



ETERISKE OLJER FOR NYBEGYNNERE

Hva er eteriske oljer?

Hvordan bruker jeg eteriske oljer?

Hvorfor bruker vi eteriske oljer og er det trygt?

Oversatt til norsk fra dóTERRAS ebok, en forkortet versjon



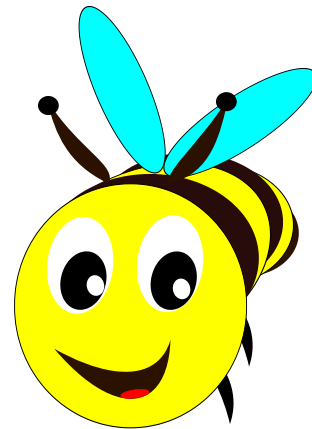
HVA ER ETERISKE OLJER?

Verktøy i hverdagen

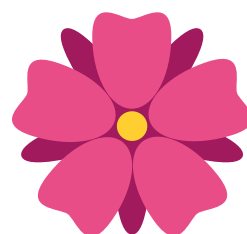
En rekke planter dekker jorden i forskjellige former, størrelser, farger og dufter. Mange av disse plantene inneholder forbindelser som vanligvis ikke kan sees med det blotte øye - de gjemmer seg i røtter, blomster, frø, bark eller andre områder av planten. Disse forbindelsene er kjent som essensielle oljer. De er veldig konsentrerte, noe som gjør dem ekstremt potente. Også referert til som flyktig aromatiske forbindelser, gir essensielle oljer planten sin aroma, beskytter den mot tøffe omgivelser forhold og insekter, og spiller til og med en rolle i plante pollineringen.

Forskningen bak eteriske oljer

Når du hører ordet “flyktig”, kan det hende du tror det har en negativ betydning, men når det gjelder essensielle oljer, refererer flyktigheten til stoffets evne til å endre tilstand raskt. Den kjemiske blandingen av flyktige aromatiske forbindelser i essensielle oljer lar dem spre seg raskt gjennom luften. Dette er grunnen til at du umiddelbart kan lukte den sterke aromaen av en eterisk olje fra det øyeblikket du åpner flasken - selv på avstand. Når flyktige aromatiske forbindelser beveger seg raskt gjennom luften, vil brukeren av eterisk olje oppleve duften når forbindelsene samvirker direkte med hjernens luktesensorer. (Du vil lære mer om hvordan essensielle oljer samhandler med hjernen senere.)



Med over 3000 typer flyktige aromatiske forbindelser som er oppdaget så langt, er det viktig å merke seg at disse forbindelsene i stor grad bestemmer fordelene, aromaen og arten av hver essensielle olje. På grunn av unik kjemisk sammensetning, vil hver essensiell olje variere fra art til art, og til og med fra plante til plante.

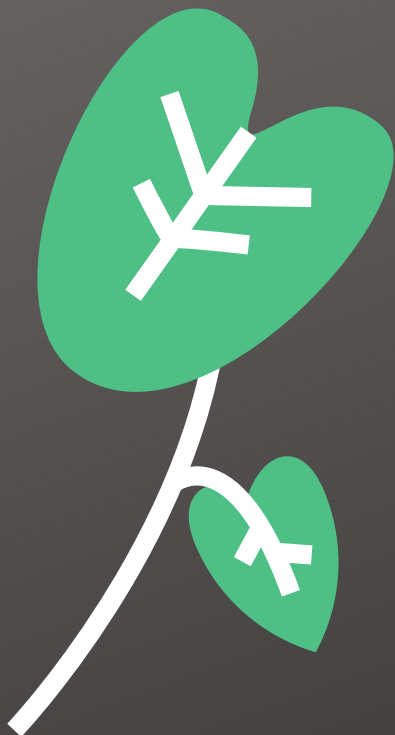


Essensiell oljebruk gjennom tidene

Mens noen ser på essensielle oljer som en ny trend, er bruken av planteekstrakter og plantebaserte produkter dypt forankret i fortidens tradisjoner. Gamle sivilisasjoner brukte planter til ting som aromaterapi, personlig pleie, helseomsorg, religiøse seremonier, skjønnhetsbehandlinger og matlaging. Nedenfor kan du lese om at essensiell oljebruk ikke bare er en kjepphest, men snarere en langvarig tradisjon som startet århundrer siden i sivilisasjoner over hele verden.



Slik har planter blitt brukt gjennom tidene



- **Egypt:** Egypterne brukte plantebaserte produkter i skjønnhetsbehandlinger, matpreparater, begravelseritualer og religiøse seremonier.
- **Hellas:** I antikkens Hellas undersøkte menn som Homer og Hippokrates aromatiske bruksområder av planter, og bygde på funn gjort av tidlige egyptere.
- **Roma:** Antikke romere brukte ofte planteekstrakter til massasje, parfyme og duftende bad.
- **Iran:** I middelalderen brukte og handlet ofte mennesker i regionen Iran krydder eller harpiks for parfymer og vedlikehold av helse.
- **India:** Ayurvedisk medisin, et helhetlig helbredelsessystem hjemmehørende i India, har utviklet seg i løpet av 5000 år og inkluderer bruk av aroma og planteforbindelser.
- **Kina:** I århundrer har tradisjonell kinesisk praksis inkludert bruk av plantematerialer for å fremme velvære.
- **Frankrike:** Rene Gattefosse, en fransk kjemiker, blir kreditert som den første til å mynte uttrykket "aromaterapi" da han studerte og forsket grundig på essensielle oljer på 1800-tallet.



Hvordan produseres eteriske oljer?

NÅ VET DU AT ESSENSIELLE OLJER STAMMER FRA PLANTER, MEN DU LURER KANSKJE PÅ: "HVORDAN FUNGERER DET?"

Mens det er flere metoder for å produsere essensielle oljer, fokuserer dōTERRA® på dampdestillasjon og kaldpressing for å produsere oljer av høy kvalitet. Begge disse prosessene er organiske, og lar de aromatiske forbindelsene beholde sin potente, kraftige aroma.

Det er viktig å huske at ikke alle essensielle oljer er skapt like.

Renheten til en olje kan endre seg avhengig av geografisk beliggenhet, destillasjonsmetoder, vær og andre faktorer. Uansett hvor bra en plante er valgt, tatt vare på og høstet, kan kvaliteten på en essensiell olje enten bevares eller ødelegges under destillasjonsprosessen. På grunn av oppmerksomheten på detaljer og presisjon som er nødvendig ved destillasjon, er det ofte mindre en prosess og mer en kunstform. Destillanter må være presise og nøye med høsting, temperaturer, destillasjonstid, mengden trykk som brukes osv.

Hvorfor bruke eteriske oljer?

ESSENSIELLE OLJER OG PLANTEEKSTRAKTER HAR BLITT BRUKT I ÅRHUNDRENER, OG DE ER FORTSATT RELEVANTE I DAG.

Med avansert teknologi, forbedret kvalitet, styrke og sikkerhet, er essensielle oljer nå mer tilgjengelige og enkle å bruke i hverdagen. Selv om essensielle oljer ofte ble brukt som en del av kulturelle praksiser og tradisjoner fra fortiden, har vi nå økt vitenskapelig bevis og forskning som viser effektiviteten og sikkerheten til essensielle oljer i vår tid.

Historisk sett var bruk av eteriske oljer både populært og praktisk, men vi har nå ressurser og forskning som gjør essensielle oljer nyttige for en mange mennesker, i dagliglivet.



DAGLIG BRUK AV

ETERISKE OLJER

Hvert individ har sine egne behov og preferanser. Heldigvis er essensielle oljer allsidige nok til å gi et bredt spekter av fordeler for alle som bruker dem. Noen tror de trenger profesjonell opplæring for å bruke eteriske oljer, men med en grunnleggende forståelse av hvordan essensielle oljer fungerer, er det enkelt å inkludere dem i hverdagen. I gamle tider brukte folk essensielle oljer og planter/urter for å forbedre deres helse og velvære. Siden essensielle oljer kan brukes til å berolige sporadiske hudirritasjoner, fremme sunn fordøyelse, støtte god oral helse, skape følelser av klare luftveier * og mer, har de lenge vært et populært valg for de som ønsker å opprettholde god helse.

* Disse uttalelsene er ikke evaluert av Food and Drug Administration. Dette produktet er ikke ment for å diagnostisere, behandle, kurere eller forhindre noen sykdom.



KOSTTILSKUDD-ERNÆRING-SUNT IMMUNFORSVAR-TRENING-SØVN

Luktesansen vår kan gi kraftige, mentale, fysiologiske og emosjonelle reaksjoner.

Som nevnt gir essensielle oljer en rekke fordeler, og hver enkelt person opplever essensiell oljebruk på sin egen måte. Heldigvis gjør mangfoldet av essensielle oljer dem til en nyttig måte å opprettholde helsen, selv for de som har spesielle helseproblemer, søker forskjellige helsemessige fordeler eller opplever følsomhet. Å bruke essensielle oljer for helsemessige fordeler har blitt populært fordi det lar brukeren skreddersy opplevelsen til deres spesifikke ønsker og behov, i stedet for å nøye seg med en generisk løsning.

De emosjonelle fordelene med essensielle oljer

Med unike kjemiske strukturer gir hver essensielle olje en rekke fordeler for brukeren. Noen essensielle oljer har beroligende, tonende og jordingsegenskaper, mens andre er kjent som energigivende, oppløftende, varmende eller fornyende. Når kroppene våre går gjennom en rekke følelser og fysiske tilstander gjennom en dag, kan essensielle oljer hjelpe oss med å håndtere og opprettholde trivsel.

Den kjemiske utformingen av eterisk olje gir den spesifikke fordeler. Noen essensielle oljer er nyttige for rensing eller å oppfriske, mens andre gir en beroligende følelse på huden. Aromaen av essensielle oljer kan også skape en kjemisk reaksjon i hjernen, vekke følelser og interne reaksjoner. Når du puster inn et dypt pust av eterisk olje fra flasken, vil oljens duft behandles i luktesystemet i hjernen gjennom luktnerven.

Luktesystemet den delen av hjernen som har ansvaret for å kontrollere din luktesans. Luktesystemet kobles til det limbiske systemet i hjernen der følelsene dine og minner lever. Når du puster inn duften av eterisk olje, skaper det limbiske systemet en respons i hjernen din basert på minnene dine knyttet til den spesielle aromaen. Mange ganger kan svarene som utløses av det limbiske systemet være emosjonelle responser som er beroligende eller løftende, avhengig av den unike kjemiske strukturen til oljen. Enda viktigere, fordi responser i det limbiske systemet er basert på hukommelse, opplever hver person hver essensielle olje litt annerledes.



Nå som du vet hva en essensiell olje er og hvor essensielle oljer kommer fra, er det på tide å lære hvordan du bruker dem. Nok en gang trenger du ikke å være en ekspert for å glede deg over de store fordelene som essensielle oljer gir. Alt du trenger er en grunnleggende forståelse av hvordan du trygt og enkelt bruker eteriske oljer i løpet av din daglige rutine.

Aromatisk

En måte å oppleve fordelene med essensielle oljer er aromatisk, eller ved å puste dem inn. Å bruke essensielle oljer aromatisk kan tilby mange fordeler; det kan imidlertid være spesielt nyttig for å forbedre eller balansere humøret. Avhengig av den kjemiske strukturen til et eterisk olje, kan det være å gi oppkvikkende eller oppløftende effekter, eller det kan gi avslappende eller beroligende følelser.

Duftfukter

Ved bruk av duftfukter (diffuser) for eteriske oljer, kan du effektivt nyte de eteriske oljene aromatisk. Essensielle oljediffusere forvandler en olje til en tåke, eller mikroskopiske dråper, som lar brukeren oppleve aromaen av den essensielle oljen for en forlenget periode. Diffuseren skal brukes med kaldt vann/luft og ikke varme pga den kjemiske strukturen til eteriske oljer.

Mens diffusere gjør det enkel å bruke essensielle oljer aromatisk, kan du også få fordeler av å lukte på oljen rett fra flasken, eller dryppe en dråpe i hånda og gni håndflatene sammen og snuse inn duften.

Effektive metoder for aromatisk påføring:

- **Spray essensielle oljer på klær for en langvarig og behagelig duft.**
- **Drypp to til tre dråper olje på gulv under en varm dusj (hold oljen vekk fra vannstien), og pust inn.**
- **Drypp en dråpe olje i hånden, gni håndflatene sammen, kopp hendene over nesen og inhaler**
- **Bland olje med vann i en sprayflaske og dusj over teppe, møbler eller annet sengetøy i hjemmet**
- **Tilsett en dråpe olje på et plagg i tørketrommel, slik at klesvasken får en ren, frisk duft**
- **Påfør olje på en bomulldott og legg dem i ventilasjonsåpningen til bilen**



Sikkerhetstips: Aromatisk bruk av essensielle oljer anses vanligvis som veldig trygt og blir som regel godt tollerert av de fleste individer. Som ved enhver påføringsmetode for essensielle oljer, er det imidlertid viktig å vurdere doser og passende bruk. For maksimal fordel, bør diffusjon brukes flere ganger i løpet av dagen, i små doser.

Topisk- til bruk på huden

Å BRUKE ESSENSIELLE OLJER
TOPIISK ER EN TRYGG,
EFFEKTIV MÅTE Å FÅ
FORDELENE SOM
ESSENSIELLE OLJER GIR TIL
HUDEN OG ANDRE OMRÅDER
AV MENNESKEKROPPEN. PÅ
GRUNN AV DERES KJEMISKE
SAMMENSETNING KAN
ESSENSIELLE OLJER LETT
TRENGE INN I HUDEN OG GI
EN LOKAL FORDEL FOR DET
PÅFØRTE OMRÅDET.
ESSENSIELLE OLJER TAS LETT
OPP I HUDEN; DU KAN
IMIDLERTID FORLENDE
FORDELENE MED ETERISKE
OLJE VED Å BRUKE EN
BÆREOLJE FOR Å BREMSE
FORDAMPNINGEN AV OLJEN,
SLIK AT DEN KAN FUKTE
HUDEN.



Hva er en bærerolje?

Bæreroljer er lipidbaserte stoffer som kan brukes til å fortynne essensielle oljer.

Bæreoljen vil bokstavelig talt hjelpe til å "bære" den eteriske oljen til ønsket område.

Fraksjonert kokosnøttolje lar deg effektivt tilføre den eteriske

oljen topisk uten å endre styrken på oljen.

Når du fortynner en essensiell olje, forbedrer det absorpsjonen ved å øke overflatens absorpsjonsområde og den hjelper til med å forhindre hudfølsomhet



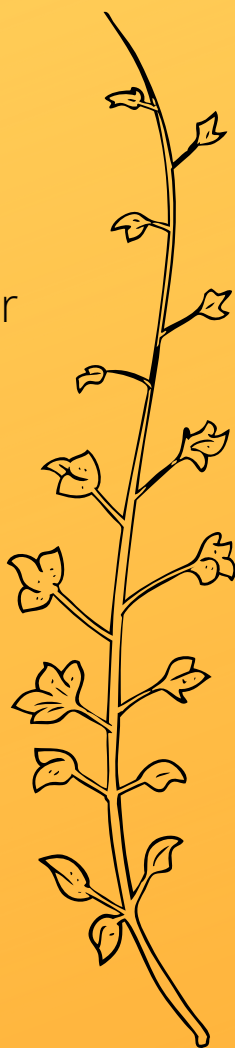
Hvis du har spesielt sensitiv hud, eller når du bruker eteriske oljer på barn, er det lurt å bruke en bærerolje som fraksjonert kokosnøttolje. Ved å fortynne den essensielle oljen med en bærerolje, kan du unngå utvikling av hudfølsomhet, spesielt når du prøver en ny olje for første gang



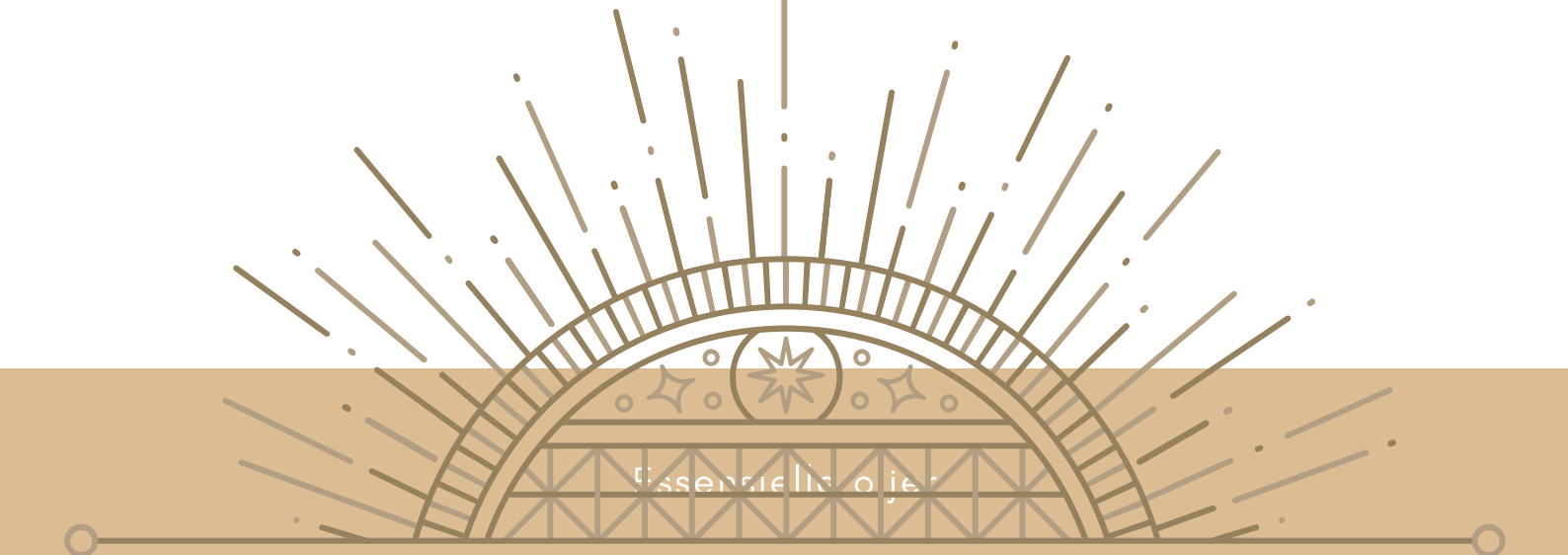
Det anbefalte forholdet for fortynning er tre dråper bærerolje for hver dråpe med eterisk olje. Som nevnt vil dosen for påføring av essensielle oljer variere fra individ til individ og deres behov, alder, størrelse og generell helsetilstand. Når du er i gang, kan du prøve noen små doser gjennom dagen i stedet for en stor dose på en gang. Begynn med en liten dose (en til to dråper.) Denne dosen kan gjentas hver fjerde til sjetten time etter behov.

Noen essensielle oljer bør alltid fortynnes når de brukes lokalt. Følg alltid bruksanvisninger for oljer som kanel, geranium, sitrongress og oregano med flere, da de alltid skal fortynnes før aktuell bruk.

Anbefalt fortynningsforhold: 3 dråper bærerolje til 1 dråpe eterisk olje.



Sett deg alltid inn i hver enkelt olje før bruk, slik at du følger de anbefalte retningslinjene, her er det "less is more" som gjelder. Dette er konsentrert oljer som skal brukes med forsiktighet.



Essensielle oljer

Hvordan påføre oljer topisk (på huden)

Nyttige områder å inkludere:

- Hals • Panne og tinningen • Bryst og mage • Armer, ben, føtter

Følsomme områder som skal unngås:

- Visse ansiktsområder, som huden rundt øynene. • indre ører og øyne. Ødelagt eller skadet hud

ANDRE EFFEKTIVE METODER:

- DRYPP NOEN FÅ DRÅPER OLJE I ET VARMT BAD.
 - LAG ET VARMT ELLER KALDT KOMPRESS VED Å BLØTLEGGE EN KLUT I VANN, TILSETT TO DRÅPER ETERISK OLJE, OG PÅFØR DERETTER ØNSKET OMRÅDE.
 - BLAND NOEN DRÅPER ETERISK OLJE MED LOTION ELLER EN DAGLIG FUKTIGHETSKREM OG PÅFØRES HUDEN
- 

Å bruke oljene internt (innvortes)

Selv om intern bruk har vært mye diskutert i eterisk oljesamfunn i mange år, fortsetter forskning å bekrefte sikkerheten ved intern tilføring og validere dens mange bruksområder. Det viser seg at essensielle oljer sannsynligvis allerede er en stor del av ditt daglige kosthold. En stor del av plantene som vi forbruker i løpet av en dag produserer små mengder eterisk olje.



Når du inntar en essensiell olje, kommer den direkte inn i blodstrømmen gjennom mage-tarmkanalen, hvor den deretter transporteres gjennom resten av kroppen. Som nevnt tidligere, er essensielle oljer lipidløselige, slik at de lett kan transporteres til alle organene dine - inkludert hjernen.

Akkurat som alt annet vil konsumering av en essensiell olje metaboliseres av organer som leveren og deretter skilles ut. Selv om bruk av essensielle oljer internt kanskje er en av de mest mektige metodene, er kroppene våre ganske vant til og godt utstyrt for metabolisering av essensielle oljer når de blir gitt i en riktig dosering.

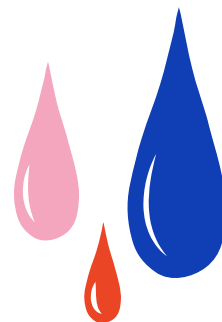


Toksisitet

Som med alt vi bruker, er det alltid viktig å sikre at essensielle oljer blir brukt i passende doser for å unngå giftighet. Toksisitet refererer til det punktet der et stoff blir skadelig eller skadelig

for kroppen. Husk at tilsynelatende ufarlige stoffer som vann, vitaminer og mineraler (stoffer som er livsviktige) alle kan være giftige når de konsumeres i en upassende dose. Selv om essensielle oljer har potensiale for toksisitet, er den anbefalte dosen av eterisk olje alltid godt under giftig mengde.

Intern bruk bør vurderes fra sak til sak (eller olje-for-olje)



Når det gjelder bruk av essensielle oljer internt, må du ta hensyn til den spesifikke kjemien til oljen, dens mulige effekter, passende doser og påføringsmetoder for hver enkelt olje.

Det er viktig å merke seg at noen essensielle oljer ganske enkelt ikke kan brukes internt - i noen mengde.

Kanskje enda viktigere, evnen til å bruke en essensiell olje internt vil også avhenge av kvaliteten på selve oljen.

Andre sikkerhetsretningslinjer for intern bruk

Food and Drug Administration (FDA) har produsert en liste kalt Generelt anerkjent som trygg (GRAS), som identifiserer essensielle oljer som trygge å brukes internt som ikke-medisinske bestanddeler. GRAS-listen gir generelle sikkerhetsforslag samt informasjon om planter og andre stoffer som har

en veldokumentert historie med sikker intern bruk. Selv om det er essensielle oljer med bruksområder som strekker seg utover denne listen, er GRAS-listen en pålitelig ressurs for å bekrefte sikkerheten ved bruk av essensielle oljer internt.

Hvordan ta eteriske oljer internt?



*EO=eterisk olje

Effektive metoder for intern tilførsel:

- Legg essensielle oljer til favorittoppskriftene dine ved å bytte ut ferske eller tørkede urter og krydder med en dråpe olje når du steker eller baker
- Ta eteriske oljedråper i en veggie-kapsel og svelg med vann (dette ekskluderer oljer som alltid skal fortynnes - Cassia, Cinnamon, Oregano, etc.)
- Tilsett en eterisk olje i et glass vann, i morgen smoothien, melk, te eller dine andre favorittdrikker
- Bland inn noen dråper eterisk olje i en liten mengde yoghurt eller eplemos

Hvilken olje skal jeg starte med?



Enten du bruker eteriske oljer aromatisk, topisk eller internt, lur du kanskje på det beste stedet å starte. Hos dōTERRA® foreslår vi å starte med enkle essensielle oljer som har en rekke bruksområder, slik at du kan bli vant til styrken, kraften, aromaen og egenskapene til essensielle oljer og hvordan du bruker dem. Når du først er i gang, bør du vurdere å bruke noen av eller alle oljene nedenfor: Sitron essensiell olje er en av de mest solgte oljene hos dōTERRA, og med god grunn.

Hvis du er ute etter en oppløftende, allsidig olje for å starte din essensielle oljesamling, er sitron et utmerket valg. Hvis du er ute etter en introduksjon til en verden av essensielle oljer, er lavendelolje en fantastisk olje til å begynne med. Lavendel gir ikke bare en beroligende og behagelig aroma, men den er veldig nyttig også i hverdagen. Når du ønsker å oppleve den sterke kraften til essensielle oljer, kan Peppermintolje brukes topisk, aromatisk eller internt for imponerende resultater.





- Drypp noen dråper sitronolje i diffuseren din for å skape et oppløftende miljø
- Bløt en klut eller fille i sitronolje og bruk den for å beskytte, rengjøre og pusse tre overflater rundt i hjemmet
- Drypp noen dråper sitronolje i et glass vann for en forfriskende drikke
- Vask med sitronolje og vann når du trenger å fjerne fett eller rester fra hendene
- Tilsett sitronolje i en sprayflaske med vann og bruk den til å rengjøre benkeplater og andre overflater



- Reduser ujevnheter i huden eller berolige hudirritasjoner ved å av og til påføre lavendelolje på huden
- Drypp noen få dråper lavendelolje i din essensielle olje diffuser for å lette følelser av spenning
- Skap et avslappende miljø med bedre søvn ved å tilsette noen dråper lavendelolje i sengetøy, puter eller føttene i bunnen før sengetid
- Tilsett smak til marinader, desserter og andre bakevarer eller mykgjøre sitrussmak ved å bruke lavendelolje når du lager mat
- Kombiner noen få dråper lavendelolje til en sprayflaske med vann og spray over madrassen, sofaen eller i lintøyskapet for å friske opp



- Frisk opp pusten ved å dryppe en dråpe Peppermynnteolje i munnen
- Drypp noen få dråper peppermynnte i din essensielle olje diffuser når du føler deg lav på energi
- Tilsett peppermynnteolje i sjampoen eller balsam for å gi deg en stimulerende hodebunnsmassasje
- For å øke energien om morgenen, gni Peppermynnteolje på tinningene med en gang du våkner
- Diffus peppermynnteolje for å fremme følelser av lett pust og klare luftveier

Er det trygt å bruke eteriske oljer?



Eteriske oljer kan brukes med trygghet når brukeren holder seg innenfor de anbefalte mengdene. Å bruke den anbefalte doseringen av essensielle oljer hjelper ikke bare brukeren å unngå å konsumere usikre nivåer, men lar dem også nyte den maksimale fordelene med eterisk olje. Selvfølgelig trenger hver enkelt å vurdere sin egen grense etter erfaring med essensielle oljer, også eventuelle personlige helseproblemer, når de følger forslag til daglige mengder. Vurder alltid råd fra helsepersonell når du prøver å dra nytte av bruken av essensielle oljer.

Selv om essensielle oljer er trygge når vi bruker dem riktig, så kan overdrivelse av eteriske oljer til kroppen din, føre til uønskede resultater. Celler i kroppen bruker komplekse kjemiske reaksjoner for å metabolisere den essensielle oljen, men når kroppen blir overveldet med en ukorrekt mengde, overskrider den cellenes metabolske kapasitet. Husk at det aldri er ønsket eller hensiktsmessig å overskride cellens metabolske kapasitet. Hvis du bruker en eterisk olje på den måten og mengden som anbefales, vil det forhindre en overveldet kropp på grunn av uønsket essensielt oljenivå.



Se diagrammet nedenfor for forslag om anbefalte mengder daglig. Husk at dette er generelle anbefalinger som ikke tar hensyn til den personlige helsetilstanden eller opplevelsesnivået til brukeren av eterisk olje.

Bruk	Voksen		Barn	
	Anbefalt mengde	Max i døgnet	Anbefalt mengde	Max i døgnet
Aromatisk	-	-	-	-
Internt	2-4 dråper	12-24 dråper	1-2 dråper	3-12 dråper
Oralt	1-3 dråper	4-18 dråper	Ikke til barn	Ikke til barn
Topisk	3-6 dråper	12-36 dråper	1-2 dråper	3-12 dråper
*ikke gi barn under 6 år eteriske oljer internt				

Hvordan kan jeg være sikker på at jeg bruker eteriske oljer trygt?

- Husk alltid den sikre mengden per dag-retningslinjene.
- Unngå å påføre oljer direkte i nesen, ørene eller rundt øynene.
- For hver anvendelse er det viktig å vurdere fortynning. Fortynning hjelper deg å unngå å utvikle følsomhet for essensielle oljer, og er spesielt nyttig for små eller yngre barn, og de med sensitiv hud. Det er også viktig å huske at noen essensielle oljer (Cassia, Kanel, Geranium, sitrongress, oregano og timian) alltid bør fortynnes før aktuell bruk.
- **Sørg for å oppbevare eteriske oljer utilgjengelig for barn. Dette vil forhindre utilsiktet inntak.**
- Når du lagrer eteriske oljer, vil du også holde oljene borte fra for mye lys eller varme, fordi dette kan endre de kjemiske egenskapene til eterisk olje betydelig.
- Hjelp alltid yngre barn ved bruk av eteriske oljer for å sikre at de får riktig mengde. Det er også en god idé å oppmuntre tenåringer til å være et godt eksempel for yngre barn ved alltid å følge retningslinjene for riktig bruk.





Aromatisk bruk:

Essensielle oljer kan brukes aromatisk for å nyte aromaen av en olje gjennom luften ved å diffuse oljen i en essensiell olje diffuser, eller ved å inhalere oljen rett fra flasken.

Bære olje:

Lipidbaserte stoffer som kan brukes til å fortynne essensielle oljer. Bæreoljen hjelper bokstavelig talt med å "bære" den essensielle oljen til ønsket område. Ved å bruke en bære olje kan brukeren effektivt bruke den essensielle oljen topisk, uten å redusere styrken til oljen.

Diffusjon:

Diffusjon er den mest effektive måten å nyte essensielle oljer aromatisk, og oppnås mest effektivt ved å bruke en essensiell olje diffuser. Essensielle olje diffusere forvandler den eteriske oljen til en tåke, eller mikroskopiske dråper, som lar brukeren oppleve aromaen av den essensielle oljen i en lengre periode.

Essensielle oljer:

Naturlige forbindelser som finnes i bark, stengler, røtter, blomster, frø og andre deler av planter. Disse forbindelsene er meget konsentrerte og ekstremt potente. De gir planter lukten, beskytter dem mot miljøforhold og spiller en rolle i plante bestøvningen.

Kaldpressing:

Denne prosessen trekker ut essensielle oljer fra skallene til sitrusfrukter ved å bryte ned og åpne ørsmå sekker på skorpen til frukten som inneholder essensielle oljen.

FDA GRAS-liste:

Food and Drug Administration (FDA) har produsert en liste kalt Generelt anerkjent som trygg (GRAS), som identifiserer essensielle oljer som er trygge å brukes internt som ikke-medisinske bestanddeler. GRAS-listen gir generelle sikkerhetsforslag samt informasjon om planter og andre stoffer som har en godt dokumentert historie om sikker intern bruk.

Intern bruk:

Intern bruk av essensielle oljer består i å konsumere oljen ved å droppe oljer direkte i munnen, ha oljedråper i et glass vann, eller tilsette oljedråper til veggie kapsler og svelge.





Det limbiske systemet:

Systemet i hjernen der følelsene og minnene dine bor. Når du puster inn duften av en essensiell olje, skaper det limbiske systemet en respons i hjernen din basert på minnene dine knyttet til den aktuelle aromaen.

Luktesystemet:

Den delen av hjernen som kontrollerer luktesansen. Når du inhalerer aromaen fra en essensiell olje, behandles duften i luktesystemet i hjernen ved hjelp av luktnerven. Luktesystemet er koblet til det limbiske systemet i hjernen der følelsene og minnene dine bor.

Damp destillasjon:

Proessen med damp destillasjon bruker oppvarmet damp og trykk for å trekke ut essensielle oljer fra plantedelene. Dette er den vanligste prosessen for å produsere essensielle oljer fordi metoden med trykk beskytter de komplekse kjemiske forbindelsene som finnes i essensielle oljer, da den lar oljen bli destillert ved temperaturer godt under normalt kokepunkt.

Topisk anvendelse:

Å bruke essensielle oljer topisk er en sikker, effektiv måte å gi fordelene som essensielle oljer gir for huden og andre aspekter hos menneskekroppen. På grunn av deres kjemiske forbindelser, kan essensielle oljer lett trenge inn i huden og gi en fordel i det påførte området. Essensielle oljer tas lett opp i huden; Du kan imidlertid forlenge fordelene med et eterisk olje ved å bruke en bære olje for å bremse fordampningen av oljen, slik at den kan fukte huden.

Toksisitet:

Det punktet der et stoff blir giftig eller skadelig for kroppen. Tilsynelatende ufarlige stoffer som vann, vitaminer og mineraler som er livsviktige for menneskers liv, kan bli giftige når de konsumeres i en upassende dose. Selv om essensielle oljer har potensiale for toksisitet, er den anbefalt doseringen av eterisk olje alltid langt under den giftig mengden.

Flyktige aromatiske forbindelser:

De naturlig forekommende forbindelser som finnes i planter. De består av små organiske molekyler som er kjent for å raskt transformere fra en flytende eller fast tilstand til en gass når de når romtemperatur.

