

# AROMATHERAPY

## Hvað er það?

*Oft kemur það fyrir að ég er spurður að því hvað það sé eiginlega sem ég starfa við.*

*Orðið „aromatherapy“ hljómar ekki kunnuglega í eyrum okkar og flestir hvá því þegar þeir heyra það. En hér er um að ræða aldagamla meðferð á sviði náttúrulækninga, sem aðlöguð hefur verið að þörfum nútímans og er oft stórlega vanmetin, að mati þeirra sem til þekkja.*

*Aromatherapy er skilgreind sem „markviss meðhöndlun með ilmkjarnaolíum undir eftirliti fagmanns, til að viðhalda og bæta líkamlega og andlega heilsu auk þess að vera fyrirbyggjandi“.*

*Orðið er samsett úr aroma sem þýðir góð lykt og therapy sem þýðir meðferð.*

*Aroma vísar til ilmkjarnaolíunnar sem alltaf er notuð við meðferð, en meðferðarform eru mismunandi eftir þörfum einstaklingsins og þarf að sérsníða fyrir hvern og einn.*

### Sagan

Aromatherapy hefur í raun fylgt mannkyninu frá fyrstu dögum, annað hvort nafnlaus eða verið kölluð lækningar. Elstu heimildir eru yfir 10.000 ára gamlar hellamyndir í Frakklandi og á Spáni. Með nýjustu tækni í fornleifafraeði og mannfræði hefur verið unnt að greina jurtaolíur í gröfum faraóa, nokkuð sem sýnir að fyrir um 4500 árum kunnu menn að vinna olíur úr jurtum. Vinnsluáferðirnar voru aðrar, en afurðin sú sama og nú.

Í Biblíunni er í fjölmörgum tilfellum minnst á notkun á ilmandi olíum. Dæmi um það er, að fætur Jesú voru

### Þorsteinn Guðmundsson

aromatherapisti, LSH Landakoti

þvegnir og smurðir með olíum. Hins vegar varð notkun á ilmkjarnaolíum ekki almenn fyrr en eftir að manni nokkrum, Avicenna að nafni, tókst um 1000 e. Kr. að þróa kælíbúnað sem fullkomnaði eimingartæknina. Áður hafði vinnsluferlið verið mjög dýrt og ilmkjarnaolíur því ekki aðgengilegar almenningi, heldur voru þær gjafir sem sæmdu konungum.

Á okkar tímum var það franskur efnafræðingurinn Rene Maurice Gattefosse sem festi nafnið „aromatherapy“ í sessi og flokkaði fagið sem sjálfstæða, einstaka einingu innan náttúrulækninga. Gattefosse varð fyrir slysi í efnaverksmiðju sinni þar sem hann brenndist illa á hendi, en læknaðist með hjálp lavenderolíu á styttri tíma en áður þekkt og án þess að varanlegur skaði hlytist af. Hann stakk hendinni í ílát til að kæla brunann og fyrir tilviljun var lavenderolíu í ílátinu. Upp frá því hóf hann að skrá þekktar ilmkjarnaolíur og kortleggja innihald þeirra sem og virkni. Í bók sinni *Aromatérapie* frá 1928 lýsir hann reynslu sinni og niðurstöðum rannsókna.

Þess má til gamans geta að uppgötvanir í læknavísindum hafa einnig orðið til fyrir tilviljanir, t.d. þegar penicillin var uppgötvað og sömuleiðis lyfjameðferð við berklum. Rétt er að geta þess að sú aromatherapy, sem stunduð er í Frakklandi í dag, er ekki að öllu leyti sambærileg þeirri sem stunduð er annars staðar í heiminum. Í Frakklandi er talað um *la médecine douce*, hina mjúku lækningu, og er hún stunduð af sérmenntuðum læknum sem ávísar lyfseðilsskyldum ilmkjarnaolíum eða skyldum vörum og lyfjum til fólks. Þar má nefna töflur, hylki, nefúða, grísjur vættar olíu, tíðatappa og innöndunartæki.

Það var hins vegar austurríski lífefna- og snyrtifræðingurinn Madam Marguerite Maury sem kom fram með aðferð þá, sem mest er notuð í aromatherapy í dag og er sú aðferð kennd í Englandi, Bandaríkjunum, Þýskalandi, Ástralíu, Noregi og víðar. Madam Maury hafði hvorki möguleika né leyfi til að ávísar ilmkjarnaolíum til innvortis notkunar, því þróaði hún sérstaka nuddaðferð til að koma ilmkjarnaolíunum í blóðrás líkamans. Henni var kunnugt um hve örsmáar sameindir ilmkjarnaolíunnar eru og hvernig þær frásogast gegnum húðina og berast til blóðrásar og fruma.

## Ilmkjarnaolíur

En hvað skyldi svo ilmkjarnaolía vera? Einfaldasta svarið er e.t.v. fituuppleysanlegur jurtavökvi. Það er auðvitað mismunandi hvað fólki finnst vera góð lykt; orðið ilmur hefur jú jákvæða merkingu. Einhverjum finnst hrein og klár ólykt af sumum olíunum og oft er ég sammála. Reyndar ber að hafa það í huga, að ilmur og gæði olíunnar fara eftir aðstæðum þar sem jurtin vex, svo sem veðurfari, landslagi, jarðvegi og hæð yfir sjávarmáli.

Margur kann að spyrja af hverju sé talað um olíu þegar jurtavökvinn er ekki feitur eins og olía. Ég get einungis svarað því að hér er leiðinlegur misskilningur á ferð og verður hann tæplega hrakinn til föðurhúsanna héðan af. Á ensku er talað um „essential oils“ og á Norðurlöndunum „eterisk olje“. Hins vegar er ilmkjarnaolíunni yfirleitt blandað í feitar olíur fyrir notkun og alltaf þegar um nudd er að ræða. Algengast er að nota þrjúkjarnaolíu.

Margir hafa velt því fyrir sér hvar í plöntunni ilmkjarnaolían sé. Hún er í allri plöntunni, en efnasamsetning mismunandi eftir því hvort um er að ræða krónublöð, stilk, fræ, blöð, ber, börk, barrnalar eða rót.

Tvær vinnsluáðferðir eru viðurkenndar í dag. Í fyrsta lagi gufueiming og í öðru lagi pressun. Við eimingu og pressun rofna þeir kirtlar sem innihalda olíuna og hún skilst frá, tilbúin til notkunar. Mjög mismunandi er hve mikla olíu hver jurt inniheldur.

- 100 kíló af eucalyptus gefa u.þ.b. 10 lítra af ilmkjarnaolíu
- 100 kíló af lavender gefa u.þ.b. 3 lítra af ilmkjarnaolíu
- 100 kíló af krónublöðum rósa gefa tæpa 2 millilítra af ilmkjarnaolíu.

Ilmkjarnaolíur eru flestar frekar dýrar, mismunandi þó og skýrist það af því að vinnsluáðferðirnar eru kostnaðarsamar og hve mikla olíu hver jurt inniheldur eins og sjá má hér að framan.

## Meðferðarform

Í aromaberapy er algengasta meðferðarformið nudd og virðist henta flestum. Nuddið er þægilegt, róandi og veitir góða slökun. En sú aðferð hentar þó ekki öllum, ræður þar líkamlegt og andlegt ástand hvers og eins. Önnur meðferð getur falist í samtali og ráðleggingum um heimameðferð. Bornar eru á líkamann eða líkamssvæði ilmkjarnaolíur og/eða krem, unnið er með svæði undir iljum og kenndar aðferðir til betri heilsu. Þetta getur átt við um t.d. líkamsbeitingu, mataræði og ábendingar um svefn og svefnvenjur. Böð og fótáböð með ilmkjarnaolíum henta einnig mörgum.

## Aldraðir og aromaberapy

Nú kunna einhverjir að spyrja hvort aromaberapy sé nokkuð fyrir aldraða. Ilmkjarnaolíur eru mjög virk efni sem ber að umgangast með varúð og virðingu. Sýnt

hefur verið fram á virkni þeirra af virtum erlendum vísindamönnum og stofnunum.

Viða í hinum vestræna heimi t.d. Englandi er aromaberapy stunduð með góðum árangri jafnt á einkaheimilum sem og á stofnunum fyrir aldraða. Þess eru dæmi að aromaberapy hafi í raun reynst sú aðferð sem skilað hefur bestum varanlegum árangri. Þekktust eru dæmi um legusár þar sem aromaberapy var besta úrræðið.

Því miður er þó ekki á ferðinni einhver kraftaverk-lækning, en meðferðin eykur alltaf lífsgæði þess sem hana þiggur auk þess sem reynslan hefur sýnt að góðs árangurs má vænta þegar lækna, hjúkrunarfólk og aðrir meðferðaraðilar vinna saman. Aromaberapy er alltaf sérsniðin að þörfum hvers og eins. Aldraðir þurfa næði, tíma og sveigjanleika, t.d. er nuddbekkur ekki nauðsynlegur en það reynist mörgum erfitt að liggja lengi á nuddbekk þótt hraustir séu. Aromaberapy-meðferð er án hjáverkana, veitir góða hvíld og slökun, sem kemur sér oft vel ef um er að ræða sjúkdóma sem t.a.m. herja á stoðkerfi og húð. Sömuleiðis gagnast ilmkjarnaolíur vel þar sem kvíði og/eða svefnröskun er til staðar. Viðkomandi er venjulega einn með meðferðaraðila og veitir það ákveðna nærveru og öryggi.

Fyrir hundruðum og þúsundum ára voru konungar meðhöndlaðir með ilmkjarnaolíum. Í dag eru þær aðgengilegar öllum og henta öldruðum sérstaklega vel. Sjúklingum á sjúkradeildum L-1 og L-4, deildum fyrir minnissjúka, á Landakoti hefur nú um nokkurt skeið verið boðið upp á aromaberapy með góðum árangri sem hefur m.a. sýnt sig með bættum svefni, minni kvíða og slökun.

Já, AROMABERAPY er fyrir aldraða því þeir eiga aðeins skilið það besta.

## Heimildir:

Fosstvedt, G. (1998). *Naturens Duftende Apotek*. Oslo: Grøndahl og Dreyers Forlag

Price, S. (1999). *Practical Aromatherapy*. London: Thorsons.

Þorsteinn Guðmundsson. *Aromatherapy.is*

## Ítarefni:

<http://www.aromacaring.co.uk>

<http://www.stopgettingsick.com>

<http://www.alzheimers.org.uk>

<http://www.blackwell-synergi.com>

