



Julia Lawless
AQUA OLEUM

AQUA OLEUM

RENE ETERISKE OLJER OG BASEOLJER

Navnet Aqua Oleum er hentet fra et gammelt alkymistmanuskript som tar for seg forholdet mellom ånd og materie. Alkymistene så på vann, Aqua, som et symbol på underbevissthetens visdom. Denne visdommens flyktige natur og dens evne til å gjennomtrenge alt, ble også referert til som olje, Oleum. Eteriske oljer er også flyktige av natur og kan ses på som en bro mellom ånd og materie.

innhold

ETERISKE OLJER	6–19
BRUKSOMRÅDER	14–15
BASEOLJER	19–22
MASSASJEOLJER	22–24
GENERELT OM BLANDINGER	25
OPPSKRIFTER MASSASJEOLJER	26

innledning

Aqua Oleum er rene eteriske oljer og kaldpressede baseoljer. De eteriske oljene er 100% rene med unntak av bensoin som er en 50% blanding. Dette er fordi den som 100% har en sirupsaktig konsistens og er vanskelig å bruke.

Følgende oljer fåes også som 5% blanding: blå kamille, jasmin, neroli og rose. Dette for å gjøre det prismessig mulig for forbruker å kjøpe disse dyre oljene. Baseoljen som er brukt i 5% blandingene er «fractionated coconutoil» dvs den delen av kokosnøttoljen som ikke stivner ved nedkjøling. Denne delen av kokosnøttoljen er en lett klar olje uten lukt og med lang holdbarhet.

Alle oljene er produsert enten fra ville eller fra organisk dyrkede planter. Det legges mye arbeid i å undersøke plantenes vekstvilkår og behandlingen fra plante til ferdig olje.

Aqua Oleum oljer er ikke testet på dyr.

flyktighetsgrad

ETERISKE OLJER

Alle eteriske oljer er sterkt konsentrerte og må behandles med forsiktighet og brukes etter forskriftene. Oljene bør oppbevares utilgjengelig for barn og er beregnet til utvortes bruk. De er ikke ment å erstatte profesjonell behandling. Eteriske oljer og baseoljer bør oppbevares mørkt og kjølig. Det vil si at de ikke bør stå fremme i direkte sollys, men de behøver ikke å stå i kjøleskap.

FLYKTIGHETSGRAD

Dette er en betegnelse som brukes i parfymeindustrien. Det finnes tre flyktighetsgrader: topp - middels - base.

Oljer med **topp** flyktighetsgrad fordamper raskt og er generelt oppkvikkende.

Oljer med **middels** flyktighetsgrad fordamper litt langsommere og virker generelt avbalanserende.

Oljer med **base** flyktighetsgrad fordamper mye langsommere og er generelt beroligende.

For å få balanse i en blanding er det fint å få med oljer med både topp, middels og base flyktighetsgrad.

- APPELSIN** se Orange
- APPELSINBLOMST** se Neroli
- ANISEED** (Anis)
Lat.: Pimpinella anisium. Familie: Umbelliferae, skjermplantefam.
Voksested: Spania.
Plantedel: frø. **Fremstillingsmetode:** destillering. **Flyktighetsgrad:** middels.
Generelle egenskaper: Slimløsende, krampeløsende, fordøyelsesfremmende, antiseptisk, vandrivende og fremmer melkeproduksjon hos ammende kvinner. Den er fin ved hoste, astma, kolikk, fordøyelsesproblem, migræne, hodepine, hangover, menstruasjonssmerter, P.M.S., overgangsalder og fødsel.
N.B.: Bør ikke brukes under graviditet.
- BASIL** (Basilikum)
Lat.: Ocimum basilicum. Familie: Labiatae, leppeblomstfam. **Voksested:** Egypt.
Plantedel: blad og blomster. **Fremstillingsmetode:** destillering.
Flyktighetsgrad: topp.
Generelle egenskaper: Smertestillende, krampeløsende, energigivende, antiseptisk, bakteriedrepende, fordøyelsesfremmende og febernedsettende. Den er fin ved støle muskler og holder sinnet våkent f. eks. ved eksamensforberedelser.
Huden: Utrensende, fet hud og akne.
- BENZOIN** (Bensoin)
Lat.: Styrax benzoin. Familie: Styracaceae. **Voksested:** Sumatra. **Plantedel:** kvae.
Fremstillingsmetode: oppløsning. **Flyktighetsgrad:** base.
Generelle egenskaper: Beroligende, hjertestyrkende, antiseptisk og vandrivende.
Den virker som balsam for nervene, fin ved stress. **Huden:** Sår, sprukken hud og negler, (liktå sammen med geranium). **NB! Oljen er fortynnet til en 50% blanding p.g.a. konsistensen.** (Se innledningen)
- BERGAMOT**
Lat.: Citrus bergamia. Familie: Rutaceae, rutefam. **Plantedel:** skall.
Voksested: Elfenbenskysten. **Fremstillingsmetode:** pressing.
Flyktighetsgrad: topp.
Generelle egenskaper: antidepressiv, smertestillende, krampeløsende, beroligende, bakteriedrepende, antiseptisk, febernedsettende, hjertestyrkende. Huden: Utrensende, særlig fet hud og akne. **N.B! Aqua oleums bergamolje er furokumarinfri og gjør således ikke huden lysømfintlig. Den kan trygt brukes i solen.**

BLACK PEPPER
(Svart pepper)

Lat.: Piper nigrum. Familie: Piperaceae, pepparfam. **Voksested:** India.

Plantedel: frukt. (bær). **Fremstillingsmetode:** destillering.

Flyktighetsgrad: middels.

Generelle egenskaper: Smertestillende, krampeløsende, antiseptisk, afrodisiakum, hjertestyrkende, fordøyelsesfremmende, vanddrivende, energigivende. Fin ved muskelsmerter, deilig i badevannet, særlig om vinteren.

BLÅ KAMILLE

se Chamomile Blue

CAJUPUT

Lat.: Melaleuca cajuputi. Familie: Myrtaceae, myrtefam. **Voksested:** Vietnam.

Plantedel: Blad og grener. **Fremstillingsmetode:** destillering.

Flyktighetsgrad: topp.

Generelle egenskaper: Antiseptisk, smertestillende, krampeløsende, slimløsende, febernedsettende og oppkvikkende. Den er fin ved forkjølelse, tett nese, bronkitt og hoste. **Huden:** Fet og uren hud.

CAMPHOR
(Kamfer)

Lat.: Cinnamomum camphora. Familie: Lauraceae, laurbærfam. **Voksested:** Kina.

Plantedel: ved. **Fremstillingsmetode:** destillering. **Flyktighetsgrad:** base.

Generelle egenskaper: Smertestillende, antiseptisk, blodtrykksøkende, antidepressiv, krampeløsende, hjertestyrkende, vanddrivende, febernedsettende, energigivende. **Huden:** Betent hud, fet hud, akne, slag, blåmerker og forstueelse.

N.B! Bør ikke brukes sammen med homeopatiske medisiner.

CARDAMON
(Kardemomme)

Lat.: Elettaria cardamomum. Familie: Zingiberaceae, ingefærfam.

Voksested: Guatemala. **Plantedel:** frø. **Fremstillingsmetode:** destillering.

Flyktighetsgrad: base - middels.

Generelle egenskaper: Krampeløsende, appetittfremmende, fordøyelsesfremmende, beroligende, vanddrivende og styrkende på nervesystemet. Den er fin ved kolikk, fordøyelsesproblem, kvalme, mental utmattelse, depresjon (Fin sammen med jasmin for dype depresjoner), nerveproblemer, P.M.S. og hoste.

CEDARWOOD

(Sedertre)

Lat.: Cedrus atlantica. Familie: Pinaceae, furufam. **Voksested:** Marokko.

Plantedel: ved.

Fremstillingsmetode: destillering. **Flyktighetsgrad:** base.

Generelle egenskaper: Beroligende, antiseptisk, vanddrivende, demper angst og spenninger. Gir handlekraft og sinnsro. (Fin når man har mye praktisk å gjøre).

Huden: Fet hud, akne, psoriasis og flass.

CHAMOMILE BLUE
(Blå kamille)

Lat.: Matricaria recutita. Familie: Compositae, kurvplantefamilien.

Voksested: Egypt.

Plantedel: blomst. **Fremstillingsmetode:** destillering. **Flyktighetsgrad:** middels.

Generelle egenskaper: Smertestillende, betennelseshemmende, beroligende, krampeløsende, antidepressiv, antiseptisk, vanndrivende, febernedsettende. Den blå kamillen er sterkere enn den hvite. **Huden:** Brannså, betent hud, tørr hud, atopisk eksem. Fåes både som 100 % og i en 5% blanding. (Se innledningen)

CHAMOMILE ROMAN
(hvit kamille)

Lat.: Anthemis nobilis. Familie: Compositae, kurvplantefam.

Voksested: Sør Amerika.

Plantedel: blomst. **Fremstillingsmetode:** destillering. **Flyktighetsgrad:** middels.

Generelle egenskaper: Smertestillende, betennelseshemmende, beroligende, krampeløsende, antidepressiv, antiseptisk, vanndrivende, febernedsettende. Hvit kamille kan trygt brukes av barn og gravide. **Huden:** Brannså, solbrenthet, betent hud, tørr hud, atopisk eksem. Hvit kamille gir glans til lyst hår ev.med litt sitron.

CITRONELLA

Lat.: Cymbopogon nardus. Familie: Poaceae. **Voksested:** Sri Lanka. Plantedel:

blad. **Fremstillingsmetode:** destillering. **Flyktighetsgrad:** topp.

Generelle egenskaper: Antidepressiv, energigivende, soppdrepende, krampeløsende, febernedsettende, luftrensende, fin å brenne mot røyklukt, holder myggen borte. Fin ved forkjølelse og hodepine. **Huden:** fet hud.

CLARY SAGE
(Muskatell salvie)

Lat.: Salvia sclarea. Familie: Labiatae, leppeblomstfam. **Voksested:** Frankrike.

Plantedel: blomstertopp og blad. **Fremstillingsmetode:** destillering.

Flyktighetsgrad: topp - middels.

Generelle egenskaper: beroligende, krampeløsende, betennelseshemmende, antidepressiv, antiseptisk, svettehemmer, afrodisiakum og blodtrykkssenkende. Fin ved mensmerter og fødsel. **Huden:** betent og pløsete hud, fett hår, flass, fremmer hårvekst.

NB! Må ikke brukes sammen med alkohol eller av gravide.

CLOVE BUD
(Kryddernellik)

Lat.: Syzygium aromaticum. Familie: Myrtaceae, myrtefam.

Voksested: Madagaskar.

Plantedel: blomsterknopper d.v.s. nellikspikeren.

Fremstillingsmetode: destillering. **Flyktighetsgrad:** base.

Generelle egenskaper: Smertestillende, bakteriedrepende, krampeløsende, antiseptisk, energigivende, afrodisiakum. **N.B.: Bør ikke brukes av gravide.**

CYPRESS

(sypress)

Lat: Cupressus sempervirens. Familie: Cupressaceae, sypressfam.

Voksested: Frankrike. **Plantedel:** nål, grener. **Fremstillingsmetode:** destillering.

Flyktighetsgrad: middels - base.

Generelle egenskaper: Krampeløsende, vanndrivende, astringerende, antiseptisk, febernedssettende og beroligende. **Huden:** væskende eksem, voksen hud, appelsinhud.

ENEBÆR

se Juniper.

EUCALYPTUS

(Eukalyptus)

Lat: Eucalyptus globulus. Familie: Myrtaceae, myrtefam. Voksested: Sør Afrika.

Plantedel: blad og grener. **Fremstillingsmetode:** destillering.

Flyktighetsgrad: topp.

Generelle egenskaper: Betennelseshemmende, bakteriedrepende, antiviral, febernedssettende, smertestillende, antiseptisk, krampeløsende, vanndrivende, blodsukkersenkende. Fin ved tett nese og forkjølelse. **Huden:** Betent hud, sårlegende.

FENNEL (Fennikel)

Lat: Foeniculum vulgare. Familie: Umbelliferae, skjermplantefam.

Voksested: Bulgaria. **Plantedel:** frø. **Fremstillingsmetode:** destillering.

Flyktighetsgrad: middels.

Generelle egenskaper: antiseptisk, krampeløsende, fordøyelsesfremmende, avgiftende, vanndrivende. Fin ved hangover sammen med peppermynnte.

Huden: appelsinhud.

NB! Bør ikke brukes av gravide!

FRANKINCENSE

(Olibanum, røkelse, virak.)

Lat: Boswellia carterii. Familie: Burseraceae. Voksested: Nord Afrika.

Plantedel: kvaie. **Fremstillingsmetode:** destillering. **Flyktighetsgrad:** base.

Generelle egenskaper: Beroligende, cellefornyende, antiseptisk og vanndrivende. Gir dyp pust, god meditasjonsolje, løfter sinnet fra hverdagens problemer.

Huden: Voksen hud og rynker, vevsbevarende. Gir spenst til huden, fin for betent og sprukken hud.

FURU	se pine
GERANIUM	<p><i>Lat.: Pelargonium graveolens. Familie:</i> Geraniaceae, storkenebbfam. Voksested: Egypt. Plantedel: blomst og blad. Fremstillingsmetode: destillering. Flyktighetsgrad: middels.</p> <p>Generelle egenskaper: Antidepressiv, cellefornyende, balanserende både for sinn, kropp og hormoner, smertestillende, antiseptisk, vanndrivende, blodsukker-senkende. Huden: Balanserende på fettproduksjonen, både for tørr og fet hud, eksem, psoriasis, ansiktsneuralgi, arr og helvetesild.</p>
GINGER (Ingefær)	<p><i>Lat.: Zingiber officinale. Familie:</i> Zingiberaceae, ingefærfam. Voksested: Kina. Plantedel: rot. Fremstillingsmetode: destillering. Flyktighetsgrad: topp.</p> <p>Generelle egenskaper: Smertestillende, appetittstimulerende, energigivende, betennelseshemmende, antiseptisk, febernedsettende, afrodisiakum. Fin ved fordøyelsesproblem sammen med appelsin.</p>
GRAPEFRUIT (Grapefrukt)	<p><i>Lat.: Citrus paradisi. Familie:</i> Rutaceae, rutefam. Voksested: Florida. Plantedel: skall. Fremstillingsmetode: pressing. Flyktighetsgrad: topp.</p> <p>Generelle egenskaper: antidepressiv, energigivende, antiseptisk, vanndrivende og desinfiserende. Huden: appelsinhud (cellulitt) .</p>
HVIT KAMILLE	se Chamomile roman
HYSSOP (Isop)	<p><i>Lat.: Hyssopus officinalis. Familie:</i> labiatae, leppeblomstfam. Voksested: Østeuropa. Plantedel: blad og blomstertopper. Fremstillingsmetode: destillering. Flyktighetsgrad: middels.</p> <p>Generelle egenskaper: Krampeløsende, hostedempende og antiseptisk, hjertestyrkende, fordøyelsesfremmende, vanndrivende, febernedsettende, blodtrykksøkende. Huden: Sårlegende, eksem.</p>
INGEFÆR	se Ginger.
ISOP	se Hyssop.

JASMINE

Lat.: Jasminum officinale. Familie: Oleaceae, oljetrefam. **Voksested:** India.
Plantedel: blomst. **Fremstillingsmetode:** destillering. **Flyktighetsgrad:** base.

Generelle egenskaper: Antidepressiv og krampeløsende, antiseptisk, afrodisiakum, beroligende. Fin ved fødsel da den stimulerer sammentrekning av livmoren. **Huden:** Eksklusiv og god hudolje for tørr og følsom hud, voksen hud, strekkmerker og arr, gir elastisitet. fåes både som 100% og i en 5% blanding. (Se innledningen).

NB! Bør ikke brukes av gravide.

JUNIPER NEEDLE

(Enebær)

Lat.: Juniperus communis. Familie: Cupressaceae, sypressfam.

Voksested: Øst Europa.

Plantedel: grener, nåler. Det finnes også en olje som lages av bærene (juniper berry). **Fremstillingsmetode:** destillering. **Flyktighetsgrad:** middels.

Generelle egenskaper: Rensende, blodrensende, vanddrivende, krampeløsende, antiseptisk, energigivende. **Huden:** Appelsinhud, styrker vevet, sårlegende, fet hud, akne, psoriasis, fett hår. **NB! Bør ikke brukes av gravide!**

KAMILLE

se Chamomile

KAMFER

se Camphor.

KANEL

se Cinnamon.

KARDEMOMME

se Cardamon

KRYDDERNELLIK

se Clove bud.

LAVENDER

(Lavendel)

Lat.: Lavendula officinalis. Familie: Labiatae, leppeblomstfam.

Voksested: Bulgaria.

Plantedel: blomst. **Fremstillingsmetode:** destillering. **Flyktighetsgrad:** middels.

Generelle egenskaper: Antiseptisk, betennelseshemmende, smertestillende og beroligende, antidepressiv, krampeløsende, virus og bakteriedrepende, cellefornyende, vanddrivende og blodtrykkssenkende. Fin for hodepine, søvnproblemer.

Huden: Sårlegende, brannså, arr og strekkmerker. Balanserende, virker derfor bra på akne og psoriasis, solbrenthet, byller. kan brukes ublandet direkte på huden. Fin for håret, rensende og hårvekststimulerende. En svært anvendelig olje.

- LEMON**
(Sitron)
- Lat.: Citrus limon. Familie:* Rutaceae, rutefam. **Voksested:** Italia. **Plantedel:** skall. **Fremstillingsmetode:** pressing. **Flyktighetsgrad:** topp.
- Generelle egenskaper:** Syredempende, febernedsettende, kløestillende, antiseptisk, bakteriedrepende, blodrensende, vandrivende, sirkulasjonfremmende. **Huden:** Normaliserende, fin for tørr og sprukken hud, vorter, appelsinhud.
- LEMONGRASS**
(Sitrongress)
- Lat.: Cymbopogon citratus. Familie:* Poaceae, gressfam. **Voksested:** Kina. **Plantedel:** blad. **Fremstillingsmetode:** destillering. **Flyktighetsgrad:** topp.
- Generelle egenskaper:** Febernedsettende, bakteriedrepende, soppdrepende, smertestillende, energigivende, luftrensende, fin mot røyklukt og holder insekter unna. Den er fin ved forkjølelse, feber og for rekonvalesenter som trenger å få kreftene tilbake etter langvarig sykdom. **Huden:** Fet hud og akne.
- LIME**
- Lat.: Citrus aurantifolia. Familie:* Rutaceae, rutefam. **Plantedel:** frukt og skall. **Voksested:** Peru. **Fremstillingsmetode:** destillering. **Flyktighetsgrad:** topp.
- Generelle egenskaper:** Astringerende, bakteriedrepende, febernedsettende og energigivende. Den er fin ved forkjølelse, depresjon og virker styrkende for rekonvalesenter. **Huden:** Cellulitt, fet hud og akne. **NB! Aqua Oleums limeolje skiller seg fra andre sitrusoljer ved at den er destillert istedenfor presset, dette gjør at den trygt kan brukes uten at huden blir lysømfintlig.**
- MANDARIN**
- Lat.: Citrus reticulata. Familie:* Rutaceae, rutefam. **Voksested:** Brasil. **Plantedel:** skall. **Fremstillingsmetode:** pressing. **Flyktighetsgrad:** topp -middels.
- Generelle egenskaper:** Krampeløsende, cellefornyende, utrensende, beroligende og fordøyelsesfremmende. Fin for barn og gravide. **Huden:** Arr og strekkmerker.
- MERIAN** se Spanish marjoram.
- MUSKAT** se Nutmeg.
- MUSKATELL SALVIE** se Clary sage.
- MYRRH**
(Myrra)
- Lat.: Commiphora myrrha. Familie:* Burseraceae. **Voksested:** Nordafrika. **Plantedel:** stamme, grener og kvæ. **Fremstillingsmetode:** destillering. **Flyktighetsgrad:** base.
- Generelle egenskaper:** Antiseptisk, soppdrepende, betennelseshemmende og vandrivende. **Huden:** Sår irritert og betent hud, styrker neglene. **N.B!** Myrra tykner ved lagring og kan være vanskelig å få ut av flasken, man kan evt. blande den med litt hvetekimolje.

- NEROLI**
(Appelsinblomst)
- Lat.: Citrus aurantium. Familie:* Rutaceae, rutefam. **Voksested:** Afrika.
Plantedel: kronblad. **Fremstillingsmetode:** destillering.
Flyktighetsgrad: middels.
- Generelle egenskaper:** Antidepressiv, antiseptisk, krampeløsende, afrodisiakum, bakteriedrepende, hjertestyrkende, cellefornyende, fordøyelsesfremmende, beroligende. Fin ved sjokk, stive muskler og muskelsmerter.
Huden: Meget god hudolje for voksen hud, fin for rynker, øker hudens elastisitet. Fin mot arr og strekkmerker. Fåes som 100% og i en 5% blanding. (Se innledningen.)
- NELLIK**
se Clove bud.
- NUTMEG**
(Muskatnøtt)
- Lat.: Myristica fragrans. Familie:* Myristicaceae, muskatfam.
Voksested: Indonesia.
Plantedel: frø. **Fremstillingsmetode:** destillering.
Flyktighetsgrad: base - middels.
- Generelle egenskaper:** Smertestillende, krampeløsende, menstruasjonsregulerende, fordøyelsesfremmende og antioksydant. Den er ypperlig ved alle typer muskelsmerter sammen med mandarin. Fin ved diaré, luft smerter, kvalme og fødsel. **NB! Bør ikke brukes under graviditet.**
- OLIBANUM**
se Frankincense.
- ORANGE**
(Appelsin)
- Lat.: Citrus sinensis. Familie:* Rutaceae, rutefam. **Voksested:** Brasil.
Plantedel: fruktskall. **Fremstillingsmetode:** pressing. **Flyktighetsgrad:** topp.
- Generelle egenskaper:** Appetittfremmende, antidepressiv, antiseptisk, krampeløsende, febernedsettende, beroligende og oppfriskende. **Huden:** tørr hud, rynker, hudstimulerende, hudoppstrammende, hjelper til ved dannelsen av kolagen.
- PALMAROSA**
- Lat.: Cymbopogon martinii. Familie:* Poaceae, gressfam. **Voksested:** Komorene.
Plantedel: blad. **Fremstillingsmetode:** destillering. **Flyktighetsgrad:** topp.
- Generelle egenskaper:** Cellefornyende, bakteriedrepende, febernedsettende, antiseptisk og antiviral. **Huden:** Gjenoppretter væskebalansen, fin for tørr hud, voksen hud og rynker.

BRUKSOMRÅDER

Tabellen gir en kortfattet oversikt over hva man kan bruke eteriske oljer til. ■ de viktigste oljene for t

Bruksområder:	Aniseed	Basil	Benzoin	Bergamot	Black pepper	Cajeput	Camphor	Cardamom	Cedarwood	Chamomile blue	Chamomile roman	Chironella	Clary sage	Clove bud	Cypress	Eucalyptus	Fennel	Frankincense	Geranium	Ginger
Afrodisiakum				■																
Akne, fet hud		■				■				■										■
Beroligende			■					■							■				■	
Cellulitt																		■		
Eksem			■							■					■				■	
Forkjølelse				■		■	■													
Hangover	■	■																■		
Hodepine	■									■			■							
Hoste	■		■			■										■			■	
Hud, tørr			■							■									■	
Hud, voksen															■				■	
Hår, fett												■			■					■
Hår, flass									■											
Hår, lyst										■										
Hår, mørkt																				
Immunforsvar				■						■			■							
Mot insekter		■					■					■			■				■	
Kløestillende										■										
Krampeløsende	■	■		■		■	■						■		■					
Luftveisproblem						■	■										■			
Mens.smerter	■												■			■				
Muskelsmerter		■	■		■	■	■			■			■		■					■
Oppkvikkende		■			■	■						■		■		■				■
Overgangsalder	■	■						■		■			■		■		■		■	
P.M.S.			■							■			■		■				■	
Reisesyke, kvalme																				■
Solbrenthet										■									■	

PATCHOULI

Lat.: Pogostemon cablin. Familie: Labiatae, leppeblomstfam.

Voksested: Indonesia. **Plantedel:** blad. **Fremstillingsmetode:** destillering.

Flyktighetsgrad: base.

Generelle egenskaper: Antidepressiv, cellefornyende, beroligende, betennelseshemmende, antiseptisk, afrodisiakum, vann drivende. **Huden:** Sprukken hud, akne, eksem, voksen hud og appelsinhud, hodebunnsproblemer og flass. Meget god i badevannet.

PEPPERMINT (Peppermynthe)

Lat.: Mentha piperita. Familie: Labiatae, leppeblomstfam. **Voksested:** USA.

Plantedel: blad og blomstertopp. **Fremstillingsmetode:** destillering.

Flyktighetsgrad: topp.

Generelle egenskaper: Smertestillende, betennelseshemmende, krampeløsende, oppkvikkende, antiseptisk og febernedsettende. Fin ved forkjølelse, hodepine og smerter generelt. **Huden:** Kløestillende, fin på solbrent hud og fet hud.

PETITGRAIN

Lat.: Citrus aurantium. Familie: Rutaceae, rufefam. **Voksested:** Paraguay.

Plantedel: blad, unge skudd. **Fremstillingsmetode:** destillering.

Flyktighetsgrad: middels - topp.

Generelle egenskaper: Antiseptisk, antidepressiv, krampeløsende og beroligende. **Huden:** Fet hud og akne.

PINE - NEEDLE (Furu)

Lat.: Pinus sylvestris. Familie: Pinaceae, furufam. **Voksested:** Sibir.

Plantedel: nåler og kongler. **Fremstillingsmetode:** destillering.

Flyktighetsgrad: middels.

Generelle egenskaper: Antiseptisk, energigivende, betennelseshemmende, oppfriskende og styrkende på sinnet, gir bakkekontakt.

Huden: Eksem og psoriasis.

ROMERSK KAMILLE

se Chamomile Roman

ROSE

Lat.: Rosa centifolia. (Rose abs.). Rosa damascena, (rose otto).

Familie: Rosaceae, rosefam. **Voksested:** Rose abs.: Marokko. Rose otto: Bulgaria.

Plantedel: kronbladene. **Fremstillingsmetode:** Rose absolutt = oppløsning.

Rose Otto = hydrodestillert. **Flyktighetsgrad:** base.

Generelle egenskaper: Beroligende, betennelseshemmende, krampeløsende, antidepressiv, antiseptisk, afrodisiakum, bakteriedrepende, vann drivende.

Huden: En ypperlig nærende hudolje, tørr hud, voksen hud og betent hud. Er så mild at den kan brukes oppblandet direkte på huden under øynene. Roseolje fåes både som 100% og i en 5% blanding. (Se innledningen).

- ROSEMARY**
(Rosmarin) *Lat.: Rosmarinus officinalis. Familie:* Labiatae, leppeblomstfam. **Voksested:** Tunisia. **Plantedel:** blomstertopp og blad. **Fremstillingsmetode:** destillering. **Flyktighetsgrad:** middels.
- Generelle egenskaper:** Smertestillende, antirevmatisk, krampeløsende, blodtrykksøkende, antidepressiv, antiseptisk, vandrivende, menstruasjonsregulerende, energigivende. **Huden:** Hudoppstrammende, fin for appelsinhud og pløsete hud. Gir glans til mørkt hår, fremmer hårvekst og motvirker flass.
- ROSEWOOD** Utgått. Utrydningstruet tresort.
- RØKELSE** se Frankincense.
- SALVIE** se Spanish Sage.
- SANDALWOOD**
(Sandeltre) *Lat.: Santalum album. Familie:* Santalaceae, sandeltrefam. **Voksested:** Indonesia. **Plantedel:** Kjerneved. **Fremstillingsmetode:** destillering. **Flyktighetsgrad:** base.
- Generelle egenskaper:** Beroligende, krampeløsende, betennelseshemmende, antiseptisk, afrodisiakum, hostedempende, vandrivende. Passer godt sammen med rose. **Huden:** Appelsinhud, eksem, akne, hudnærende både for tørr og fet hud.
- SEDERTRE** se Cedarwood.
- SITRON** se Lemon.
- SITROGRESS** se Lemongrass.
- SPANISH MARJORAM**
(Spansk merian) *Lat.: Thymus mastichina. Familie:* Labiatae, leppeblomstfam. **Voksested:** Spania. **Plantedel:** blad og blomstertopp. **Fremstillingsmetode:** destillering. **Flyktighetsgrad:** middels.
- Generelle egenskaper:** Smertestillende, krampeløsende og beroligende, antiseptisk, fordøyelsesfremmende. **Huden:** sårlegende.

SPANISH SAGE
(Spansk Salvie)

Lat.: Salvia lavandulaefolia. Familie: Labiatae, leppeblomstfam.

Voksested: Spania.

Plantedel: blad. **Fremstillingsmetode:** destillering. **Flyktighetsgrad:** topp.

Generelle egenskaper: Antidepressiv, betennelseshemmende, bakteriedrepende, antiseptisk, krampeløsende, astringerende, (svettehemmende, blodrensende), appetittfremmende, energigivende. **Huden:** Stopper blødninger fra sår, hjelper arddannelse, fin for fett hår. **NB! Bør ikke brukes av gravide.**

SVART PEPPER

se Black Pepper.

SYPRESS

se Cypress.

THYME
(Timian)

Lat.:Thymus vulgaris. Familie: Labiatae, leppeblomstfam. **Voksested:** Spania.

Plantedel: blad og blomst. **Fremstillingsmetode:** destillering.

Flyktighetsgrad: topp-middels.

Generelle egenskaper: Hostedempende, bakteriedrepende antiseptisk, krampeløsende, vanndrivende, energigivende. fin som gurglevann ved sår hals, ved stemmetap sammen med bensoin.

Huden: Byller, hårbunnsproblemer, flass, hårtap.

VIRAK

se Frankincense.

YLANG YLANG

Lat.:Cananga odorata var. genuina. Familie: Annonaceae.

Voksested: Madagaskar. **Plantedel:** blomst. **Fremstillingsmetode:** destillering.

Flyktighetsgrad: base.

Generelle egenskaper: Beroligende, blodtrykksenkende, adrenalinregulerende, afrodisiakum, antidepressiv, antiseptisk. Kjærlighetsoljen fremfor noen, fin som parfyme sammen med lime. **Huden:** Balanserer fettproduksjonen. Særlig fin for ungdomsakne. Fremmer hårvekst og styrker neglene.

BASEOLJER

Baseoljer er rene vegetabiliske oljer. De kan brukes alene, eller som en base for utblanding av eteriske oljer.

APRICOT KERNEL (aprikoskjerne)

Lat.: Prunus armeniaca. **Familie:** Rosaceae, rosefam. **Plantedel:** kjerne.

Fremstillingsmetode: kaldpressing.

Anvendelse: Oljen kommer fra kjernen og inneholder essensielle fettsyrer, A og C vitamin. Den har en lett konsistens og absorberes godt av huden, den egner seg godt til ansiktsblandinger, kan brukes av alle hudtyper, særlig fin for voksen hud. gir fin glød til livløs hud. Kan brukes på hele kroppen.

AVOKADO

Lat.: Persea americana. **Plantedel:** fruktkjøtt. **Fremstillingsmetode:** kaldpressing.

Anvendelse: Avokadoolje er meget næringsrik og inneholder bl. a. A og D vitamin, kalium og klorofyll. Den beskytter mot ultrafiolette stråler og er velegnet til ansiktsblandinger særlig for voksen og tørr hud som blir fløyelsmyk. Da den har en litt tung konsistens kan den gjerne blandes med f. eks. mandel eller druekjerneolje (grapeseed).

BORAGESEED (Agurkurt)

Lat.: Borago officinalis. **Familie:** Boraginaceae, rubladfam. **Plantedel:** frø.

Fremstillingsmetode: kaldpressing.

Anvendelse: Agurkurtoljen inneholder vitaminer, mineraler og ca. 23% GLA, (gammalinolensyre) som også finnes i morsmelk. Den er ypperlig å bruke i ansiktsblandinger, ved eksem og andre hudproblem, betennelser, leddsmerter og P.M.S.

CALENDULA (Ringblomst)

Lat.: Calendula silvestre. **Familie:** Compositae, kurvplantefamilien.

Plantedel: blomst.

Fremstillingsmetode: uttrekk i soyaolje.

Anvendelse: Ringblomstolje inneholder bl.a. karotenoider, bitterstoffer, saponin og triterpenalkoholer. Den er sammentrekkende, antiseptisk, betennelseshemmende, soppdrepende, sårlegende og er fin å bruke ved sår, smerter, betennelser, eksem, hudproblem og såre brystvorter etter amming.

EVENING PRIMROSE

(Nattlys)

Lat.: Oenothera biennis. Familie: Onagraceae, nattlysfam. **Plantedel:** frø.

Fremstillingsmetode: Kaldpressing.

Anvendelse: Nattlysolje inneholder ca. 9% GLA (gammalinolensyre) som er viktig for kroppens produksjon av prostaglandiner. GLA finnes også i morsmelk og diende spedbarn får i seg GLA tilsvarende ca. 2 ts. nattlysolje pr. dag. Morsmelkerstatning kan med fordel tilsettes noen dråper nattlysolje. Den er fin ved P.M.S., overgangsalder, allergier, eksem, psoriasis, reumatisme, leddgikt og betennelser. Ypperlig i ansiktsblandinger, spesielt for tørr hud.

GRAPESEED

(Druekjerneolje)

Lat.: Vitex vinifera. Familie: Vitaceae, vinfam. **Plantedel:** frø.

Fremstillingsmetode: oppløsning, raffinert. (Kaldpresset druekjerneolje er ubrukelig som baseolje da den er seig, tykflytende og lukter vondt.)

Anvendelse: Druekjerneolje er en lett, klar og luktfri olje som trenger lett gjennom huden.

JOJOBA

Lat.: Simmondsia chinensis. Familie: Buxaceae, buksbomfam. **Plantedel:** frukt.

Fremstillingsmetode: kaldpressing.

Anvendelse: Jojobaolje er egentlig en flytende voks, den harskner ikke og er ypperlig å bruke i blandinger som skal oppbevares over lang tid som f. eks. parfymen. Er meget god til ansiktsolje, både til rensing og pleie, den gjør huden silkemyk, passer for alle hudtyper, spesielt fet hud og akne. Den er fin til håret som kur ved tørt, livløst hår, som beskyttelse mot sol og saltvann om sommeren.

PEACH KERNEL

(Ferskenkjerne)

Lat.: Prunus persica. Familie: Rosaceae, rosefam. **Plantedel:** kjerne.

Fremstillingsmetode: kaldpressing.

Anvendelse: Ferskenolje blir kaldpresset fra kjernene og er rik på essensielle fettsyrer og E vitamin. Den gir glød til både hud og hår og passer for alle hudtyper, spesielt følsom hud og er velegnet til ansiktsblandinger.

ROSEHIPSEED

(Nypefrø)

Lat.: Rosa rubiginosa. Familie: Rosaceae, rosefam. **Plantedel:** frø.

Fremstillingsmetode: kaldpressing.

Anvendelse: Nypefrøolje inneholder essensielle fettsyrer bl. a. ca. 44% G.L.A. (gammalinolensyre). Se forøvrig nattlysolje.

ST. JOHNS WORT

(Johannes/perikumolje)

Denne oljen er klassifisert som legemiddel og er ikke lenger i salg.

Som erstatning kan man bruke Calendula

SWEET ALMOND
(Mandel)

Lat.: Prunus amygdalus dulcis. **Familie:** Rosaceae, rosefam. **Plantedel:** frukt.
Fremstillingsmetode: kaldpressing.

Anvendelse: Mandeloljen er rik på mineraler og vitaminer, bl.a.A og E. Den er fin for alle hudtyper og er en av de oljene som er mest brukt til kroppsmassasje.

WHEATGERM
(Hvetekim)

Lat.:Triticum vulgare. **Familie:** Poaceae, gressfam. **Plantedel:** kjerne.
Fremstillingsmetode: kaldpressing.

Anvendelse: Hvetekimolje er en velkjent antioksydant p.g.a. sitt høye innhold av E vitamin, derfor er det lurt å tilsette litt hvetekimolje, ca. 5 - 10%, til blandinger for å bevare kvaliteten så lenge som mulig.

MASSASJEOLJER

Aqua Oleum massasjeoljer inneholder kaldpressede baseoljer og rene eteriske oljer. Alle planteoljene er hentet fra økologiske eller viltvoksende planter. Oljene er ferdig utblandet og klar til bruk. Aqua Oleum massasjeoljer har terapeutisk virkning både på kropp og sinn, og er ikke testet på dyr.

SENSUAL MASSAGE OIL – SENSUELL MASSASJEOLJE

Denne blandingen vil garantert skape en romantisk stemning! Sensual massage oil er en eksklusiv oljeblanding som øker sexlysten.

INNEHOLDER:

Ylang ylang	Den mest kjente og effektive eteriske oljen for å øke sexlysten. Virker også beroligende og demper indre uro.
Lavendel	Beroligende, fremmer kommunikasjonsevnen.
Jasmin	Afrodisiakum som øker sexlysten. Gir god selvtillit og energi.
Frankincense	Gir dyp pust, løfter sinnet og gir meditasjonsstemning.
Sandelwood	Afrodisiakum, demper spenning og uro.
Patchouli	Afrodisiakum som gir økt sexlyst. Energigivende.
Søt Mandelolje	Kaldpresset baseolje, nærende for huden.

ENERGIZING MASSAGE OIL – ENERGIGIVENDE MASSASJEOLJE

En energigivende blanding med oppfriskende eteriske oljer som "løfter" kropp og sinn.

INNEHOLDER:

Geranium	Balanserende for kropp og sinn, demper uro og stress.
Grapefruit	Energigivende, oppfriskende, godt ved frustrasjon og bekymring.
Rosemary	Antidepressiv, energigivende, vekker sansene og klarer hjernen. God ved hodepine.
Lemon	Oppfriskende, rensende, klarer hjernen og fremmer handlekraft. Godt for immunforsvaret og sirkulasjonen.
Søt Mandelolje	Kaldpresset baseolje, nærende for huden.

RELAXING MASSAGE OIL – AVSLAPPENDE OG BEROLIGENDE MASSASJEOLJE

Denne blandingen er perfekt for alle som trenger avkobling fra en stresset hverdag og dagligdagse problemer.

INNEHOLDER:

Lavendel	Meget beroligende, god ved søvnproblem. Virker også antidepressiv, demper sinne og virker beroligende på nervesystemet.
Petitgrain	Beroligende og krampeløsende, forfrisker sinnet og virker muskelavslappende.
Hvit kamille 100%	Beroligende og antidepressiv.
Søt Mandelolje	Kaldpresset baseolje, nærende for huden.

REGENERATION MASSAGE OIL – REGENERERENDE MASSASJEOLJE FOR GRAVIDE

Denne oljeblandingen forebygger strekkmerker og hjelper huden å bevare sin elastisitet under svangerskapet. Regeneration Massage Oil anvendes fra 4 svangerskapsmåned og bør påføres daglig på utsatte områder.

INNEHOLDER:

Lavendel	Cellefornyende og sårlegende
Frankincense	Vevsbevarende, gir spenst til huden, veldig god ved sprukken hud. Frankincense gir dyp pust og er mye brukt ved fødsel og fødselsdepresjoner.
Rose maroc	Svært nærende for huden, god ved tørr hud.
Aloe Vera	Svært helende, fuktighetsgivende og beskyttende
E-vitamin	Forhindrer arrdannelse og påskynder sårheling, sterk antioksidant, ”ungdomsvitaminet”.
Hvetekimolje	Kaldpresset baseolje. Den mest effektive og viktigste baseoljen for å forebygge og behandle strekkmerker og arr. Svært høyt innhold av E-vit.
Søt Mandelolje	Kaldpresset baseolje, nærende for huden.
Nypefrøolje	Kaldpresset baseolje. Suveren til arr, rynker og all hud som trenger oppheling. Svært regenererende/oppbyggende.

D-TOX MASSAGE OIL – ANTI-CELLULITT MASSASJEOLJE

En effektiv oljeblanding som avgifter bindevevet ved appelsinhud og opphoping av avfallsstoffer. Gir huden et jevnere og glattere utseende. Smøres inn på problemområder 1-2 ganger daglig, gjerne etter kroppspeeling slik at virkestoffene opptas bedre.

INNEHOLDER:

Grønn te ekstrakt	Avgiftende,
Geranium	Cellefornyende og vanddrivende. Balanserer fettproduksjonen.
Enebær	God ved cellulitter, styrker og avgifter bindevevet. Vanddrivende.
Petitgrain	God for fet hud.
Grapefrukt	Effektiv ved cellulitt og væskeansamlinger. Godt for lymfesystemet.
Rosmarin	God ved cellulitt og pløsete/ujevn hud. Hudoppstrammende.
Fennikel	Avgiftende og vanddrivende, god ved cellulitter.
Celery seed	Avgiftende, vanddrivende, bedrer blodsirkulasjonen.
Søt Mandelolje	Kaldpresset baseolje, nærende for huden.
Jobobaolje	Kaldpresset baseolje, nærende for huden. God ved cellulittmassasje, kan ha slankende effekt og virker positivt på nedbrytingen av fettvev.
Gulrotolje	Kaldpresset baseolje, rik på A-vit og nærende på huden.

ACHES AND PAINS MASSAGE OIL – SMERTESTILLENDE MASSASJEOLJE FOR LEDD OG MUSKLER

Denne oljen stimulerer blodsirkulasjonen og virker lindrende på vonde ledd og muskler. Blandingen er ideell ved revmatiske plager og sportsskader.

INNEHOLDER:

Lavendel

God ved muskelsmerter. Virker betennelseshemmende, vanndrivende og krampeløsende. Styrker immunforsvaret.

Enebær

Virker avgiftende, god ved reumatiske plager. Krampeløsende.

Rosmarin

God ved muskel- og leddsmerter. Generelt krampeløsende og vanndrivende.

Svart pepper

Svært god ved muskel- og leddsmerter.

Søt merian

Smertestillende, krampeløsende og sirkulasjonsfremmende.

Søt Mandelolje

Kaldpresset baseolje, nærende for huden.

GENERELT OM BLANDINGER

Alle eteriske oljer er sterkt konsentrerte og må behandles med forsiktighet, alle unntatt lavendel må blandes ut før de brukes på huden eller i badevannet.

GRUNNOPPSKRIFTER: **Kroppsolje generelt:** 6 dråper eterisk olje til 10 ml. vegetabilsk olje.

Kompress: 6 - 10 dråper eterisk olje til 1 liter vann.

Badeolje: 8 - 10 dråper eterisk olje til en barneskje vegetabilsk olje blandes ut i badekaret.

Duftoljer til brenning i terracotta: 4 - 6 dråper eterisk olje blandes i litt vegetabilsk olje.

OPPSKRIFTER

Oppskriftene er kun ment som en veiledning, om du ønsker det kan andre oljer brukes, les nøye om oljenes egenskaper og lag din egen oppskrift.

Duftoljer (4 - 6 dråper totalt i litt vegetabilsk olje)

**Oppkvikkende/
luftrensende:**

Clove bud og lemon

Festblanding:

Ylang ylang, rosewood, bergamot og cinnamon

Søvndyssende:

Frankincense og mandarin

Luftveisproblemer:

Frankincense, eukalyptus, bergamot og pine eller Nasal de - congestant (tidl. Sinus Blend og Snot Blaster)

Romantisk:

Ylang ylang, lime, clary sage.

KROPPSBLANDINGER

Mandelolje og druekjerneolje er de mest vanlige oljene å bruke som baseoljer i blandinger til kroppen.

Oppskrifter med 100 ml. baseolje kan brukes på hele kroppen, mens oppskrifter med 25 ml. er beregnet til lokal behandling.

EKSOTISK KROPPSOLJE FOR MENN

100 ml baseolje
15 dråper sandalwood
20 dråper patchouli
25 dråper petitgrain

EKSOTISK KROPPSOLJE

100 ml baseolje
10 dråper ylang ylang
25 dråper benzoin
5 dråper clove bud
20 dråper rosewood

MUSKELAVSLAPPENDE KROPPSOLJE

100 ml baseolje
25 dråper black pepper
15 dråper clary sage
10 dråper citronella
10 dråper benzoin

CELLULITT

(Appelsinhud)

100 ml baseolje
15 dråper rosemary
10 dråper juniper
25 dråper fennel
10 dråper grapefruit

Masseres på hofter
og lår.

MYGGOLJE

100 ml baseolje
30 dråper eucalyptus
10 dråper peppermint
20 dråper citronella

Smøres på for å holde myggen unna,
kan også brukes på insektstikk.

SOVEOLJE

25 ml baseolje
40 dråper neroli (5%)
4 dråper sandalwood
3 dråper chamomile roman
5 dråper mandarin

Kan brukes på hele kroppen, om kvelden er det bra å massere føttene.

HODEPINE

25 ml baseolje
10 dråper peppermint
10 dråper lavender
5 dråper marjoram
2 dråper chamomile roman

Smøres på panne, nakke og i tinningene.

ANSIKTSOLJER

Som baseolje til ansiktet anbefales aprikos, fersken, jojoba eller avocado, gjerne med litt nattlysolje i. Ansiktsblandinger smøres på rengjort hud, kan brukes både om dagen og om natten.

TØRR HUD

25 ml baseolje f. eks. avocado
30 dråper rose (5%)
4 dråper sandalwood
5 dråper benzoin

FET HUD

25 ml baseolje f. eks. Jojoba
5 dråper patchouli
5 dråper geranium

VOKSEN HUD

25 ml baseolje f. eks. Jojoba
(hudoppstrammende) eller aprikoskjerne
30 dråper neroli (5%)
4 dråper palmarosa
2 dråper frankincense

BADEOLJER

Som baseoljer til badevannet anbefales jojoba, mandel, fersken, aprikos eller avocado. Tilsett eventuelt litt hvetekimolje for holdbarhetens skyld. Følgende oppskrifter er beregnet til å fordeles på 4 bad.

MUSKELSMERTER**- OPPKVIKKENDE****- FORKJØLELSE**

Til 4 bad;
25 ml baseolje
6 dråper peppermint
8 dråper pine needle
10 dråper lemon
5 dråper eucalyptus

AVSLAPPENDE**- MUSKELSMERTER**

Til 4 bad;
25 ml baseolje
10 dråper black pepper
5 dråper clary sag
7 dråper petitgrain
5 dråper ylang ylang

AVSLAPPENDE**- EKSOTISK**

Til 4 bad;
25 ml baseolje
5 dråper rosewood
8 dråper patchouli
5 dråper sandalwood
8 dråper clary sage

FESTSTEMNING

Til 4 bad;
50 dråper jasmin (5% blanding)
20 dråper lime
4 dråper cinnamon

“When we peel an orange, walk through a rose garden or rub a sprig of lavender between our fingers, we are all aware of the special scent of that plant. But what exactly is it that we can smell?”

Generally speaking, it is essential oils which give spices and herbs their specific scent and flavour, flowers and fruit their perfume”

The Encyclopaedia of Essential Oils, Julia Lawless



Importør: Au Naturel (UK), Inc. Norway
Kjelsåsveien 168, N-0884 Oslo
Tlf: 22 02 65 80 Fax: 22 23 45 55
www.solaray.no firmapost@solaray.no