

7 eteriska oljor och deras användningsområden

Lavendel

Lavendel

En eterisk olja som har en underbar doft, doftar rent och fräscht. Lavendel är avslappnande och lugnande. Används gärna i fotbad eller massageolja för att slappna av både mentalt och muskulärt. Använder man den i sprayflaska utblandad med vatten, kan man få bort blomflugor. Traditionellt använd för att få bort ohyra i sänglinnen. En bra basingrediens i massageoljan.

Rosmarin

Eterisk olja som ökar cirkulationen. Sitt gärna med fötterna i en hink, så att väderna får nytta av rosmarinen. Bra vid träningsvärk och stelhet i fötter och vader. Mycket fin cirkulationsökande effekt om du blandar i några droppar i den olja eller hudlotion du masserar fötterna med. Väldigt fin som hårinpackningskur vid håravfall, eller torrt hår.

Peranom/Geranium

Är en djupt avslappnande eterisk olja. Den är lite tyngre i doften än lavendel och lukar mer blommigt.

Rosenträ

Ljuvlig eterisk olja med doft av ros och trä. Avslappnande och harmoniserande.

Citronella

Citrusdoften i Citronella är både blommig och uppfriskande. Den ingår ofta som ingrediens i insektsavvisande produkter. Blanda egen vattenbaserad spray för rummet, eller använd i massageolja för sommarkvällar, det håller myggen borta. Använder man den i aromalampa, värmeljus som hettar upp en skål med vatten och därigenom sprider doften/oljan, så får man bort illaluktande doft, till exempel i ett rum med dålig ventilation.

Eukalyptus

Frisk, lite blommig och öppnande doft. Fin vid förkylning (huden i fötterna släpper igenom den eteriska oljan). Används med fördel i ångbad (1-3 droppar i ångande vatten) för att öppna luftvägar vid infektion, eller i bastun.

Pepparmynta

Klart uppfriskande eterisk olja. Skönt för trötta fötter i behov av cirkulation. Något kylande effekt och därför skön att använda vid svullna fötter. Perfekt att droppa i 2-3 droppar i din olja, om du tex fokuserar på att få in lite linimentkänsla vid nacke eller ländrygg. Den är uppiggande så sitt inte alltför sent på kvällen med denna, det kan bli svårt att sova.

Rosmarin