



Der er noget i luften...

Livsnydere verden over har kastet kærligheden på æteriske olier, der ikke længere er forbeholdt yogacentre og saunagus. Ny trend ramte Danmark i 2019





DET ER ENDNU ikke forår... og den globale opvarmning har endnu ikke vendt op og ned på breddegraderne.

Så når der dufter himmelsk af mandarin, Ylang ylang og sandeltræ, er det æteriske olier, der er på spil. 2019 blev nemlig året, hvor olier med terapeutisk ærinde slog igennem i Danmark og rykkede ind hos zoneterapeuter, coaches, massører, jordemødre, ernæringsterapeuter etc. For

Essentiell olie og æterisk olie er to betegnelser, som dækker over det samme. Essentielle olier er oversat direkte fra engelsk, æteriske olier er den danske version af ordet .

ikke at snakke om de private hjem. Der kom aroma-uldbolde i tørretumlerne og diffusere på kommoderne. Danmark kom til at dufte dejligere i 2019.

Æteriske olier på hospitaler

Trenden kommer, som det ofte sker, lidt forskudt efter USA, hvor flere end 100 hospitaler omtales af medier og bloggere til at anvende æteriske olier i deres behandling og terapi. "Over there" tegner fremtidens hospitalsbyggeri ligefrem aromaterapi ind i grundplanen, ligesom det sker i et storstilet byggeri i staten X. Her åbner St. Elisabeth, en del af MAYO-klinikkerne, i samarbejde med olieproducenten doTERRA, et wellness afsnit, hvor kræftramte tilbydes terapi med æteriske olier.

Oftest er det de æteriske oliers evne til af berolige nervesystemet og lindre gennem nydelse, der henvises til. Et stigende antal studier interesserer sig dog også for

de terapeutiske virkninger. Så populære er olierne, at der i mange amerikanske stater gælder formelle programmer for klinisk anvendelse af "essential oils", som er ordet, man skal google på, hvis man vil vide mere.

Et olie-comeback

Nu har bølgen ramt i Danmark - mere mærkbart end før. For de æteriske olier har altid været her, i yogacentrene, i svømmehallernes sauna - og været nemme at forelske sig i på helsemesser. Vi har varmet dem op over fyrfadsllys i olielamper fra Det Ukendtes Boghandel, og i en periode havde apotekerne de mest populære som mint og lavendel på hylderne. Det må apotekerne ikke længere, og det har muligvis banet vejen for amerikanske doTERRA, der nu har trukket trenden op i fart.

Terapeutiske fordele

Så hvem er de? doTERRA blev stiftet i 2008 med det formål at få verdens øjne op for de terapeutiske fordele ved rene olier. Visionen var at udvinde essentielle olier i co-partnerskaber med landarbejdere over hele kloden, og 10 år senere, i 2018, havde organisationen skabt 122.000 jobs og kunne noteret sig at have en positiv indflydelse på over en halv million menneskers liv gennem den globale forretningsmodel. Organisationen indrettede sig fra starten i samarbejde med universiteter og laboratorier. Dokumentation og testresultater er derfor næsten altid lægefremmede. Et søg over Google og doTERRA vil være beskrevet i et omfang, der kan tage pusten - og overblikket - fra de fleste.

5 millioner kunder worldwide

Det skyldes ikke mindst, at selskabet i dag har 5 millioner kunder globalt, og at kredsen udvider sig eksponentielt. Salgsorganisationen er et såkaldt Multi Level Marketing set-up, hvor man som kunde kan vælge at indgå i forretningsmodellen som forhandler.

Multi Level Marketing skældes ind imellem ud, men er tilsyneladende en model, som behandlerværdenerne ofte støder på ved helsebrands som Forever Living, ASEA og LifeWave, for at nævne et par stykker. Præferencen er at vækste forretningen mund-til-mund fremfor at bruge annoncer og mediebyråer.

En løftet pegefinger

I det lys bad de amerikanske fødevarermyndigheder, FDA, i 2014 doTERRA og en anden globale oliemastodont, Young Living, om at få styr på de udsagn, deres ambassadører delte om oliernes virkning. Der blev strammet op, og de udsagn der i dag formidles om anvendelse og virkning, er derfor i overvejende grad formuleret centralt. På Facebook deles mere subjektive tips og erfaringer. Der findes uendelige mængder af dokumentation, pjecer, film, overblik og rapportering af læne sig op ad.

Fra næse til sociale grupper

De fleste støder sikkert på doTERRA via næsen. Og vil derigennem blive introduceret til facebookgrupper, hvor kunder og ambassadører udveksler erfaringer. Nogle grupper handler om oplevelser med olierne, mens andre fora fungerer som inkubator-miljø for "olieiværksættere". Det er som regel behandlere eller samtaleterapeuter, coaches, der bruger olierne i egen praksis og lader kunderne opleve via egen krop og næse.

Masser af guides

Der findes utallige guides over betydninger og blandinger - efterhånden mange danske. Og der holdes fysiske workshops over hele landet, annonceret via de mange facebookgrupper, hvor den største og hurtigst voksende er skabt af serieiværksætteren Christine Eilvig.

Hvis navnet lyder bekendt, var det Christine Eilvig, der i Øerne stod bag Millionøse-metoden sammen med journalisten Kirsten Stendevad og bogen af samme navn.

DE ENKELTE OLIER OG BRUGEN AF DEM

Kilde: Christine Eilvig

BERGAMOT

Olien for selvvaccet og selvsikkerhed. Transformerer følelser af fortvivlelse, selvførdømmelse og manglende selvkærlighed. Bringer optimisme og håb. Forløser stagnerede følelser og begrænsende overbevisninger ved at sætte gang i vores energisystem. Marie Kondo (rengørings-ikon) for cellerne. Inspirerer os til at dele vores inderste med verden. Vi bliver i stand til at elske os selv ubetinget.



GRAPEFRUGT

En olie der handler om at ære kroppen. Lærer os at have respekt for kroppen, så vi bliver i stand til at sætte pris på den. Vi kommer i kontakt med de områder, hvor vi ikke tager os kærligt af os selv. Kroppen skal behandles som et højt elsket barn eller kæledyr. Grapefrugt viser os, hvordan vi kan mærke og ære vores reelle behov. Vi kommer i kontakt med det, vi i virkeligheden trænger til. Ideel til alle former for kropsskam eller manglende kropslig trivsel.

FRANKINCENSE

Olien for sandhed. Vores individuelle sandhed. Kendt som kongen over alle olier. Langt de fleste lyver om deres reelle behov. Både over for sig selv og andre. Giver nye perspektiver. Genial til hud, celler og nervesystem. Angst og spændinger. Højner bevidsthed og skaber spirituel vækkelse og evolution. Styrker os i at slippe løgne og alle former for lavere vibrationer. Fjerner skyklapper og bringer lys i mørket. Styrker relationen til far.



MAGNOLIA

Olien for samhørighed og medfølelse. Magnolia giver ro og transformerer alle former for bekymring og angst. Styrker hormoner og libido. Styrker hud og skaber en nærende søvn. Vi lander i medfølelse, kærlighed og harmoni, også i relationen til os selv. Transformerer de mange mure og beskyttelseslag, vi kan sætte op for os selv. Vi transformerer barndommens smerte, og bliver i stand til at være kærlige forældre for os selv.

LAVENDEL

Beroligende. Styrker kommunikationen, så vi bliver i stand til at kommunikere vores ægte tanker, følelser og behov. Derfor er lavendel også ideel til stress, der handler om at forlade os selv. Styrker følelsen af at være hørt, set og elsket. Lindrer spændinger. Ideel til søvn (20 % bliver dog meget snakken-de). Genial til hud, brandsår, rifter, myggestik, solskader og kløe. Lindrer frygt og giver mod til at sige nej til negative valg.



OREGANO

Booster immunsystemet. Skærer alt negativt fra, også f.eks fodvorter. Fjerner alt, der forhindrer vækst og opløser begrænsninger. Ideel til stædige typer, som man ikke kan lære noget. Oregano viser os vejen til ydmyghed og given slip, også i jagten på det materielle. Kan bruges i madlavning. Oregano er en varm olie. Derfor kan den med fordel indtages i kapsler eller fortyndes med kokosolie og smøres langs rygsøjlen.

Oliebabys ABC

Som oliebabyer må vi kravle, før vi kan gå. Men med snuden i duftsporet kan det lykkes at blive klogere

ÆTERISKE, OGSÅ KALDET essentielle olier er aromatiske planteekstrakter fra lægeurter, blomster, harpiks, blade, bark, frugter og rødder. I planterne har duftstofferne fungeret som lokkemiddel eller forsvar. Det noget af den "intelligens", vi låner fra planteriget, når vi anvender æteriske olier. Olierne bliver hyppigst udvundet ved dampdestillation. Der skal store mængder af friskhøstet plantemateriale til. Når et brand hævder at være 100% ren, garanterer det, at olien er udvundet af planter og ikke spædet op med syntetisk fremstillet olie.

DUFTFORVIRRING

Antallet af kemiske komponenter og sporstoffer i essentielle olier er så omfattende, at det ikke er lykkedes industrien at kopiere dem. Kun de mest fremtrædende duftegenskaber er kortlagt – det er derfor syntetisk duftolie kan give en intens duftoplevelse. Men altså er værdiløs som terapeutisk olie. Der hersker enighed om, at visse essentielle olier har potente bakterie- og svampedræbende egenskaber, som f.eks Tea-tree oil.

OLIER I MAD

Må man putte dråber i et glas vand eller den italienske gryderet? Beslutningen må bero på næste trin i oliebabys kompetence-rejse. Der er mange ting at vide, og du må søge mere viden på nettet. Dog er citrusfrugter og mange urteolier ok i mad. Andre olier skal man ikke bruge, Salvie, vintergrøn, enebær, eukalyptus er nogen af dem. Essentielle olier er stærke sager. Påføring eller inhalering af ren olie kan hos nogen udløse allergi.



Frisk gurkemeje fra det sydlige Nepal

HVOR KOMMER OLIE FRA? SE YOUTUBE

LEMON GRASS, Sydlige Indien:
www.youtube.com/watch?v=-fi10KTVWzdY&t=43s

FRANKINCENSE, Somaliland:
www.youtube.com/watch?v=wj0Y4WXD300

GURKEMEJE, sydlige Nepal:
www.youtube.com/watch?v=84G-hiZu4loY:

YLANG YLANG, Magagascar:
www.youtube.com/watch?v=hFFhld-DqcYAw



SÅDAN VIRKER OLIERNE Ifølge terapeuten

FYSISK

Olierne repræsenterer planternes dybe struktur og virker ved at støtte kroppen på samme måde, som den hjælper planten til balance og ligevægt. Man kan sige, at vi låner planternes immunforsvar. Essentielle olier er naturlig power og noget kroppen genkender, hvorfor den med det samme ved, hvordan den tager olierne til sig. Fra denne tilstand har vores krop de bedste betingelser for at finde naturlig balance og sundhed.

FØLELSERMÆSSIGT

Lugtesansen har direkte forbindelse til det center i hjernen, som styrer vores følelser og vores humør. Når duften af en æterisk olie rammer vores næse, transporteres de aktive stoffer direkte op i vores limbiske system, "vores følelsesmæssige hjerne". Olierne giver os mulighed for at bruge denne forbindelse aktivt. Vi kan påvirke og støtte vores humør, stemning og følelser i en retning, der gavner os.

ENERGETISK

Alting vibrerer med en frekvens, som kan måles i megahertz. Jo mere vital, desto højere frekvens. Bruce Taino kortlagde i 1992, at kroppens vibration falder, når vi er syge. Fra 68-62mhz i en rask krop, til 58-42mhz i en krop, der bekæmper sygdom. Derfor kan olierne, qua deres høje vitalitet, hjælpe os med at hæve og fastholde en højere megahertz og dermed højne vores vitalitet. Når kroppen lever i højere vibrationer, bliver lavere energier såsom tunge følelser nemmere at slippe, fordi tyngde ikke kan eksistere i miljøet af balance og fred.

Kilde: CamilleEssther.dk

