Frankincense — sådan bruger jeg den i praksis

Af Lone Sorensen



Jeg har tidligere skrevet om min rejse til Oman, om Boswellia Sacra-træet og om forskellen mellem de kvaliteter af Frankincense, der findes på markedet. Hvis du ikke har læst den artikel, vil jeg anbefale at starte der. (Læs: Frankincense: En rejse til hjertet af Oman efter naturens mest potente medicin)

Men der er et spørgsmål, jeg ofte får: Hvordan bruger du den egentlig? Hvad gør den i kroppen? Og hvornår vælger du at bruge den?

Det vil jeg gerne svare på her — med eksempler fra min egen praksis.

Beskyttelse, ikke angreb

Det vigtigste at forstå om Frankincense-ekstrakt er, at den ikke arbejder som konventionel medicin. Kemoterapi slår celler ihjel — både de syge og de raske. Frankincense gør det modsatte: den beskytter de raske celler, så de ikke kan blive angrebet af frie radikaler.

Når en rask celle er beskyttet, får den ro til at formere sig. Og de nye celler, der bliver dannet, er fra begyndelsen også beskyttet. Det er denne mekanisme, der gør Frankincense relevant ved immunforsvarssygdomme, autoimmune tilstande og inflammatoriske processer.

Det er ikke noget, der sker fra den ene dag til den anden. Det er en proces over måneder. Men det er en proces, der arbejder med kroppen — ikke imod den.

Immunforsvar og autoimmune tilstande

Jeg bruger Frankincense-ekstrakt til praktisk talt alle situationer, hvor immunsystemet er involveret. Det gælder autoimmune tilstande, kronisk inflammation og situationer, hvor kroppen har været under svært pres — fra sygdom, infektion eller behandling.

En af mine elever i London arbejdede med en mand med en sjælden autoimmun sygdom, hvor immunsystemet angreb blodkarrene og forårsagede skader i hjernen. Det eneste, han fik, var kortison. I den slags tilfælde anbefaler jeg altid Frankincense-ekstrakt som supplement til den refleksologiske behandling — fordi den hjælper med at bringe balance i immunsystemet fra bunden.

Jeg har set det samme princip gøre en forskel ved endometriose, polycystiske æggestokke og andre tilstande, hvor immunsystemet og hormonsystemet er i ubalance. En kvinde med polycystiske æggestokke fik behandling kombineret med Frankincense-ekstrakt. Efter fire uger var der ikke en eneste cyste tilbage på æggestokkene. Hun havde haft mange.

Neuropati — en svær, men vigtig erfaring

En af de cases, der har gjort størst indtryk på mig, er Carmen — min spanske assistent i Barcelona. Hun fik neuropati under brystet efter strålebehandling. Smerter både fortil og bagtil. I seks år.

Vi prøvede rigtig mange ting. Det eneste, der indtil da havde hjulpet bare en smule, var vores Frankincense-gel. Men da vi kombinerede den med en fuld neuro-refleksologisk behandling — med særlig opmærksomhed på step 5 og det område, hvor inflammationen sad — skete der noget tydeligt. Vævet begyndte at bevæge sig under behandlingen. Og da Carmen kom igen efter noget tid, var hævelsen væk, og smerterne markant mindre.

For første gang i seks år havde vi et reelt resultat.

Betændelse og regenerering

Frankincense virker på al betændelse. Det er det, jeg kan sige efter mange år. Det virker regenererende på de celler, der er slidt og beskadiget. Og det virker antiinflammatorisk — ikke som en dæmpning, men som en regulering.

Jeg har set det hjælpe ved overbelastede led, ved inflammation i tæer og ankler, og ved tilstande, hvor vævet simpelthen ikke kunne komme sig. Mange af mine elever bruger Frankincense i fodbade — 16 dråber ekstrakt i tre liter vand, en times tid. Det gør en mærkbar forskel, både ved lokal inflammation og som generel støtte til immunforsvaret.

Men det er vigtigt at forstå: for at få en reel regenererende effekt skal Frankincense optages både via huden og via munden. Det er ikke nok at bruge det ét sted.

Børn og nervesystemet

Noget af det, jeg lærte i Oman, var at man også bruger Frankincense-ekstrakt ved epilepsi. Når børn er ved at få et anfald, giver man dem dråber i munden — og i mange tilfælde stopper anfaldet. Jeg anbefaler selv forældrene til de børn, jeg arbejder med, at give det dagligt. Ikke kun ved anfald, men forebyggende.

Jeg bruger også den æteriske Frankincense-olie til hyperaktive børn. Aromaen har en beroligende virkning, der kan mærkes med det samme. Det er ikke en erstatning for behandling, men det er et redskab, der understøtter det, vi gør refleksologisk.

Ekstrakt, olie og fortyndet olie — tre forskellige produkter

Der er rigtig mange, der blander tingene sammen, så lad mig gøre det klart: jeg har tre Frankincense-produkter, og de er grundlæggende forskellige.

Ekstrakten er den medicinske. Den er koldpresset — vakuumekstraheret — og indeholder en langt højere koncentration af de aktive stoffer end en varmeproduceret olie. Det er den, jeg anbefaler ved immunsygdomme, inflammation og som daglig støtte.

Den æteriske olie er ren og koncentreret. Den kan ikke bruges direkte på huden uden at blive fortyndet. Jeg bruger den primært til aromaterapi og til at understøtte nervesystemet.

Den fortyndede olie er den æteriske olie dilueret i hybenolie — klar til direkte brug på huden.

Mit eget brug

Jeg tager selv Frankincense-ekstrakt hele året rundt. I de år, hvor jeg fløj 45 rejser om året, tog jeg det hver eneste dag. Når jeg rejser, tager jeg det nogle dage før, under flyrejsen og nogle dage efter. Jeg bruger også et par dråber af den æteriske olie under næsen. Det er det mest antibakterielle produkt, jeg kender.

Frankincense er ikke et mirakel. Det er et værktøj. Men det er et værktøj, der — når det bruges rigtigt og med den rigtige kvalitet — understøtter det arbejde, vi allerede gør med vores hænder.

Med kærlighed



Lone Sorensen

P.S. Vil du arbejde med olierne som en del af refleksbehandlingen i din egen praksis? I min uddannelse i Ansigtszone- og Refleksterapi gennemgår jeg, hvordan du stimulerer refleksområder og nervepunkter i ansigtet for at påvirke nervesystem, organfunktioner og hormonelle processer.

Har du spørgsmål til mine uddannelser, til indholdet eller til hvilke metoder der er relevante for dit arbejde — så er du meget velkommen til at booke et møde med mig direkte:

Book en gratis samtale med Lone