



Foto: Jeanette Førland

Medisinsk bruk av eteriske oljer – FRANSK AROMATERAPI

TO INNHOLDSRIKE DAGER MED DR PÈNÖEL: Vi befinner oss i en liten landsby i vakre La Drôme, syd for Lyon. Der, mellom gamle stenhus, høye fjell, frodige marker og den kraftfulle La Drôme-elven, holder en av tidenes største eksperter innen aromaterapifaget til.

Dr. Pènöel er en av flere tusen franske leger som i over 30 år har praktisert aromatisk medisin med eteriske oljer som absolutt viktigste hjelpemiddel, både ved dagligdagse og ved svært alvorlige helseproblemer.

I Frankrike er homøopati, fytoterapi og aromaterapi akseptert på en helt annen måte enn hos oss. Remediene foreskrives av leger, tilberedes og selges på apotekene, og inntil 1990-årene fikk man individuelt tilpassede eteriske oljer dekket av trykkesystemet.

Dr. Pènöel og andre ildsjeler har meget bred klinisk erfaring fra tusenvis av pasienter, og har drevet omfattende forskning for å forstå, forklare og dokumentere de eteriske oljenes virkninger.

Nå gir Dr. Pènöel et lenge etterspurt webinar for terapeuter som ønsker økt kunnskap om de eteriske oljenes store potensiale som trygge og effektive medisiner.

Jeanette Førland og undertegnede er del av en liten norsk delegasjon som er så heldige å få oppleve Dr.

Pènöel live. Hundrevis av andre over hele verden følger hans inspirerende forelesning over nettet.

Akkurat nå får de se Jeanette og meg med bar rygg, mens Dr. Pènöel drypper 6 ml ren eterisk olje på skuldre, nakke, fontanellen og langs ryggraden og kraniekanten, samtidig som han masserer behagelig lett og bruker varm luft fra en hårføner for raskere opptak av oljene via huden. Luften fylles av forfriskende dufter, vi slapper av og puster straks dypere og lettere.

Ingen av oss opplever noen form for ubehag, hverken på huden eller i energinivået. Tvert imot føles bihulene åpnere, hodet klarere og vi sover særdeles godt den natten!

Metoden kalles "levende balsamering" og er svært effektivt for å få en større mengde aromatiske molekyler inn i kroppen ved f. eks forebygging og behandling av luftveisproblemer.

"Levende balsamering" brukes med utmerkete resultater av franske leger for raskt og effektivt å slå tilbake bakterie- eller virusangrep, for intensiv utrensning og energioppladning, samt ved muskelkramper og vonde nevralgier. Man benytter seg da av eteriske oljers evne til å trenge gjennom huden til indre organer og helt inn i cellekjernen.

Dermal påføring, helst i forbindelse med varme, er den beste måten å få en høy dose eteriske oljer inn i systemet når dette er påkrevet i en akutt situasjon. Opptil 30 ml ren eterisk olje fordeles på hele kroppen (unntatt ansikt og sarte områder som underliv og armhuler). Opptil 10 ml kan brukes på større barn (ca 6 år + i en krisesituasjon).

Men – denne metoden krever grundige kunnskaper om de eteriske oljers kjemi! Man må vite hvilke oljer som er trygge å bruke uførtynnet og i store doser rett på huden. Det er nettopp dette som er et av webinarets hovedtemaer. Under vår "minibalsamering" brukte Dr. Pènoël naturlig nok alkoholrike oljer fordi de kombinerer en kraftfull virkning på bakterier med maksimal hudtoleranse. Han unngikk omhyggelig oljer med høyt innhold av fenoler og aldehyder. Disse kan irritere både hud og slimhinner, og brukes derfor alltid – oralt som dermalt – godt fortdynnet i vegetabilsk olje.

Norsk aromaterapi og den engelske modell

Da aromaterapien kom til Norge via England, ble oralt inntak på det sterkeste frarådet, og den absolutte regel der var at terapeuten kun skulle bruke eteriske oljer godt utblandet i

kombinasjon med massasje og i bad, aldri uførtynnet rett på huden.

Aromaterapi var i hovedsak en manuell behandling med spesielle oljeblandinger, brukt for hudpleie og velvære. Men man var klar over at de eteriske oljene hadde terapeutiske egenskaper som kunne lindre vanlige helseplager.

Et strengt vitenskapelig klinisk forsøk med kreftpasienter på et engelsk sykehus dokumenterte hinsides all tvil, at massasje med utblandete eteriske oljer blant annet ga bedre smertelindring, bedre mobilitet og bedre kommunikasjon med omgivelsene, sammenlignet med bruk av bare nøytrale vegetabiliske oljer. Allikevel ble ikke de eteriske oljene brukt medisinsk, løstrevet fra massasjen.

Og la det være helt klart, - her er Dr. Pènoël hjertens enig! - all god massasje har vidtrekkende helsebringende egenskaper ved siden av det uvurderlige velvære- og avspenningsaspektet. Kombinert med riktig sammensatte eteriske oljer av høy kvalitet har man et dobbelt kraftfullt hjelpemiddel til å styrke fysisk og psykisk helse og livskraft.

Men massasje er bare en av mange måter til å nyttiggjøre seg oljenes legende kraft, og slett ikke alltid den beste. Denne metoden har lite å bidra med i møtet med en hissig infeksjon, et betent sår, en begynnende halsbetennelse eller en kronisk urinveisinfeksjon.

Her er det behov for mer direkte metoder. Eteriske oljer som akuttmedisin bør brukes raskt og korrekt, om ønsket virkning skal oppnås.

Webinarets overordnede mål

Norsk aromaterapi fulgte i mange år den engelske modellen, men i 1995 utvidet Dr. Pènoël horisonten til norske aromaterapeuter ved å presentere nye måter å bruke eteriske oljer på som et uunnværlig tillegg, om man ønsker et raskere og mer varig resultat. Dette inkluderer oralt, vaginalt og rektalt inntak, samt høye doser direkte på huden og spesifikke inhaleringsmetoder.

Dr. Pènoëls konkrete siktemål er å formidle kunnskap om klinisk aromaterapi til terapeuter og legfolk, og å fjerne de mange vrangforestillinger som eksisterer om hvor farlige eteriske oljer er. Til forskjell fra det bildet nordmenn flest har av aromaterapi som en spabehandling, viser franske studier at eteriske oljers viktigste bruksområder faktisk er infeksjoner, akutte og kroniske. Her regner man med et suksesspotensiale på 95 %. De eteriske oljers virkning på patogene mikroorganismer er meget godt dokumentert blant annet fra Pasteurlaboratoriet i Paris og flere andre forskningscentre.

Videre har man fått god effekt ved psykosomatiske (psyko-endoneuroimmunologiske) forstyrrelser, – opptil 70 % og 50 % ved betennelses- og allergipatologier, samt autoimmune lidelser. Selv ved metabolske og degenerative patologier kan 25 % oppleve betydelig lindring.

Dr. Pènoël går grundig inn i ulike aspekter ved medisinsk bruk av eteriske oljer, både som et livslangt helsebevarende tiltak i hverdagen og i en behandlingssituasjon. Som velutdannede terapeuter med omfattende kunnskaper, også om sikkerhetsregler, kan vi bidra til å fjerne irrasjonell og usaklig frykt.

Selv har jeg siden første møte med Dr. Pènoël brukt eteriske oljer på fransk vis, både på meg selv, familie, venner og klienter, og etter hvert også med stor nytte og glede på små barn med øreverk, hoste, klemte fingre, forslåtte knær – eller en sterk uvilje mot å sove! Ikke en gang har jeg hatt negative erfaringer.

Hva er aromaterapi?

Webinaret innledes med en grundig utvidet presentasjon av aromaterapi som noe helt unikt. Det er viktig å forstå at aromaterapi er en selvstendig gren av plantemedisinen. Den skiller seg radikalt fra fytoterapi, selv om begge benytter seg av plantenes helbredende virkestoffer.

Mens fytoterapien bruker hele planter i form av tinkturer, pulver og

teer, isolerer aromaterapien de duftende molekylene ved destillasjonsprosessen.

Aromatiske planter regnes som høyt utviklede, da de oppsto sent i den botaniske evolusjonen, - for "bare" 300 millioner år siden. De aromatiske molekylene har livsviktige funksjoner i planten; tiltrekke insekter for befruktning, frastøte skadeinsekter, beskytte mot bakterier, sopp og virus, lege sår, filtrere UV-stråler og å fukte og kjøle for å hindre uttørring.

Det er klart samsvar mellom oljenes funksjon i planten og den virkningen de har på menneskekroppen. Duftstoffene finnes i planten som essenser, men først med menneskets oppfinnelse av destillasjonsapparater klarte man å få dem ut i flytende form. Her snakker vi om et kreativt samarbeid mellom planter og mennesker, og en nesten alkymistisk prosess; fra store mengder plantemateriale får man væsker, fast stoff blir flytende, væsken fordampes og blir i sin dampfase usynlig. Filosofer har uttalt: «Av alt materielt på denne jord er plantenes eteriske oljer det minst fysiske. De representerer et bindeledd mellom materie og ånd».

Under destillasjonen gjennomgår essensene viktige kjemiske endringer. Nye verdifulle stoffer oppstår, f. eks finnes komponenten azulen i tysk kamilleolje bare som forstadiet matricin i planten. Ved destillasjon får man en vakker dyplå eterisk olje med betennelsesdempende, anti-allergiske og kraftig smertelindrende virkning.

Eteriske oljer har alltid fascinert menneskene. Deilige plantedufter er like uåndgripelige og flyktige som nuet. Gjennom destillasjonsprosessen har man klart å fange duften og bevare øyeblikket. Det gir næring til tankeflukt og fantasi, og en innlevelse i naturens underverk. På alle måter er aromaterapien en lite tørr form for medisin! Fytoterapi er ikke mindre verdifull, og brukes svært ofte i kombinasjon med eteriske oljer. Men



Dr Daniel Pénöel og Gry Fosstvedt. Foto: Jeanette Førland

visse ting er unike ved eteriske oljer og gjør vår terapi suverent anvendelig. Et nøkkelord er konsentrasjon: disse dråpene som inneholder plantens duft og smakstoffer, samt mange identifiserbare komponenter med klare farmakologiske virkninger, er gjennomsnittlig 100 ganger mer konsentrert enn planten den kommer fra, i mange tilfeller 500 ganger eller mer. Den sterke konsentrasjonen i de eteriske oljene gjør at selv noen få rene dråper gir rask og merkbar effekt.

Man kan nok føle ro og velbehag ved å drikke noen kopper sitronverbena, melisse eller kamillete, men selv en dråpe tatt oralt av disse eteriske oljene ved sengetid, vil ha en helt annen beroligende effekt på nervesystemet og hjelpe en tilbake til normal søvn. Peppermyntete er alltid bra for fordøyelsen, og én dråpe peppermynteolje oralt kan stoppe oppkast og brekninger, samt desinfisere mage/tarm. For å få samme terapeutiske effekt som noen få dråper laurbærrolje kan gi, måtte man knaske i seg enorme mengder laurbærblader.

Å drikke timiante er utmerket, men bare den rene eteriske oljen kan raskt slå tilbake en kraftig forkjølelse eller halsesyke.

Dette betyr selvsagt at de sterkt konsentrerte eteriske oljene må brukes medisinsk etter spesielle regler, og kun av velutdannede terapeuter.

Vanlige forbrukere må informeres nøye om dosering og varighet av en kur i hvert enkelt tilfelle. Da har man til gjengjeld en utrolig allsidig grasrotmedisin og et kraftfullt redskap for terapeuter.

En annen viktig side ved de eteriske oljene er nettopp deres allsidighet:

De aromatiske molekylene har evnen til raskt å gjennomtrengte den menneskelige organisme, samt å trenge inn i og uskadeliggjøre patogene mikroorganismer. Dette gir store muligheter til spesialisert behandling via dermal påføring av eteriske oljer, som vist under Dr. Pénöels demonstrasjon.

Slik kan man selvsagt ikke anvende hverken tørkede eller friske urter eller urteuttrekk. I tillegg sprer de lette, flyktige molekylene seg uhyre raskt i luften. Dette gir oss en effektiv og velduftende måte å drepe luftbårne smittestoffer på og å skape godt inneklima, godt dokumentert ved tallrike forsøk.

For ytterligere informasjon: www.aromedia.no

naromate@online.no