

Æteriske oliers virkninger

Tilføjet af Ulla Kvintel
tirsdag 24. marts 2009
Sidst opdateret torsdag 26. november 2009

Dufte har forskellige formål og virkninger. Vi tænker sjældent over, hvor vigtige dufte er for os, før vi oplever slet ikke at kunne dufte noget. De æteriske oliers effekt kan registreres på forskellige måder. Læs her hvordan.

Duftes formål:

Advare/tiltrække/behage

Beskytte fysisk – pga. antibakteriel virkning m.m.

Beskytte psykisk/emotionelt – ved at løfte humøret m.m.

Vække det ubevidste til live

Give accept af det uacceptable

Indgå i personlig udvikling

Æteriske olier påvirker fysisk gennem deres kemiske sammensætning

Åndedræt – kan blive dybere og langsommere, så der kommer mere ilt til blodet, centreringen bedres: F.eks. virak.

Forkølelse og influenza – olier kan have antiviral og antibakteriel virkning: F.eks. ravintsara.

Hjerne aktiviteten – bedret koncentration og hukommelse, motorisk samspil til musklerne: F.eks. pebermynte.

Kredsløbet - blodcirkulation forøges lokalt ved at bruge æteriske olier, der øger blodtilførslen: F.eks. rosmarin, som er rigtig god til sportsmassage – den stimulerer musklerne før sport og udrensningen efter.

Puls - bliver regelmæssig og langsommere ved hjælp af: F.eks. lavendel, hurtigere med f.eks. cajeput.

Blodtryk – reguleres i mildere grad (ikke det ekstreme): F.eks. sænker lavendel og ylang ylang det mens rosmarin hæver det.

Blodprocent – flere olier kan stimulere produktionen af de røde blodlegemer: F.eks. rosmarin og basilikum.

Styrkelse af immunforsvaret - flere olier kan stimulere produktionen af de hvide blodlegemer: F.eks. niaouli.

Muskelrespons - stimulering og afspænding efter behov: F.eks. eukalyptus og lavendel.

Lettere kramper: F.eks. kamille romersk og muskatelsalvie.

Hudpleje – obs.: Huden kan udvise sensibilitet overfor visse æteriske olier, fordi de er så koncentrede. De skal selvfølgelig fortyndes i en basisolie.

Desværre er der opstået en del allergier, så der advares mod brug af de æteriske olier – generelt.

Der er så mange æteriske olier, der har en positiv indflydelse på diverse hudproblemer; her nævnes nogle ganske få:

Akne f.eks. havtornolie, cajeput; til visse typer af eksem f.eks. kamille, blå + romersk; til åbne porer f.eks. litsea og olier, der astringerer huden.

Flere olier er rigtig gode mod celluliteproblemer (appelsinhud): F.eks. cypres, enebær og grapefrugt.

Fordøjelsen kan stimuleres med æteriske olier ved manglende appetit: F.eks. bergamot, citrongræs, ingefær, pebermynte m.m.

Smerter - kan dulmes eller forsvinde: F.eks. pebermynte til forstuvning og visse hovedpiner/migræner samt lavendel.

Hormonelt afbalancerende: F.eks. rosengeanium og muskatelsalvie.

Fertilitet – mænds sædkvalitet kan forbedres ved brug af jasmin, men det bør ske under kyndig vejledning.

Sansning - øges som regel ved brug af æteriske olier, og lugtesansen kan endda bedres: Dette er tit personrelateret.

Æteriske olier påvirker psykisk gennem deres kemiske sammensætning

Tanker - klarer dem, øger koncentrationen, forbedrer indlæringsprocessen: F.eks. pebermynte, cajeput.

Humøret – løft: glade æteriske olier som appelsin; humørsvingninger: F.eks. kamille.

Den sedative virkning, virker beroligende på nervøsitet m.m.: F.eks. bergamot, benzoe, mandarin, rose.

Inspirerer sansning: Euforisk, sanselig, erotisk, øger opmærksomhed: F.eks. patchouli, ylang ylang.

Letter traumer: Kærlighed, sorg, fobier m.m.: F.eks. citronmelisse, jernurt/verbena og rose attar.

Søvnkvalitet – kan forbedres: F.eks. lavendel, basilikum og neroli.

Øger bevidsthed om egne fysiske behov: Ravintsara.

Æteriske olier påvirker emotionelt via duft og kontakt til ”det limbiske system”

Manglende tilstedeværelse af behagelige dufte

Oplevelser knyttet sig til dufte: Kan lide, kan ikke lide = gode og mindre gode dufte. Hvad der er godt for den ene, er ikke nødvendigvis godt for den anden

Følelsesmæssigt velvære: reducere af angst, depression osv.

Stimulering af åbenhed og behagelige følelser.

Fornemmelse af ens egen identitet - min egen duft.

Undersøgelser viser, at effekten af æteriske olier er størst hos dem, der er mest stressede eller syge.

Æteriske olier virker stimulerende på det subtile plan for alle, men den afbalancerende effekt mærkes mindst hos dem, der i forvejen er i balance med sig selv.

Æteriske oliers negative effekt

Eksem ved forkert anvendelse og overforbrug

Vi har en naturlig modvilje mod dufte, der ikke gør os godt, det gælder på alle planer

Fysisk – bl.a. blodtryk ”lavt blodtryk” fænges ikke af beroligende duft, men af stimulerende;
”højt blodtryk” fænges ikke af stimulerende dufte, men af beroligende.

Psykisk – der er forskel på, hvad der afstresser og giver livsglæde

Emotionelt – kan lide, kan ikke lide.

Allergi og allergiske reaktioner, men æteriske olier er også set som dæmpere på reaktionerne.

Det er muligt at hæfte negative oplevelser til æteriske olie, fordi de går uensureret til hjernen. Negative stressreaktioner, der opleves sammen med en duft kan blive koblet til duften, så duften alene (uden stressfaktoren) kan give den aktuelle stressreaktion.