

# Orchid's Aromatek



## Eteriska oljor och immunförsvar!

### Bakgrund

Ungefär 2 % av världens växtlighet producerar eteriska oljor. Det finns lite olika teorier om varför vissa växter gör det och en av dessa är att växtens eteriska olja på olika sätt tjänar som skydd för växten. Vissa växter producerar även olika eteriska oljor i olika delar. Skilda varieteter av apelsinträdet ger t.ex en eterisk olja av fruktens skal, apelsin, ytterligare en av bladen, petit grain och slutligen en av blomman, neroli. Ett annat exempel är varieteter av trädet cinnamomum camphora som ger de tre eteriska oljorna ravintsara, ho-blad och kamfer. Vi testar de eteriska oljorna i en gaskromatograf som visar oss vilka kemiska beståndsdelar som finns naturligt i växten och som bibehållits genom destilleringen. Den eteriska oljan provas även genom en masspektometertest som visar mängden av varje enskilt ämne. Dessa test tillsammans gör att vi kan bestämma en eterisk oljas kemotyp (KT). En växtart kan ge flera olika kemotyper. En eterisk olja av timjan kan finnas med kemotyperna linalol, tymol, thujanol och geraniol, alla med olika verkan.

Det här visar lite på komplexiteten hos de eteriska oljorna samtidigt som de ger oss en bild av hur fantastiskt uppfinningsrikt det naturliga försvaret hos en växt kan variera. Vi kan även se det som en gåva till oss att använda och vi vet idag genom mångårig forskning världen över mycket om verkningsarna hos flera av de olika ämnen som ingår i olika eteriska oljor.

### Invärtes användning

Du intar nog mer eteriska oljor än du vet om då merparten av all framställd eterisk olja i världen idag används inom matindustrin. Köper du en 100 % ren, naturlig och ekologisk eterisk olja som du vill använda invärtes kräver det kunskap och försiktighet. Vi får ofta frågan om säkra eteriska oljor att ta invärtes och oftast handlar det om att bibehålla ett starkt immunförsvar i influensa och förkylningstider. Här följer sex eteriska oljor som alla kan användas invärtes i syfte att bibehålla ett starkt immunförsvar under förutsättning att de terapeutiska doserna respekteras och inte överskrids.

- Eukalyptus KT radiata (antiviral, bra vid hosta och verkar slemlösnande)
- Tea-tree (antibakteriell, antiviral, immunstimulerande Ig A, Ig M, smärtlindrande)
- Timjan KT linalol (antibakteriell, antiviral, bra vid torr hosta)
- Ravintsara (antiviral, motverkar katarr, verkar slemlösnande)
- Lagerblad (antiviral, antibakteriell, smärtlindrande, motverkar katarr, slemlösnande)
- Mejräm KT thujanol (antibakteriell, antiviral, immunstimulerande Ig A)



### Dosering och användning

En eterisk olja är fettlös och löser sig inte i vatten därför bör du späda ut den i t.ex vegetabilisk olja, gärna makadamia eller raps som underlättar upptaget av den eteriska oljan. Den totala procentsatsen eterisk olja ska inte överskrida 20 % av hela blandningen. Så i en 30 ml flaska fyller du 25 ml veg. olja och max 5 ml (125 droppar) av någon av ovan eteriska oljor. Rekommenderad dos av denna blandning är 3 ml per dag = 25 droppar morgon, middag och kväll i samband med måltid. Längden kan variera mellan tre till fem dagar beroende på orsak.

Du kan även droppa direkt i en sked med honung, på en sockerbit eller en bit bröd. Max terapeutisk dos att då inta är 3 droppar 4 gånger per dag. Överskrid inte 12 droppar per dag.

Du kan också göra din egen antiförkylningshonung genom att droppa ex. ravintsara direkt i honungsburken och röra om. Inte mer än 20 % eterisk olja gäller även här. Vill du blanda flera eteriska oljor så går det bra, men använd sunt förnuft. Blandar du 2-3 st. uppstår synergieffekter. Blanda inte fler än tre.

Ovan råd baseras på den franska farmaceutiska traditionen av aroma terapi med intag av eteriska oljor för ett starkt immunförsvar. Det är holistisk friskvård för friska individer och ersätter inte läkemedel eller medicinsk vård.

OBS! Inget invärtes intag vid graviditet, amning och till barn under åtta år.

