við augun.

3. Settu aldrei óþynntar ilmkjarnaolíur (nema Lavender og Tea Tree) á húðina, því þær geta valdið ertingu eða ofnæmi.

4. Geymdu þær þar sem börn og húsdýr ná ekki til.

5. Geymdu þær fjarri hita, ljósi, í dökkum glösum og notaðu þær innan eins árs frá opnun. Ath. Citrusilmkjarnaolíur þarf að nota innan sex mán. frá opnun umbúða.

6. Eitt ber að hafa í huga. Að þetta eru sterk jurtaefni sem eru unnin úr kjarna plöntunnar og segja má að við séum með sál plöntunnar í flösku. Hafið skammtana ekki of sterka.

Samskiptum líkama, huga og sálar, þessara þriggja þátta, er þannig farið að jákvæð afstaða eins hefur áhrif á annan, þannig að ef tekst að halda hugarfarinu jákvæðu með bjartsýni er það líklegra að halda megi heilbrigði og sálarstyrk.

Það er löngu kominn tími til að svifta hulunni af ilmkjarnaolíum. Og geta þeir sem áhugasamir eru auðveldlega notað þær, notið áhrifa þeirra og uppskorið ánægju og vellíðan sem er undirstaða heilbrigði.



Ég lýk þesari grein með að vitna í Dr.Marguerite Maury.

“ En mesta furðu vekja áhrif ilmsins á andlegt
og sálrænt ástand einstaklingsins.
Skynjunin skýrist og verður næmari,
Og tilfinning vaknar um að sjón sé orðin
næmari og dómgreind því hreinni.”

Kær kveðja Sigrún Sól Sólmundsdóttir, svæða og viðbragðsfræðingur, aromatherapisti
frá Lífskólanum nú Aromatherapiskóli Íslands kennarar voru Selma Júlíusdóttir,
Dr. Erwin Haringer og
Margréti Demleitner.

Heimildir:

Practical aromatherapy eftir Shirley Price,
The Illustrated encyclopedia of essential oils, eftir Juliu Lawless,
Nátturulæknir heimilanna, aðalritstjóri Dr. Andrew Stanwey.