

INTERVJU MED REG. NATURMEDISINSK AROMATERAPEUT MNNH UNA IVERSEN-OTTNE

Eteriske oljers positive egenskaper bør ikke læres bort ut fra gamle erfaringer, men fra nyere forskning

Intervjua av John Petter Lindeland

Norske Naturterapeuters Hovedorganisasjon har gjennom flere år hatt ein prosess som ein kunne kalla vegen frå aromaterapi til naturmedisinsk aromaterapi. Du har, i lag med fleire kollegaer og terapeutar, vore sentral i denne prosessen. Kva har vore dei mest sentrale elementa i denne prosessen?

I 1994, da aromaterapeuter fra forskjellige forbund samlet seg i NNH, ble det satt et krav om kjemikunnskap for naturmedisinske aromaterapeuter. Kjemiuundervisningen baserte seg på Dr. Penoel sine «kjemiske familier». Det ble holdt oppgraderingskurs for aromaterapeuter gjennom flere år slik at alle som ønsket oppgraderingen kunne gjennomføre kurset. Under arbeidet med fagretningslinjene som kom i 2019, var det et behov for å oppdatere retningslinjene i tråd med gjeldende regelverk. I 2003 startet EU å implementere nytt Kjemikalierregelverk (som også gjelder i Norge). De to største endringene som påvirker eteriske oljer var:

1) Produsenten av en kjemikalie er ansvarlig for å vise hvilke fysiske farer, helsefarer og miljøfarer kjemikalie/produktet har.

2) Nå skulle dette gjelde alle kjemikalier, også i små mengder. (Tidligere behøvde ikke kjemikalier i små mengder, slik som 10 ml eterisk olje, påføres merking om farlige egenskaper)

I tillegg kom det en ny Kosmetikkforskrift i 2013, hvor produsenten av et kosmetisk produkt er ansvarlig for å «bevise» at produktet ikke er helseskadelig. For eksempel er en massasjeolje et kosmetisk produkt.

Det er utført mye annen forskning på eteriske oljer, med fokus på nødvendigheten av å være mer spesifikk.

I fagretningslinjene for naturmedisinsk aromaterapi av 2019 er det derfor tatt med elementer om Kosmetikkforskriften, CLP-forskriften og SDS (Sikkerhetsdatablad)

Det som har skjedd disse årene fra 2003, er at tidligere arbeidet aromaterapeuter med eteriske oljer, nå arbeider de med farlige kjemikalier (definisjon fra kjemikalierregelverket).

Sikkerhet

Du har i de siste åra vore oppteken av tryggleik i dette faget.

Jeg har utdanning innen kjemi, og ca. 20 års erfaring fra laboratoriearbeid. Jeg jobbet med sikkerhetsdatablader og farlige kjemikalier i en HMS-avdeling da jeg startet å studere naturmedisinsk aromaterapi.

I dag vet vi mye om mange forskjellige kjemiske forbindelser. Å fortsette å bruke egenskapene som er definert for disse «kjemiske familiene», blir for generelt og unøyaktig – jfr. Dr. Daniel Pénoël sitt arbeid. De aller fleste eteriske oljer inneholder såkalte allergener, og en terapeut som bruker for mye av disse eteriske oljene, kan selv utvikle allergi.

Et eksempel her kan være fenoler, som blant annet i denne teorien, hadde disse egenskapene:

- styrker immunforsvaret
- effektive mot bakterier/virus/sopp/parasitter
- kan irritere hud og slimhinner

To fenoler som vi er kjent med i aromaterapien er Carvacrol og Thymol. Om vi sjekker



sikkerhetsdatabladet til disse to fenolene, ser vi at Carvacrol har CLP-klassifiseringen H315 og Thymol har H314. Carvacrol irriterer huden mens Thymol gir alvorlig etseskade på hud og øyne.

Det er stor forskjell på om huden til en pasient blir rød og irritert eller får en alvorlig etseskade. Og etseskader er ikke reversible. Dagens kjemikaliereregulering (REACH), CLP-klassifiseringen og SDS (Sikkerhetsdatablad) er etablert for å ta vare på brukerne av kjemikalier (eteriske oljer er kjemikalier). Naturmedisinske aromaterapeuter må ha kunnskap om dette, fordi de både har ansvar for sin egen helse, men også for pasienten/klientens. Naturmedisinske aromaterapeuter ønsker å bruke eteriske oljer i effektive doser, og da er det viktig å skaffe seg kunnskap om hva som er maks dose av akkurat den eteriske oljen som blir brukt. Derfor er det viktig for naturmedisinske aromaterapeuter å lese/forstå sikkerhetsdatabladet til de eteriske oljene som brukes på pasientene og oppdatere seg på de kjemiske forbindelsenes farlige egenskaper.



Pionerer innen naturturmendisinsk aromaterapi

Den naturmedisinske aromaterapien har hatt mange dedikerte pionerer. Er det nokon du spesielt vil fremheve?

René-Maurice Gattefossé (1881 – 1950). Han var kjemiker ved familiens parfymefabrikk i Frankrike. I 1907 kom han i kontakt med lavendelprodusenter i Frankrike, fordi eterisk olje fra lavendel var en mye brukt komponent i parfyme. Han ville hjelpe disse med å utvikle fransk lavendel og forbedret og moderniserte destillasjonsutstyret og hjalp til med å plante mengder med lavendler. Dette førte til at volumet av høstede blomster og mengden eterisk olje økte betraktelig i løpet av noen år. Det er denne lavendelen vi i dag kjenner som «Fransk lavendel». I løpet av denne tiden lærte han fra bøndene om den medisinske virkningen av lavendel.

I 1910 eksploderte en glassflaske i laboratoriet og han fikk brennende væske over hodet og begge hender. Da han oppdaget at han hadde fått infeksjon i brannskadene, husket han hva han hadde lært av lavendeldyrkerne om at eterisk olje fra lavendel kunne hele brannskader. Han dekket brannsårene med denne oljen, og etter et par dager var infeksjonen borte og sårene grodde fort – og det ble ingen arr. Etter dette ønsket Rene å overbevise den medisinske verden om at aromaterapi var effektivt. Han startet å studere positive kjemiske egenskaper i den eteriske oljen fra lavendel – etter hvert også andre typer eteriske oljer. Han utførte mange eksperimenter både på militære og sivile sykehus.

Navnet «aromaterapi» lanserte han i 1928, og bruken av eteriske oljer fremsto som en selvstendig form for plantemedisin. Han ga ut «Aromatherapy» i 1937 – en oppsummering av alt hans arbeid.

Madame Marguerite Maury (1895 – 1968). Hun var østerisk biokjemiker og kosmetolog. Studerte greske, indiske, kinesiske, og europeiske skrifter om eteriske oljers virkning på psyken. Jobbet med å bevise den effekten eteriske oljer har på nervesystemet og den innvirkningen eteriske oljer har på velværefølelsen til mennesker.

I 1930 årene utviklet hun en unik massasjeteknikk bestående av blant annet bindevsmassasje, lymfedrenasje og akupressur. Hun var også opptatt av å finne årsaken til helseproblemer og blandet individuelle massasjeblandinger. Denne holistiske aro-

Det er stor forskjell på om huden til en pasient blir rød og irritert eller får en alvorlig etseskade.

materapien utøves i dag i England, USA, Australia og Norge.

Arbeidet hennes baserte seg utelukkende på prinsippene om at vi kan bevare ungdommeligheten i våre holdninger, energier og tro – om vi bare tar oss tid til å se på hvordan vi tar vare på oss selv.

Hun åpnet aromaterapiklinikker i Paris, Sveits og England – i tillegg til at hun holdt seminarer i hele Europa.

Dr. Daniel Pénoël. Han er fransk lege, og har praktisert aromatisk medisin med eteriske oljer i 40 år. I starten på sin karriere samlet han de forskjellige kjente kjemiske forbindelsene som finnes i eteriske oljer i «kjemiske familier» – ordnet de etter funksjonelle grupper og ga disse familiene visse egenskaper: alkoholer, fenoler, monoterpener, seskviterpener, etere, ketoner, aldehyder, estere osv.

Han jobber nå med det han kaller Quantum Aromatherapy, og både underviser, undersøker, praktiserer og utvikler. Dette arbeidet er basert på fotonets binding til menneskets sinn. (Energien som et foton innehar kalles et kvantum/flere kvanter).

Skal *Lavandula angustifolia* brukes med smertestillende effekt, må den eteriske oljen være destillert fra blomstene.

Robert Tisserand. Han driver Tisserand Institute og har 40 års erfaring innen aromaterapimiljøet. Han respekterer kunnskapen i folkemedisinen, ut ifra han sin personlige erfaring om at dette har vært viktig for utviklingen av aromaterapien. Undervisningen hans er basert på resultater fra kliniske studier. Kjerneverdien hans er å søke vitenskapelige studier som støtter påstander om eteriske oljer og viderefremme evidensbasert informasjon for effektiv bruk av eteriske oljer. Han ga i 1977 ut «The art of aromatherapy Essential oil safety» (2. edition 2014).

Forskningsstatus

Kva er forskningsstatus for naturmedisinsk aromaterapi og eteriske oljer?

Den første kjente vitenskapelige testen ble utført i 1887. Da ble eteriske oljer testet i





Pasteurlaboratoriet i Paris. Kanel, timian, lavendel, einebær, sandeltre og sedertre viste seg å være effektive mot mikroorganismer fra gulfeber. Dette er en test som ble utført in vitro og forteller ikke noe om disse eteriske oljene er effektive når de brukes på eller i menneskekroppen.

Det er utført mye annen forskning på eteriske oljer, med fokus på nødvendigheten av å være mer spesifikk. Blant annet må kvaliteten på den eteriske oljen beskrives, og hvilke kjemiske forbindelser den består av. Et eksempel er lavendel. For å fremstille/produsere eterisk olje fra lavendel må det gjøres en vanndampdestillasjon. Hvilke kjemiske forbindelser som ender opp i den eteriske oljen vil variere noe ut fra lengden på destillasjonen (tid), og hvor mye

varme som blir tilført (temperatur). Det er også forskjellige kjemiske forbindelser i de forskjellige artene av lavendel. *Lavandula angustifolia* har blant annet mye innhold av linalool og linalyl acetate, *Lavandula latifolia* har mye av linalool, camphor og 1,8-cineol, *Lavandula stoechas* har mye av camphor og 1,8-fenchon og *Lavandin* mye av linalool, linalyl acetate og camphor.

Men - hvilke kjemiske forbindelser som ender i den eteriske oljen varierer også med hvilke plantedeler som brukes. Blomst fra *Lavandula angustifolia* har mye innhold av linalool og linalyl acetate. Blad/stilk fra *Lavandula angustifolia* har mye av camphor, 1,8-cineol og borneol.

Linalool er smertestillende og 1,8-cineol er slimløsende. Skal *Lavandula angustifolia*

brukes med smertestillende effekt, må den eteriske oljen være destillert fra blomstene.

Kva strategiar meiner du er viktigast for at naturmedisinsk aromaterapi skal få større legitimitet og brukaromfang i samfunnet?

I dag er det mye informasjon om eteriske oljer på nettet. Det er lett å få kjøpt eteriske oljer og mange bruker eteriske oljer daglig. Ofte kan det være overflatisk og gammel informasjon som blir gitt, og det kan ende opp med at privatpersoner bruker eteriske oljer feil og overdrevent.

I henhold til kjemikalierereguleringen er det ikke lov å reklamere for salg av eteriske oljer uten å opplyse om de farlige egenskapene. (CLP-klassifiseringene). Om naturmedi-



Foto: Envato Elements

sinsk aromaterapi skal få en større legitimitet tror jeg det er viktig at naturmedisinske aromaterapeuter har god kunnskap på alle disse tre områdene:

1. Kjemikalierregelverket og sikkerhetsdatablader
2. Dr. Penoel sitt arbeid med Kvantaromaterapi
3. R.Tisserand sitt arbeid med vitenskapelige studier

Når det gjelder kjemiske forbindelser har det skjedd mye de siste 40 årene. Fra de ble samlet i «kjemiske familier», har analysemetoder og analyse utstyr blitt utviklet og det identifiseres nye kjemiske forbindelser hver dag. Det finnes nå store databaser hvor

all informasjon om hvert enkelt molekyl er samlet.

Når det gjelder utdanning, er det viktig at alle de ulike fagområdene samles for at naturmedisinske aromaterapeuter skal bli akseptert som en viktig del av naturterapien. Eteriske oljers positive egenskaper bør ikke læres bort ut fra gamle erfaringer, men fra nyere forskning. I tillegg bør eteriske oljers negative egenskaper læres i henhold til regelverket. Det å kunne lese og forstå Sikkerhetsdatabladet er nødvendig (og lovpålagt) både for klienten/pasientens og terapeutens helse og sikkerhet. Naturmedisinske aromaterapeuter arbeider «i det terapeutiske vinduet», det vil si at vi ønsker så god effekt som mulig og samtidig skal det ikke gjøres noen skade på klienten/

pasienten. Da er det viktig med kunnskap om alle de forskjellige kjemiske forbindelsene som finnes i eteriske oljer og hvordan de påvirker menneskekroppen – i tillegg til kunnskap om interaksjoner med andre legemidler.

Jeg håper vi i nær framtid kan se at norske aromaterapeuter med kunnskap i de ulike fagområdene, samarbeider om en felles utdanning for framtidens naturmedisinske aromaterapeuter.

I første omgang tenker jeg at det er viktig at Naturmedisinske aromaterapeuter oppdaterer seg med hensyn på SDS, CLP-klassifisering og Kosmetikkforskriften (lovpålagt) og at dette blir etablert i utdanningen. Videre bør arbeidet til både Dr. Penoel og Robert Tisserand inn i utdanningen.