

Aromaterapi

Örter har använts av människan i alla tider. Genom erfarenhet har den största kunskapen vuxit fram. I början av 1900-talet inledde man den vetenskapliga forskningen om eteriska oljor. Eteriska oljor är till 100 % koncentrerade och används därför droppvis. I Aromabastu droppas mellan 2-6 droppar per liter vatten.

Aromabastu med eteriska oljor

Vi använder oss av fyra olika sorters eteriska oljor för aromabastu. Här kan du läsa om vad de gör för dig... ev. kontraindikationer...

Apelsin

Apelsinolja är doften som bär solen med sig. Doften är härlig, rund och citrus-söt. Apelsin oljan är upplyftande, värmande och glädjande för den som känner sig nedstämd. Doften älskas av både stora och små. Apelsinolja är med sin milda verkan speciellt lämplig att använda till gravida, barn och äldre personer.

Eucalyptus

Eukalyptusolja är uppfriskande, renande och slemlösande, är stimulerande, renande och stärkande. Klarnar hjärnan, är bra vid mental trötthet. Stärker koncentrationen och det logiska tänkandet. Används framför allt för att lindra och förebygga förkylningar och problem med andningsvägarna.

Ånginhalera inte vid astma

Lavendel

Lavendelolja är avstressande. Doften av Lavendel är blommig och den anses stabilisera ditt sinne om du känner dig orolig. Verkar balanserande, framkallar en atmosfär av renhet och lugn. Lavendel är en av de viktigaste oljorna inom aromaterapi och ett måste i ditt "husapotek".

Rosmarin

Rosmarin är en starkt stimulerande olja för hjärnan och nervsystemet, energigivande och allmänt stärkande. Anses öka viljekraften och initiativförmågan. Rosmarin stärker minnet och ger klarhet och kraft att ta tag i problem. Inom aromaterapi används oljan till bl.a muskelbesvär, dålig cirkulation och matsmältningsbesvär.

Säkerhetsinfo: Används mycket försiktig under graviditet, vid högt blodtryck och epilepsi. Kan vara hud irriterande på känslig hud, speciellt i badet. Använd aldrig Rosmarin på kvällen, om du har svårt att somna.



Källa: Crearome, Dermanod.