



Eteriska oljor

Anvisningar och råd

Naturkosmetikkompaniets varumärke Crearome är ett nyfikat och kunskapsintresserat svenskt företag som har specialiserat sig på eteriska oljor, andra naturliga doftämnen samt råvaror till hudvårdsprodukter som man kan göra själv. De eteriska oljorna är 100% rena och destillerade ur växter eller pressade ur citrusskal. De är noggrant utvalda av leverantörer från hela världen, de kommer från rätt botanisk växt och kontrolleras med moderna testmetoder.

Allmän information

En eterisk olja (eterolja, flyktig olja, essentiell olja) är en aromatisk, doftande och lättflyktig blandning av ett otal komponenter. Den har en oljeliknande konsistens - men lämnar inga fettfläckar efter sig. Eteriska oljor bildas som andra växtämnen i vissa växter och växtdelar under inverkan av sol, vatten, luft, jordmån, klimat med mera. De är komplicerade kemiska blandningar bestående av upp till 500 olika ämnen.

En eterisk olja kan innehålla upp till 80 olika kemiska ämnen. Oftast är det ett ämne som dominerar, såsom menthol i pepparmyntsolja och eugenol i kryddnejlikaolja. Den eteriska oljan kan bildas i olika delar av växten och innehållet kan växla mellan 0,01-10% av torrvikten.

Kemisk sammansättning och mängden olja kan skilja mellan olika delar på samma växt - men oftast är det endast en del av växten som innehåller eterisk olja, t ex:

- *blom - jasmin, pomerans (neroli), ros
- *bark - kanel, cascarilla
- *frö - anis, peppar, kummin, morot
- *gräs - citronella, citrongräs, palmarosgräs
- *skal - pomerans, apelsin, citron, bergamott
- *barr - gran, tall, cypress, en
- *blad - pomerans (petitgrain), teatree, basilika
- *frukt - litsea cubeba, vanilj
- *ved - sandel, myrra, olibanum, roseträ
- *lök - vitlök
- *rot - ingefära, vänderot, kvanne, vetivergräs

Eteriska oljor är betydelsefulla naturprodukter som används inom mat/läsk/godisindustrin (som smakämnen), parfymeri- och kosmetikaindustrin och läkemedelsindustrin (som smakämnen för vissa läkemedel - ett fåtal oljor används även direkt som läkemedel).

● Mat

Vissa eteriska oljor kan användas i mycket små mängder till smaksättning av mat och dryck. Du kan till exempel använda 4-5 dr. apelsin- eller citronolja istället för rivet fruktskal i en kaka, eller några droppar limealternativt citronolja i en dressing. I hemkokta karameller kan du tillsätta några droppar pepparmynt-, anis- eller fänkålsolja.

Var aktsam med doseringen då det är lätt hänt att oljan blir för dominerande. Använd endast oljor som du vet kan användas invärtes och blanda alltid ut oljorna i maten.

Läs broschyr: Eteriska oljor i mat och boken Aromaköket.

● Rumsdoft

Skapa din egen doft att ha i olika rum. Lättast är att använda sig av aromalampor. I dessa värmes den eteriska oljan upp tillsammans med vatten av ett värmeljus. Prova dig fram med doseringen och olika oljor - till stora rum går det åt mer olja. Vissa oljor har också starkare doft än andra.

Om man inte har någon aromalampa så kan man droppa 5-10 dr. eterisk olja på ett mjukt och absorberande papper som man sedan placerar på ett varmt element (exempelvis i badrummet). Ett annat sätt att fräscha upp rum är att blanda ca 20 dr. eterisk olja med 3-4 dl kokt, kallt (eller destillerat) vatten i en blomspruta. Spraya runt i rummet - äkta eteriska oljor ger inga fettfläckar.

● Parfym

Parfym består av eteriska oljor, andra doftämnen och alkohol. Du kan själv blanda ihop eteriska oljor som du tycker om (välj både "lätta" och "tung" dofter). Dosering: 20 dr./2-3 ml alkohol (te x 40% vodka) eller jojobaolja.

Tänk på att parfymören ska skapa blandningar som miljontals människor ska gilla - du behöver bara skapa en doft som du gillar!

Kom-i-håg att det inte är alla människor som gillar och tål dofterna. Var därför försiktig med doftsättning om du vistas i offentliga miljöer.

Läs broschyr: Parfymnoter och -toner.

● Allergitest

Du kan själv enkelt kolla om du tål olika kosmetiska produkter och givetvis även eteriska oljor. Gör din blandning färdig. Smörj den på en liten del av din underarm (storlek som ett frimärke). Låt den sitta kvar i några timmar och titta sedan efter eventuella reaktioner som hudrodnad och klåda. Skulle du få en reaktion, så skall du inte använda den eteriska oljan eller den kosmetiska produkten på din hud. Oljan kan istället oftast användas i aromalampa om du vill.

Läs mer om eteriska oljor:

- Aromaköket** och **Karamellkokboken**
- Guldet från växterna** - vegetabiliska oljor och fetter för hudens skönhet och egenvård
- Skapa din egen naturkosmetika**
- Handgjord naturkosmetik**



www.crearome.se E-POST info@crearome.se TELEFON 0493-53999 FAX 0493-12630

Beskrivning av eteriska oljor och deras användningsområden



Eteriska oljor används också inom naturmedicinområdet som naturläkemedel t.ex. japansk pepparmyntsolja, teatreeolja och i s.k. egenvårdspreparat såsom Vicks inhalator och Oleum basileum. En medveten form för användning av eteriska oljor i dofterapi och naturmedicin kallas *aromaterapi*.

Det är ingen skillnad på sättet att ta fram de eteriska oljorna för olika ändamål, men det finns givetvis flera olika kvaliteter av olja från samma botaniska växt. Det är bland annat klimat, jordmån, odlarens kunskap, odlingssätt (besprutning o.s.v), skördesätt, destillationssätt och förvaring som kan utgöra kvalitetsskillnaden. Jämför själv med smak och kvalitet på t.ex. morötter och apelsiner från olika länder, landsdelar eller företag.

● Generella anvisningar för användning av eteriska oljor

Doseringarna gäller endast för 100% rena, outspädda oljor. Var uppmärksam på att eteriska oljor är koncentrat och bör därför enbart användas droppvis och ej direkt på huden. Överdoser utvärtes kan irritera huden och invärtes vålla allvarliga skador!

Om du följer anvisningarna här och sätter dig grundligt in i de olika oljornas effekter genom annan litteratur, så kan de olika eteriska oljorna användas med stor glädje och nytta inom egenvårds-, friskvårds- och doftområdet!

Tänk på följande: undvik kontakt med ögonen. Förvara oljorna oåtkomligt för barn samt mörkt och svalt. Eteriska oljor är lättantändliga.

Till våra flaskor används en droppinsats som ger 25 droppar/ml. Till tjocka oljor (sandelträ, vetivert, myrra, benzoin och ros) används en droppinsats som ger ca 20 droppar/ml.

● Bad

Dosering 0,25 - 0,5 ml (7-14 dr.) /bad. Halva doseringen för barn. Att tillsätta eteriska oljor i badet kan ge nya upplevelser i njutning. Genom att använda olika eteriska oljor kan man få ett lugnande, avstressande eller uppiggande bad. De kan också med fördel användas vid bland annat snuva, trötthet, överansträngning, träningsvärk, och vid andra lindriga åkommor - eller bara för att njuta! Man kan bada i aromatiska bad ofta, om man bara respekterar doseringen.

Kontrollera först att de oljor som du har valt kan användas i bad (att de t.ex. ej irriterar huden). Fyll badkaret med lagom varmt vatten, 35 - 38°C. Välj sedan något av följande alternativ:

1. Droppa den eteriska oljan direkt ner i badet och rör om ordentligt. Oljan lägger sig som en tunn "film" på vattnet. Vid upp/nedstigning och när du ligger i badet, så får huden vid vattenytan kontakt med oljan. Detta är en bra metod om oljan skall inhaleras. Ej för barn och människor med känslig hud.

2. Har man känslig hud, eller om man skall bada ett barn, så kan den eteriska oljan blandas med en fet olja (vegetabilisk matolja, mandel- eller jojobaolja med flera), och hållas ned i det varma vattnet. Detta ger en fetare känsla i badet och på huden. Det retar ej heller huden.

3. För att få den eteriska oljan fullständigt blandad med badvattnet krävs en bademulgator. Doseringen är ca 1 msk emulgator/bad. Detta är bra vid diverse fysiska problem. Den eteriska oljan blandas i bademulgatorn innan den hålls i badvattnet.

Istället för en bademulgator kan man prova med honung. Till fot- och handbad tar du 3-4 dr. enligt ovan. En bra bademulgator är turkisk rödolja.



● Massage

Ett bra sätt att använda eteriska oljor på är vid massage av dig själv eller andra, då oljorna oftast höjer effekten av massagen. Kom bara ihåg att aldrig massera på inflammerade och svullna ställen, frakturer, hudbristningar och åderbräck. Den eteriska oljan är för stark att användas ren, så den måste först blandas ut i en bra vegetabilisk olja för kroppsmassage. Du kan eventuellt blanda ihop torrare, lättare och tunnare oljor (såsom tistel-, solros- och majsolja) med fetare oljor (såsom mandel-, jojoba-, aprikoskärn- och olivolja) till en konsistens som passar dig! En lämplig dosering är 2 ml (60 dr.) eterisk olja/100 ml vegetabilisk olja.

● Hudvård

Eteriska oljor kan användas i hudvård för att påverka huden på olika sätt, till exempel ge en kylande, sammandragande, cellförnyande, stimulerande eller renande effekt. Oljorna måste alltid blandas ut i något annat för att inte verka för starkt.

Till ansiktsolja kan du dosera 10-15 dr. eterisk olja till 100 ml vegetabilisk olja (se massage). I lera för ansiktsmasker kan du ta ca 15 dr. till 100 g. Ta 50 dr. eterisk olja till 100 ml av ett neutralt basshampo/balsam. I neutrala salvbaser använder du 1-3 ml eterisk olja per 100 ml och i neutrala crèmer/lotioner tillsätter du 0,5-1 ml olja per 100 ml. Eteriska oljor kan också användas enbart för doftsättning av hudvårdsprodukter. Använd då 12-15 dr. (ca 0,5 ml) till 100 ml produkt.

● Kompresser

Kompresser med eteriska oljor kan användas för att lindra enkla hudåkommor. Alternativ:

1. Varm kompress som kan användas vid bland annat mer kroniska problem (fast aldrig där huden är sårig). Fyll en liten skål med varmt

vatten, tillsätt 3-5 droppar eterisk olja och rör om. Lägg i en kompress i blandningen och se till att den suger till sig vattnet och oljan, krama ur överflödigt vatten. Placera kompressen på det särskilda stället - använd eventuellt också en bit plastfolie och fetvadd om det ska hållas varmt - lägg sedan på ett bandage för att hålla kompressen på plats. När kompressen har svalnat byt den ut mot en ny.

2. Kall kompress som kan användas vid exempelvis tillfälliga problem och om kroppen/huden är mycket varm. Gör som ovan men använd iskallt vatten istället för varmt. Byt ut kompressen när den blir varm.

● Gurgling

Gurgling med vissa eteriska oljor kan användas för att fräscha upp mun och hals. Blanda 1 till max 2 droppar eterisk olja i 1 dl kallt vatten. Gurgla mun och svalg i 1-2 minuter, spotta sedan ut.

● Inhalering

1. Torrinhaling - droppa några droppar eterisk olja på en bit toalettpapper, en servett eller en näsduk. Placera nära näsan, utan att komma i direkt kontakt med huden, och inhalera. När man ska sova kan man ta några droppar på lakanet bakom kudden, så att inte oljan kommer i kontakt med kroppen och fingrarna - och därigenom ögonen. (Gällande barn: droppa istället på lakanskanten nedanför sängkanten).

2. Ånginhaling - att inhalera med ånga är mycket mer effektivt. Tillsätt 1-2 dr. lämplig eterisk olja i en stor skål eller gryta fylld med sjudande vatten. Placera en handduk över huvudet, se till att den täcker över vattenbadet. Slut ögonen och inhalera. Tillsätt sedan 2-3 dr. var tredje minut, när du känner att doften har försvunnit. Inhalera totalt i ca 10 min. Detta sätt att inhalera är olämpligt för barn och astmatiker. En speciell arominalator finns som gör proceduren enklare.