

Aromaterapi i behandling av PSYKISKE LIDELSER

Aromaterapimassasje har lenge vært et populært middel for avstressing. Mange er etter hvert blitt kjent med aromaterapimassasje gjennom SPA-sentre i Norge og i utlandet. Christina Doctare kaller stress for en moderne form for selvmord. Hun har fått opprettet et "Andrum"- et pusterom - på Karolinska Sjukhuset i Stockholm for å motvirke stress og sykefravær. I «Andrummet» kombinerer man massasje og samtale.

I Norge regnes aromaterapi som en alternativ behandlingsform, med alt det medfører. Utøverne er uautoriserte i det offentlige helsevesenet. Enkelte ganger kan man få inntrykk av at dette rent definisjonsmessig innebærer at virksomheten er «uvidenskapelig». Den assosieres med miljøer med religiøse og kvasireligiøse overtoner, med sjarlanteri og uansvarlighet. Og som om dette ikke var nok forbindes aromaterapi lett med på den ene side skjønnhetssalonger og salg av kosmetisk personlighet, og på den annen side såkalte massasjeinstitutter med utvidet tilbud.

Aromaterapi har imidlertid store muligheter i seg

Det kan ikke være riktig at disse mulighetene går tapt på grunn av uvidenhet og irrasjonelle forestillinger. Aromaterapi er ikke bare en overfladisk behandling av hverdagsstress, men den har en dyptgripende virkning på både psykiske og somatiske tilstander.

Forskning på aromaterapimassasje skyter i været, slik det viser seg ved antall artikler i internasjonale vitenskapelige tidsskrifter. Bidragene kommer fra mange land som Sverige, UK og i betydelig grad fra USA. Det er også interessant at mange positive bidrag kommer fra østlige land. Forskningen der foregår ofte på et høyt akademisk nivå.

Noen eksempler

En kinesisk undersøkelse fra 2011 gjennomgikk 16 undersøkelser av effekten av aromaterapimassasje på



Tor Magne Hansen, cand. polit.

angst. De fleste undersøkelsene viste en positiv effekt, og forfatterne anbefaler aromaterapi som støtteterapi for personer med angstsymptomer.

I en thailandsk undersøkelse fra 2011 fikk 40 personer aromaterapimassasje. Sammenliknet med en kontrollgruppe resulterte behandlingen i lavere puls og reduksjon i systolisk og diastolisk blodtrykk. Forsøkspersonene følte seg roligere og mindre anspent. Fra en koreansk undersøkelse rapporteres det om betydelige positive virkninger på kvinnelige plager som følge av overgangsalder, så som hetetokter, depresjon og smerte.

Tiffany Field har grunnlagt og bygd opp The Touch Research Institute i Florida, med tilknytning til The University of Miami og Fielding Graduate University i California.

Miljøet rundt The Touch Research Institute har vært svært fruktbart

og produktivt. Frem til 2009 hadde Tiffany Field publisert mer enn 450 journalartikler, ved siden av en rekke bøker og andre publikasjoner. Denne virksomheten har hatt stor betydning for anerkjennelsen av massasje-terapi i USA. Fields bok (2009) er publisert av American Psychological Association, ASA.

Norges bidrag til denne utviklingen har så langt vært beskjeden, men i 1996 ble det i Rogaland gjort en vitenskapelig undersøkelse av aromaterapimassasje, under ledelse av professor R. Mykletun.

Det ble funnet betydelige positive effekter av behandlingen på antall helseplager, jobbstress, irritabilitet, dyptgripende angst og «psykisk tretthet», mens man ikke fant tilsvarende effekter i en gruppe som drev med aerobic.

Oppfølging av denne undersøkelsen

Høsten 1997 gjennomførte jeg en oppfølging av denne undersøkelsen. Også jeg fant betydelige positive effekter på jobbstress og helseproblemer.

Undersøkelsen ble gjennomført i slutten av september og i oktober. På denne tiden var der en kraftig økning i luftveisproblemer og sykemeldinger i en kontrollgruppe, mens forekomsten av slike plager gikk betydelig ned i aromaterapigruppen.

Det er ikke lenger et spørsmål om aromaterapi virker. Aromaterapi kan ikke lenger kalles for *uvidenskaplig*. Det er et spørsmål i hvilken grad den kan kalles alternativ medisin. Vi be-

” Det er ikke lenger et spørsmål om aromaterapi virker. Aromaterapi kan ikke lenger kalles for uvitenskaplig. Det er et spørsmål i hvilken grad den kan kalles alternativ medisin.

gynner nå også å få en forståelse av hvordan aromaterapimassasje virker. La oss se på et eksempel.

Det finnes en enorm mengde forskning på stress. Kerstin Uvnæs Moberg, svensk professor i fysiologi, tenker at dette henger sammen med den store interessen for prestasjon, anstrengelse og forsvar som vi finner i vår kultur.

I motsetning til stress hevder Moberg at kroppen også har et eget sys-

tem for trivsel og ro. Sentralt i dette systemet er oxytocin, nærhetens hormon. Moberg viser at oxytocin senker blodtrykket, reduserer mengden av stresshormoner, motvirker angst og depresjon og øker toleransen for smerte.

Oxytocin gir trivsel og ro, men spiller en enda større og mer kompleks rolle. Det skaper og forsterker relasjoner livet igjennom.

Omfattende forskning på dyr og mennesker viser at massasje og duftstimulering er effektivt for utløsning av oxytocin i organismen.

Aromaterapi har nå fått innpass i det tradisjonelle helsevesenet, i skoler og på universiteter i en rekke land. Spesielt interessant er utviklingen i USA, der sykepleiere har spilt en viktig rolle i å ta i bruk aromaterapi i sykehusvesenet.

I Norge har en del barnehager og skoler har tatt i bruk aromaterapi,

særlig for å dempe stress og gjøre barna roligere og vennligere mot hverandre.

Axelsons Gymnastiska Institut markedsfører massasje i skolen under mottoet: «Barn som masserer hverandre slår ikke hverandre».

Eldre mennesker har ofte et stort behov for både fysisk og sosial kontakt. Flere hjem for eldre tilbyr derfor aromaterapi.

Dette er et godt tiltak, men begrensnes gjerne av økonomi. En del offentlige institusjoner og private firmaer tilbyr aromaterapi til sine ansatte for å skape trivsel og å få ned sykefraværet. Igjen er økonomi en begrensende faktor.

Aromaterapi brukes i begrenset grad i helsevesenet. Det er imidlertid klart at potensialet er stort, spesielt i tilknytning de planlagte frisklivs-sentralene i Samhandlingsreformen.

bioteam@c2i.net

AQUA 707

Revitalisering av vann

Eneste instrument på markedet der tre kraftige system arbeider sammen:

Med Aqua 707 kan alle aktuelle substanser i homeopatisk medisin overføres til vannkolben. AQUA 707 er eneste instrument på markedet der tre sterke systemer kan velges til å virke samtidig.

1. Intensiv fotonbestråling modulert med solarfrekvensen på vannet i kolben.
2. Pulserende magnetfelt tilsvarende Schumannfrekvensen.
3. Sterkere fortex enn en tornado.

Fotonstrålingen, magnetfelt og fortex kan programmeres uavhengig av hverandre, eller kjøres samtidig, for maksimal effekt av energiseringen av vannet i kolben.

- ✓ Høyenergi LED-dioder, rød, grønn, blå, i alt 24 stk.
- ✓ Ingen mekaniske bevegelige deler i instrumentet.
- ✓ Valgfri hastighet av fortex, en - eller begge veier.
- ✓ Med medikamentkonsoll innkoblet kan inntil 10 forskjellige homeopatiske medisiner overføres samtidig.

AQUA 707 sertifisert etter: DIN EN ISO: 13485:2003, CSA, FDA, PAL, UL
Produsert av Medical Electronics GmbH reg. CE 0483

Leveres av: FalcoTerm, Postboks 64, 3529 Røyse Tel.: 920 89 192 E-mail: falcote@online.no
Se mer info på www.falcoterm.com

