

Bedre helse med ETERISKE OLJER OG AROMATERAPI

- Aromaterapi er bevisst, kontrollert og allsidig bruk av eteriske oljer for å styrke og bevare fysisk og psykisk helse, sier Gry Fosstvedt, pioner i denne terapiformen i Norge.
- Aromaterapi kan lindre mange små og store helseproblemer.

TEKST OG FOTO IVER MYSTERUD

Hun poengterer at bruken er *bevisst* fordi terapien har bestemte mål med *kontrollert* bruk, basert på kunnskaper om de ulike oljenes egenskaper og beste bruk for et gitt problem. – Vi følger regler for riktig dosering og tar hensyn til kontraindikasjoner, fortsetter Fosstvedt og legger til: – Behandlingen er også *allsidig* fordi det finnes mange måter man kan bruke eteriske oljer på.

Hva er egentlig eteriske oljer?

– Det er meget sterkt konsentrerte dråper av planter duft- og smaksstoffer, svarer Fosstvedt. – Disse dråpene inneholder de aromatiske plantenes medisinske virkninger, fortsetter hun.

Fosstvedt forteller at alle eteriske oljer dannes i spesialiserte klorofyllceller i forbindelse med plantenes næringsopp-

tak, altså fotosyntesen. Deretter spres de rundt i planten og samles i såkalte oljekjertler på mange forskjellige steder, avhengig av hvilken plante det dreier seg om.

Kan du gi noen eksempler?

– I noen planter samles stoffene i bladene, som hos tetre og eukalyptus. Kamille og ylang ylang samler stoffene i blomsterhodene, rose, jasmin og neroli konsentrerer dem i kronbladene og i fennikel, anis og gulrot i frøene. I en art som vetivert er de samlet i roten. Stoffene kan samles i bærene, som i svart pepper, i nålene til gran og furu, og i fruktskallet til sitron og appelsin. I nellik er de samlet i knoppene og i palmarosa og sitrongress i gresset, forklarer Fosstvedt.



Hun legger til at noen planter har eteriske oljer på flere steder og der oljene skiller seg klart fra hverandre når det gjelder duft, kjemiske komponenter og virkninger. Eksempler på dette er kaneltreet, som har oljer både i bladene og barken, og sitrustrær med tre forskjellige oljer i skallet, bladene og blomstene.

Hvorfor kalles de oljer?

– Det er egentlig misvisende fordi disse væskene skiller seg klart fra andre oljer. De inneholder ingen fettsyrer og bør omtales som ”flyktige oljer”, svarer den erfarne aromaterapeuten.

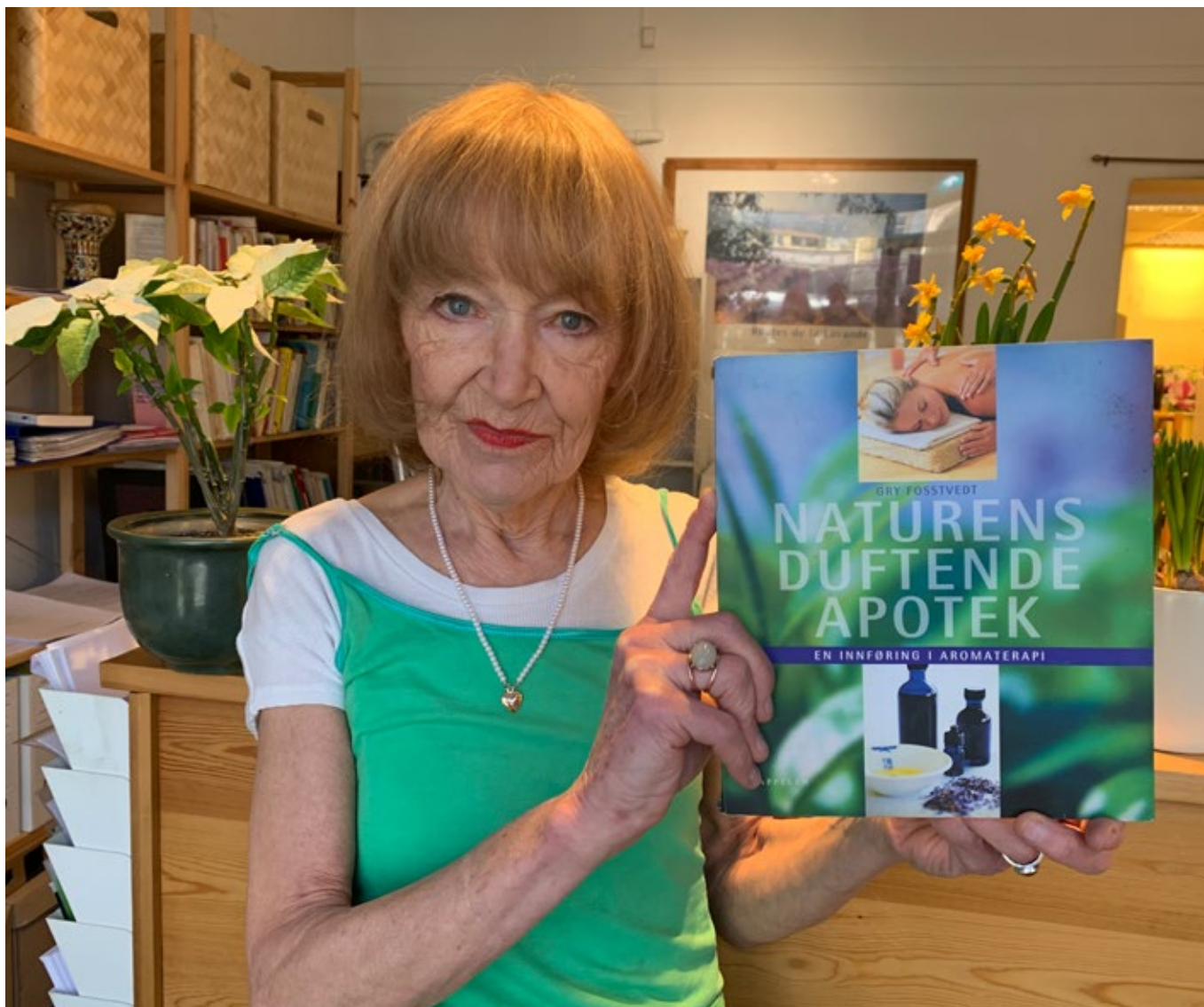
Hvilke terapeutiske virkninger har eteriske oljer?

– En forenklet forklaring er at eteriske oljer virker antibakterielt. Dette gjelder absolutt alle i varierende grad, men

gjelder særlig oregano, timian, kanel, nellik og sar. Mange eteriske oljer hemmer sopp, og noen er effektive mot virus, sier Fosstvedt.

– Videre kan eteriske oljer være celfornyende ved at de leger sår og pleier huden. Andre er utrensende og bidrar til å drenere bort overflødig væske, avfall og giftstoffer. Noen fungerer som antioksidanter, andre er slimløsende, noen er betennelsesdempende, atter andre er smertestillende, og enkelte bedrer fordøyelsen av mat. Det finnes også oljer som for eksempel regulerer blodtrykket, er blodfortynnende, styrker årer og vener og stimulerer blodomløpet. Videre finnes det eteriske oljer som regulerer hjertet, hormonene og styrker og balanserer immunforsvaret. I tillegg finnes oljer som virker stimulerende, beroligende og balanserende på sinnet, opplyser hun.

Gry Fosstvedt har vært interessert i eteriske oljer i over 40 år. På bildet er hun på kontoret i Josefines gate i Oslo.



Gry Fosstvedt ga i 1998 ut den første norske boka om aromaterapi, Naturens duftende apotek – en innføring i aromaterapi. Andre utgave kom i 2002.

Fosstvedt legger til at omfattende klinisk forskning underbygger menneskers erfaringer gjennom tusenvis av år med bruk av eteriske oljer. Nasjonalt forsknings-senter innen komplementær og alternativ medisin (NAFKAM) påpeker imidlertid i sin gjennomgang av aromaterapi at det bare finnes en viss vitenskapelig støtte for effekt på enkelte områder, og det trengs generelt mer forskning omkring effekter på de fleste symptomer/sykdommer.¹ – Det finnes like fullt en rekke studier der effekten av eteriske oljer er testet for spesifikke egenskaper, poengterer Fosstvedt. – Dette gjelder for eksempel effekten på sykdomsframkallende mikroorganismer. Blant annet er oljer fra eukalyptus,^{2,3} tetre,³ sitronmelisse,⁴ koriander⁵ og rosmarin⁶ vist å ha ulike former for antimikrobielle egenskaper. Professor emeritus i farmasi, Jens Christian Wold (f. 1932), har uttalt at eteriske

oljers antibakterielle egenskaper er meget godt dokumentert. Det foreligger derfor omfattende kunnskap om selve oljene, fortsetter hun. Fosstvedt legger til at et søk i den medisinske databasen PubMed gir over 9 000 treff bare på antimikrobielle effekter av eteriske oljer (*essential oil antimicrobial*).

Bruk i dagliglivet

– Eteriske oljer er effektive plantemedisiner som skal brukes med omhu og respekt og på riktig måte og med korrekt dosering, poengterer Fosstvedt. – Det er fire hovedmåter folk flest kan bruke eteriske oljer på: inhalering, påføring på huden, i badevann og ved gurgling, munn- og halspleie.

Inhalering

Fosstvedt forteller at inhalering er den mest effektive metoden for å åpne og

desinfisere luftveiene og for å forebygge og kurere øre-nese-hals-infeksjoner. Dette er også den raskeste metoden for å påvirke sinnstilstanden og motvirke depresjoner, lettere angst og uro, men også lette nedstemthet og dårlig humør. Inhalering kan skje 1) ved å lukte rett fra flasken og 2) ved å påføre noen dråper i håndflatene og gni mot hverandre, for deretter å puste inn med hendene rundt nesen. 3) Man kan fylle vasken med varmt vann, ha i noen dråper og inhalere dampen. Her er det viktig å lukke øynene ved sterke oljer. 4) Man kan bruke et oljeforstøverapparat med spesialutstyr for inhalering. – Dette er den mest effektive metoden for å nyttiggjøre seg oljene maksimalt, da de finfordes uten noen form for oppvarming. Dermed bevares også alle aktive komponenter, poengterer hun. – Metoden anbefales alle med kroniske luftveisproblemer og er også suveren til å spre deilig, oppløftende duft i rommet og samtidig drepe luftbårne smittestoffer.

– Spesielt velegnede oljer til inhalering er alle nåletrær og sitrusskall, visse eukalyptuser og alle milde, søte blomsteroljer, opplyser Fosstvedt.

Påføring på huden

Når det gjelder påføring på huden, kan man med et utvalg eteriske oljer selv lage deilige blandinger av helsebringende kropp- og ansiktsoljer.

– I utgangspunktet kan enhver eterisk olje brukes. Alt avhenger av hva man ønsker å oppnå. Det er uansett viktig å kjenne til oljenes hovedvirkninger slik at man får optimal effekt og unngår for store doser av hudirriterende oljer, poengterer den erfarne terapeuten og legger til at eteriske oljer også kan blandes i nøytrale kremer, lotioner og geleer.

– Særlig ved begynnende infeksjoner kan det være nyttig å påføre rene eteriske oljer, enkeltvis eller kombinert, rett på enkelte punkter på kroppen. For eksempel kan man ved første tegn til forkjølelse eller influensa ta 1 til 2 dråper på issen, bak ørene, under nesa, langs kjevebeinet, ned langs halsen, bak i nakkegropa, langs undersiden av kragebeinet og på lymfeknutene i lysken. Dette kan gjøres flere ganger daglig, fortsetter hun.

Fosstvedt opplyser at utmerkede oljer for voksne er saro, kunzea, fragonia, lavendula spica, eucalyptus radiata og camadulensis. Til små barn er det særlig viktig at oljene både er trygge og effektive. Til formålet framhever hun lavendel (vera), fragonia, timian linkalol, nerolina, rosalina, rosentre og ravensara.

– Voksne kan få intensiv beskyttelse og behandling ved hjelp av supersterke blandinger. De oljene som mest effektivt bekjemper bakterier, virus og sopp samt styrker immunforsvaret, er også svært hudirriterende. Dette gjelder oregano, timian thymol, sar, kanel og nellik. De kan påføres dråpevis under fotsålen der huden tåler det. I influensasmittetider er det en god idé med daglig fotsåleinnsmøring både til forebygging og behandling, sier Fosstvedt.

– For å balansere stoffskiftet og for å få opp energinivået om morgenen kan man ta et par dråper av gran- og furunål eller rosmarin og geranium på håndbaken og massere inn på binyrene bak på ryggen, anbefaler hun.

I badevann

Fosstvedt forteller at eteriske oljer kan blandes i badevann. Bruk av badekar er én mulighet, en annen bruk av fot- og sittebad. Fotbad er perfekt for kalde, våte føtter som ellers ville kunne gi forkjølelse, og for såre, hovne føtter. Sittebad er spesielt egnet ved underlivsproblemer som candida- og andre infeksjoner, og etter fødsler og operasjoner. Sittebad er også nyttig ved blærekatarr, prostatabesvær og endetarmsproblemer (hemorroider, sår og rifter), og det kan lindre menssmærter. Det er også mulig å lage spesielle oljeblandinger for tamponger og stikkpiller til vaginal og anal bruk.

Eteriske oljer mot covid-19

Fosstvedt forteller at italienske forskere har oppdaget at olje fra laurbærblad er effektive mot koronaviruset SARS-CoV-2.⁷ Cajeput er best dokumenterte olje spesifikt mot covid-19. Denne planten hører hjemme i Vietnam. Det er dokumentert at 10 av 24 komponenter i cajeput sterkt motvirker covid-19. Blant annet hemmes proteiner i viruset.⁸

Gurgling, munn- og halspleie

– Med noen få eteriske oljer i husapoteket kan sår hals bli en saga blott, påstår Fosstvedt. – Gurgling med 3–5 dråper fragonia, kunzea, timian linalol, ingefær, sitron eller sypress i et halvt glass vann kan stoppe en infeksjon i starten, fortsetter hun.

Klinisk aromaterapi

Ifølge Fosstvedt forbinder nordmenn flest aromaterapi med en behandlingsform der man kombinerer en behagelig massasje med utblandede oljer. Dette kan gjøres for velvære, avspenning og for å få ny energi. Hun vektlegger at dette i seg selv er verdifullt fordi aromaterapi massasje kan lindre for eksempel muskel- og skjelettproblemer, stressrelaterte lidelser og styrke helsa generelt.

– Massasje er imidlertid bare én av mange måter å bruke eteriske oljer på, og den er ikke alltid den beste, poengterer hun. – I noen situasjoner kan faktisk massasje være ineffektivt og til og med gjøre vondt verre. Ved aromaterapi massasje brukes sterkt fortynnede eteriske oljer (3 %) som utelukkende påføres på huden, og man har et nokså generelt siktemål.

– Klinisk aromaterapi tar derimot sikte på å behandle alvorlige lidelser som krever mer spesialisert behandling, tilpasset hvert enkelt tilfelle. Her er det behov for å bruke eteriske oljer i langt sterkere konsentrasjon enn tre prosent for å få full effekt. Eksempler er akutte og alvorlige infeksjoner og betennelser, hormonell ubalanse, svekket immunforsvar og sår som ikke vil gro, sier terapeuten.

Fosstvedt forteller at aromaterapeuter gjerne benytter mange forskjellige behandlingsmetoder i kombinasjon: inhalering, kompresser, bad, stikkpiller, tampongblandinger og oralt inntak.

– Riktig valg av eteriske oljer og korrekt bruk og dosering kan gi utmerkete resultater med helseplager som ikke har latt seg kurere på annet vis, opplyser Fosstvedt.

– Korrekt brukt har eteriske oljer vist seg å være uten negative bivirkninger, som forstyrret tarmflora eller tretthet. Tvert imot ser de ut til å kunne styrke allmentilstanden og motstandskraften, opplyser den erfarne terapeuten.

Anskaffelse av eteriske oljer

Hva bør man være klar over ved anskaffelse av eteriske oljer?

– Man regner med at 60 prosent av det som selges på verdensbasis, enten er forfalsket eller bearbeidet på forskjellige måter. Dette er selvsagt uheldig, og jeg har klare krav til eteriske oljer (se ramme), svarer Fosstvedt. Hun importerer og selger selv eteriske oljer fra sitt enkeltpersonforetak, men poengterer følgende:

– Mine eteriske oljer er ikke de eneste rene, ekte og virksomme som finnes. Det er mye bra på markedet, men mange produkter har dårlig kvalitet, og noen er dessverre uekte, opplyser hun.

Fosstvedt forteller at et stort antall eteriske oljer av bergamottskall som alle hadde etiketter merket som 100 prosent rene og økologiske, er blitt testet.⁹ Det viste seg imidlertid at bare et fåtall var ekte. Flere var til og med 100 prosent syntetiske. – Hvis man ønsker de positive helsebringende virkningene eteriske oljer kan ha, må man sørge for å få ekte produkter, sier hun bestemt. – Et prak-

Aromaterapi i verden

Terapien er i vekst verden over. I Frankrike er over 1 200 leger utdannet i faget, og i England tilbys aromaterapi ved en rekke kjente sykehus og institusjoner.

Krav til eteriske oljer

- De må komme fra livskraftige og friske råvarer, det vil si viltvoksende eller økologisk dyrkede planter.
- Frøene må være usprøytete, plantet i riktig jord til riktig tid og være høstet til riktig tid og på riktig vis.
- Frøene må oppbevares i optimal tid før destillasjon, som verken bør ha for kort eller for lang varighet.
- De bør ha en optimal hvileperiode og bli oppbevart under kontrollerte forhold.
- Riktig land/område for en gitt olje. Poenget er at planter inneholder forskjellige kjemiske virkestoffer avhengig av hvor de vokser. For eksempel bør lavendel plukkes vilt i en høyde på 800–1 100 moh. Lavendel som vokser i lavlandet, har ikke de egenskapene man er ute etter i den eteriske oljen.

Kilde: Gry Fosstvedt



tisk tips er å øve opp luktesansen slik at man lærer seg å skille mellom dårlige, halvgode og kraftfulle, vitale oljer, legger hun til.

Forsiktighetsregler

Finnes kontraindikasjoner eller spesielle forsiktighetsregler man bør følge ved bruk av eteriske oljer?
– Forutsetningen for god bruk er at man lærer seg de ulike oljene og deres virkestoffer. Man bør bare bruke 100 prosent rene oljer av beste terapeutiske kvalitet. Like fullt bør man følge en rekke forsiktighetsregler. For eksempel bør allergikere med eksem og astma gå forsiktig fram og ta en liten prøve på huden eller ved inhalering. Astmatikere bør aldri utsettes for varm dampinhalering eller direkte inhalering fra oljeforstøvere, svarer hun.

Fosstvedt legger til at man må være forsiktig med oljer som er rike på sterke ketoner som tujon. De kan nemlig være giftige for nervesystemet og ha kumulativ virkning over tid. Her bør man spesielt unngå innvortes bruk. Man skal være forsiktig med hud- og slimhinneirriterende fenoler, aldri ha uforynnede eteriske oljer i vann (verken for innvortes bruk eller til bad) og unngå sollys på huden i timene etter påføring eller inntak av oljer som er giftige når de utsettes for sollys (fototoksiske oljer).

I tillegg finnes forsiktighetsregler som å holde flasker med eteriske oljer unna barn, og hva man skal gjøre hvis man ved et uhell får eteriske oljer i øynene: Ikke skylle med vann, men rens øyet med en planteolje. Peppermynsteolje må aldri påføres et større område på huden fordi det gir iskulde og må aldri påføres barn

Det finnes en rekke ulike oljer med forskjellige egenskaper.

under tre år. Ufortynnede oljer må heller aldri brukes nær øynene, i ørene og i genital- og analområdet. En skal også være forsiktige med armhulene, lysken og ansiktet.

Hvorfor aromaterapi?

Den erfarne terapeuten har drevet med aromaterapi i over 40 år, og *Helsemagasinet* lurer på hvordan hun egentlig ble interessert i eteriske oljer.

– Det skyldes dels at barndommen min duftet eukalyptus! Min mor led av bihulebetennelse, og huslegen i Stavanger sa at inhalering av eukalyptus var det aller beste middelet. Det ble bekreftet av mor! På soverommet sovnet jeg inn omgitt av eukalyptusmolekyler og klassisk musikk i et beroligende kveldsritual, svarer Fosstvedt.

– Min interesse for bruken av eteriske oljer bunner nok også i at mine akademiske filologforeldre var åpne og politisk engasjerte. Vi hadde mange fagbøker i hylla hjemme, også om naturmedisin, pusteteknikker og yoga, fortsetter Fosstvedt.

– Jeg var 13 år da jeg oppdaget eteriske oljer. I tillegg har jeg alltid vært interessert i planter. Jeg gikk på Steinerskolen, og der måtte vi presse 20 planter. I motsetning til mine medelever syntes



jeg dette var gøy, og jeg presset over 200 planter, minnes hun.

Fosstvedt var i gang med akademiske studier i humanistiske og samfunnsvitenskapelige fag, men fant etter hvert ut at hun hadde lyst til å bli en eller annen type lege eller behandler. Hun manglet imidlertid naturvitenskapelig bakgrunn, så medisinstudier var uaktuelt. Hun hoppet da av de samfunnsvitenskapelige studiene og dro til England for å studere naturmedisin.

– Etter å ha prøvd forskjellige behandlingsretninger ble jeg som en gave ledet til aromaterapien. I England møtte jeg også en rekke pionerer i faget, og de påvirket meg sterkt. Å arbeide med eteriske oljer og aromaterapi har ikke gjort meg rik, men det har vært inspirerende. Jeg opplever det som et kall å hjelpe folk på denne måten, avslutter den vitale 75-åringen Gry Fosstvedt.

Kilder:

- 1 NAFKAM. Aromaterapi. Publisert 18.12.2020. <https://nafkam.no/aromaterapi>. Lest 5.1.2023.
- 2 Ghasemian A, Eslami M, Hasanvand F mfl. Eucalyptus camaldulensis properties for use in the eradication of infections. *Comparative Immunology, Microbiology and Infectious Diseases* 2019; 65: 234–7. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31300120/>
- 3 Pyankov OV, Usachev EV, Pyankova O mfl. Inactivation of airborne influenza virus by tea tree and eucalyptus oils. *Aerosol Science and Technology* 2012; 46: 1295–1302. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02786826.2012.708948>
- 4 Pourghanbari G, Nili H, Moattari A mfl. Antiviral activity of the oseltamivir and Melissa officinalis L. essential oil against avian influenza A virus (H9N2). *VirusDisease* 2016; 27: 170–8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27366768/>
- 5 Al-Khayri JM, Banadka A, Nandhini M mfl. Essential oil from Coriandrum sativum: A review on its phytochemistry and biological activity. *Molecules* 2023; 28: 696. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36677754/>
- 6 Stojiljkovic J, Trajchev M, Nakov D mfl. Antibacterial activities of rosemary essential oils and their components against pathogenic bacteria. *Advances in Cytology & Pathology* 2018; 3: 93–6. <https://medcraveonline.com/ACP/antibacterial-activities-of-rosemary-essential-oils-and-their-components-against-pathogenic-bacteria.html>
- 7 Roviello V, Roviello GN. Lower COVID-19 mortality in Italian forested areas suggests immunoprotection by Mediterranean plants. *Environmental Chemistry Letters* 2021; 19: 699–710. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32837486/>
- 8 My TTA, Loan HTP, Hai NTT mfl. Evaluation of the inhibitory activities of COVID-19 of Melaleuca cajuputi oil using docking simulation. *ChemistrySelect* 2020; 5: 6312–20. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32572383/>
- 9 Becker S. Ätherische Öle, Gepanschte Seelen. *Öko-Test* 1995; 10; 41–9.

Om intervjuobjektet

Gry Fosstvedt (f. 1948) er cand.mag. i språkfag fra Universitet i Oslo (1976) og har i tillegg videregående studier i blant annet psykologi og religionshistorie, totalt 7 år ved UiO. Etter dette studerte hun aromaterapi og andre naturmedisinske disipliner under et fire år langt opphold i England. Som pioner innen aromaterapi i Norge startet Fosstvedt sin praksis i 1981. Siden underviste hun i flere år ved Norsk Høyskole for Helhetsterapi, inntil hun i 1983 startet Norsk Aromaterapiskole der hun har undervist siden. I 1989 stiftet Fosstvedt NATF (Norsk Aromaterapeutforbund) for å samle alle landets terapeuter til samarbeid om profesjonelle krav og regler, og for å gi aromaterapien et navn som en seriøs behandlingsform. Hun har holdt utallige foredrag, skrevet artikler for og blitt intervjuet av diverse aviser og blader, samt i radio og fjernsyn. I 1998 ga Fosstvedt ut den første norske boka om aromaterapi, *Naturens duftende apotek – en innføring i aromaterapi*. I tillegg driver hun firmaet Aromedica, som importerer over 120 forskjellige eteriske oljer.

E-post: gry.fosstvedt@gmail.com. Nettside: www.aromedica.no