

– Aromaterapi gir god hjelp og STØTTE TIL KREFTRAMMEDE

Det mener den erfarne aromaterapeuten Gry Fosstvedt, pioner i denne terapiformen i Norge. Her forklarer hun det du trenger å vite om aromaterapi og kreft.

TEKST IVER MYSTERUD

Hvorfor aromaterapi for kreftrammede?

- Uansett krefttype er en kreftdiagnose en av de sterkeste sjokk- og traumeopplevelser man kan tenke seg, svarer Fosstvedt.
- Å leve med kreft innebærer ofte kontinuerlig stress. Man er preget av angst, uvisshet, smerter, ubehagelige behandlin-

ger og tap av kroppslig og sosial identitet. Aromaterapi representerer en motvekt til alt det triste og skremmende, fortsetter hun.

Aromaterapeuten påpeker at dypt avspennende berøring og deilige dufter som minner om livets lyse sider, gir mange fornyet håp og kampvilje. Særlig i England og Frankrike har man lenge, og med utelukkende positive resultater, tilbudt aromaterapi som støttebehandling.

Erfaringer viser at aromaterapi drastisk kan redusere stress og angst. Studier av brystkreftpasienter viser at depresjon svekker immunresponsen, øker forekomsten av metastaser og derved reduserer sannsynligheten for å overleve, mens støtte og omsorg dobler sannsynligheten for å overleve. For alle krefttyper var *glede* den viktigste følelsen for å hindre spredning (metastaser). Latter har vist

Noen ordforklaringer

Aromaterapi er bevisst, kontrollert og allsidig bruk av eteriske oljer for å styrke og bevare fysisk og psykisk helse. Den bygger på en årtusen-gammel universelt kjent tradisjon med å bruke aromatiske plantestoffer kultisk, kulinarisk, kosmetisk og medisinsk. Behandlingen består i kontrollert bruk av eteriske oljer til blant annet massasje og inhalering.

Eteriske oljer er meget sterkt konsentrerte dråper av planter duft- og smaksstoffer som inneholder de aromatiske plantenes medisinske virkninger.

Kilde: Gry Fosstvedt



Ifølge Gry Fosstvedt er eteriske oljer unike ved at de raskt påvirker psyken og sinnstilstanden. De behandler hele mennesket, ikke bare sykdommen og symptomene.

seg drastisk å øke antallet hvite blodceller (lymfocytter).

– Ved å motvirke depresjon og andre vonde følelser gjør vi altså noe rent medisinsk. Aromaterapi kan redusere problemer som søvnløshet, hodepine, forstoppelse og muskel- og andre smerter, og derved bedre livskvaliteten. Denne terapien bedrer blod- og lymfesirkulasjonen, slik at uønskede giftstoffer utskilles mer effektivt. Aromaterapi styrker også immunforsvaret, forklarer Fosstvedt.

Fra forskningens verden

Den erfarne aromaterapeuten trekker fram flere studier av eteriske oljer som er brukt ved kreft. Hun framhever særlig en studie fra 2009 av den franske legen Anne-Marie Giraud-Robert.² Denne epokegjørende studien var den første korrekte gjennomførte kliniske studie av aromaterapi mot kreft. Den omfatter mer

Eteriske oljer mot kreft

En rekke eteriske oljer har vært brukt som ledd i behandling av kreft. Basert på blant annet anbefalingene til de franske legene Daniel Penöel og Jean Valnet trekker Gry Fosstvedt fram oljene nedenfor. Anbefalingene er dels basert på erfaring, dels på klinisk forskning og laboratorieforsøk. I parentes bemerket publiserte Valnet verdens første bok i klinisk aromaterapi i 1982.¹ Han startet også tre fakulteter i medisinsk bruk av eteriske oljer i Frankrike.

Mest aktuelt mot kreft er aldehydrike oljer. Aldehyder er en av hovedgruppene av kjemiske komponenter i de eteriske oljene, og de er spesielt rikelige blant annet i sitrongress, sitronmelisse, citronella og bittermandel. I tillegg kommer Artemisa herba-alba, davaninifera, balsam-edelgran, estragon, enebær, frankinsence, geranium, zdravetz (østeuropeisk geraniumstype), gulrotfrø (ved hud-, bryst og livmorkreft), isop, tysk kamille (leverkreft), laurbærblad (lymf-, tarmkreft og Hodgkins sykdom), løvstikke, myrra, nellik (Hodgkins sykdom), niaouli (livmorhals- og underlivskreft), persillefrø, rose otte (hud- og underlivskreft), salvie, sandeltre (hud- og prostatakreft), sypress og tetre (livmorhalskreft).



– Når sykdommen er kommet for langt og ingen medikamenter hjelper, kan eteriske oljer ha en dypt beroligende effekt og hjelpe både den alvorlig syke og familien til å akseptere situasjonen med fred i sinnet, sier Gry Fosstvedt.

enn 1800 kreftpasienter, i stadium 3 og 4. De som fikk skolemedisinsk behandling sammen med eterisk oljebehandling, hadde høyere grad av overlevelse enn sammenliknbare kreftpasienter som bare fikk skolemedisinsk behandling. Dette gjaldt blant annet personer med kreft i lunger, tykktarm, livmor og bryst. Giraud-Robert brukte eteriske oljer ikke minst for å redusere de ofte negative bivirkningene som følge av konvensjonell behandling.

– En viktig faktor var selvsagt at de eteriske oljene stimulerte kroppens naturlige forsvar og rensket giftstoffer fra nyrer og lever, sier Fosstvedt. Ifølge studien var aromaterapi og eteriske oljer velgjørende i følgende stadier av kreft: Det handlet både om før og etter operasjon, under og etter cellegiftbehandling, under strålebehandling og ved immunterapi, hormonterapi og til lindring i sykdommens siste stadium.

– De oljene denne legen primært brukte, var *ravintsara* (kamferetre), som har antidepressiv virkning, bedrer søvnen, motvirker virus og styrker gjenoppbygging av immunforsvaret. Videre brukte hun *greenland moss*, som er viktig for å avgifte leveren og bidrar til programmert celledød (apoptose). For det tredje brukte Giraud-Robert *Helicrysum/immortelle*, som er utmerket til å lege sår og arr, virker betennelsesdempende og også er nyttig mot psykiske sår og sjokk etter å ha fått en kreftdiagnose. Den fjerde oljen er *niaouli*, som forebygger stråleskader, er effektiv mot lymfødemer og styrker immunforsvaret. Sist, men ikke minst, lindrer *myrra* smerter, drenerer giftstoffer fra nyrene, leger sår, dreper sopp og kreftceller og virker balanserende på psyken, forteller Fosstvedt.

Fosstvedt forteller at Charles E. Elson og kolleger oppdaget i 2000 hvordan terpenrike eteriske oljer kan hemme svulstvekst.³ Kreftceller minner om soppceller

som ofte koloniserer verten med eksplosiv vekst. Begge celletyper gjør at leveren ikke fungerer som den skal ved at det dannes noe som fremmer kreftcellevekst og hemmer normal leverfunksjon. Det er vist at terpenener kan stoppe soppangrep og kreftcelleutvikling. Fosstvedt forteller at alle oljer fra nåletrær og sitruskall inneholder mye terpenener, som i tallrike laboratoriestudier (*in vitro*) og gjennom klinisk erfaring er vist å angripe kreftceller og forebygge, stoppe og reversere utviklingen av svulster. Dette skjer blant annet fordi terpenener induserer programmert celledød (apoptose).

Ved Center for Cancer & Palliativ Care Studies, Royal Marsden Hospital, ble det foretatt systematiske, kliniske forsøk med 52 kreftpasienter med ulike typer kreft.⁴ Hensikten var å evaluere verdien av massasje, både med eteriske oljer og med nøytrale vegetabiliske oljer.

– Alle deltakerne i forsøket lovpriste massasje unisont. Det viste seg at det var av liten betydning om oljen var aromatisk eller ikke; opplevelsen av omsorg og aksept gjennom berøring var det viktigste. Imidlertid skåret aromaterapigruppen klart høyere når det gjaldt bedret bevegelse, mindre smerter, bedre kommunikasjon med familien og bedre innsats og fortjeneste i arbeidslivet, poengter Fosstvedt.

Ved den private London-klinikken i England ble det foretatt en klinisk studie med kontrollgruppe av 40 brystkreftramende som fikk stamceller og høydosert cellegiftkur.⁵ Det ble undersøkt mulig effekt av eteriske oljer for lindring av vanlige cellegiftbivirkninger, som sår og skader i munnens slimhinner, diaré, utslett, kvalme og matvegring. Konklusjonen var at eteriske oljer er akkurat like effektive som konvensjonelle, symptomlindrende medikamenter, hadde mindre bivirkninger og ble gjennomgående foretrukket av pasientene. De reagerte positivt på oljenes dufter. I tillegg var oljene mye billigere enn konvensjonell behandling.

Fosstvedt trekker også fram erfaringen fra et japansk kreftsykehus i 1984. Femtifire kreftpasienter som ikke kunne opereres, ble behandlet med eteriske oljer. Legene injiserte spesifikke, aldehydrike eteriske

oljer i svulstområdet. Dette dreide seg om mange ulike typer kreft, folk i alle aldre og begge kjønn. Resultatet var at 19 av disse pasientene ble helt kurert og var fortsatt friske fire år etter behandlingen. Flere var da på bedringens vei, mens enkelte ikke opplevde noen positive effekter.

I 2022 publiserte kinesiske forskere en oversikt over forskning på effekter av aromaterapi på angst og depresjon hos kreftammede.⁶ De søkte i medisinske databaser for å finne aktuelle studier, og 17 ble med i en systematisk analyse. Av disse ble dataene fra 10 studier slått sammen i en fellesstudie (metaanalyse).

– Det viste seg at aromaterapi var effektivt for å lindre angst, men ikke hadde effekt på depresjon og psykologisk velvære. Det mest effektive var aromaterapimassasje og aromaterapi med lavendelolje, forteller Fosstvedt.

Hun legger til at en annen systematisk oversikt har vist lovende effekter av aromaterapi mot symptomer på depresjon, men dette handlet ikke spesifikt om kreftammede.⁷ Her var aromaterapimassasje mer effektiv enn inhalering av eteriske oljer. Forøvrig trekker Fosstvedt fram en annen kinesisk metaanalyse fra 2022 som viser at aromaterapi både kan effektivt motvirke angst og depresjon hos kreftpasienter.⁸ Aromaterapi med inhalering var i denne studien noe mer effektiv enn aromaterapimassasje.

– Selv om disse forskningsresultatene spriker litt, mener jeg de samlet sett underbygger det tallrike terapeuter har



Gry Fosstvedt

Mer om eteriske oljer og aromaterapi i *Helsemagasinet*

To pasienthistorier

Fosstvedt G. Erfaringer fra 40 år som holistisk, klinisk aromaterapeut. VOF 2023; 14 (1): 82–3.

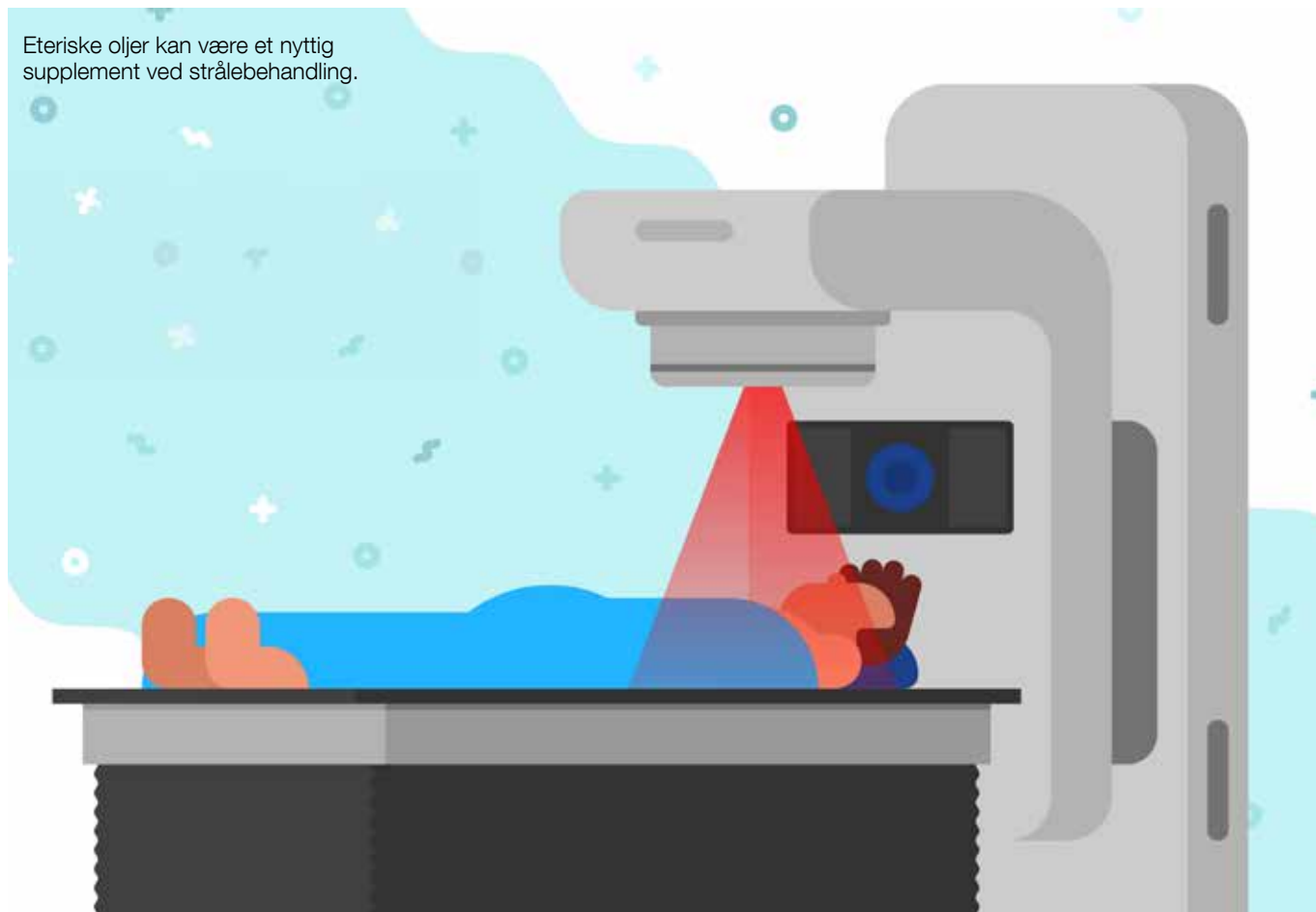
Intervju med Gry Fosstvedt

Mysterud I. Bedre helse med eteriske oljer og aromaterapi. VOF 2023; 14 (2): 28–34.

Omtale av Gry Hammers bok *Eteriske oljer for kropp, sjel og sinn*

Mysterud I. Lettfattat innførings- og oppslagsbok om eteriske oljer. VOF 2023; 14 (3): 94–5.

Eteriske oljer kan være et nyttig supplement ved strålebehandling.



Om intervjuobjektet

Gry Fosstvedt (f. 1948) er cand.mag. i språkfag fra Universitet i Oslo (1976) og har i tillegg videregående studier blant annet i psykologi og religionshistorie, totalt 7 år ved UiO. Deretter studerte hun aromaterapi og andre naturmedisinske emner under et fire år langt opphold i England. Av spesiell relevans for dette intervjuet har Fosstvedt to kurs med britiske spesialsykepleiere som har fått pris for sin innsats for aromaterapi mot kreft. 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 er blitt intervjuet av diverse aviser og tidsskrifter, samt av 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. Fosstvedt har bidratt med en artikkel i *Helsemagasinet* nr. 1/2023¹⁰ og ble intervjuet om aromaterapi i nr. 2/2023.¹¹

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

erfart gjennom årtier, nemlig at aromaterapi kan være et effektivt tiltak for å hjelpe kreftrammede, sier hun.

Eteriske oljer som hjelpemiddel ved strålebehandling

– I flere år har franske leger og erfarne aromaterapeuter, blant annet i England, brukt visse eteriske oljer for å redusere de negative bivirkningene av stråleterapi. De eteriske oljene brukes på områder som skal bestråles i dagene før behandlingen for å motvirke brannskår og arrdannelse. Dette skal aldri gjøres samme dag som bestrålingen, poengterer Fosstvedt.

– Den verdenskjente ekspertene på eteriske oljer, Daniel Penöel, foreslår primært eterisk olje av niaouli, men hevder at også tetre og cajeput har meget god effekt. Alternativt kan vanlig lavendel, fragonia eller kunzea brukes, opplyser Fosstvedt.

Hun forteller at i dagene etter strålebehandlingen og fram til ny runde, anbefales en blanding av 50 prosent niaouli i 50 prosent perikumolje eller

nyperosekjerneolje.

– Riktig brukt er dette ikke bare trygt, men en suveren metode for å redusere ubehag i forbindelse med nødvendig strålebehandling, mener aromaterapeuten.

Når all behandling er over, kan eventuelle hudreaksjoner lindres med en lotion av 1 ml ringblomstolje (*Calendula officinalis*), 1 ml perikumolje og 1 ml hvetekimolje. Dette tilsettes 10 dråper tetreolje, 10 dråper niaouli, 10 dråper lavendel, 5 dråper romersk kamille og 5 dråper tysk kamille. Alternativt kan man bruke 1 ml *Centella asiatica*, 1 ml nyperosekjerneolje og 1 ml tamanuolje, som blandes i 193 ml melkebase.

Er det noen kontra-indikasjoner ved kreft?

– Nei, det finnes intet belegg for at en vanlig aromaterapimassasje vil spre kreften eller på annen måte skade, tvert imot, svarer Fosstvedt. Hun poengterer at forsiktighet naturlig nok må utvises ved langt framskreden kreft og på eldre og svake pasienter. I tillegg må det tas spesielle forholdsregler ved blodkreft, lymfekreft og østrogenrelatert brystkreft.

– I alle tilfeller rådes man til å kontakte en erfaren aromaterapeut som har utdanning innen dette spesialfeltet. Pasienter på cellegift kan gis en lett, kort massasje eller en delmassasje av hender, ansikt og/eller føtter, med utvalgte milde oljer.

– Den franske legen, homøopaten og fytoterapeuten Daniel Penöel har personlig erfaring med enkelte eteriske oljer som lindrer ubehaget uten på noen måte å forstyrre uunnværlig medisiner. Ved strålebehandlinger er aromaterapi bare av det gode dersom visse regler følges. Spesifikke oljeblandinger kan forebygge og minske stråleskader, opplyser Fosstvedt.

Avslutning

– Bruken av aromaterapi og eteriske oljer ved kreft burde vekke interessen til norsk helsevesen og våre kreftbehandlermiljøer, mener Fosstvedt.

– Eteriske oljer er helt unike ved at de raskt påvirker psyken og sinnstilstanden. De behandler i høy grad hele mennesket, ikke bare sykdommen og symptomene. Eteriske oljer virker alltid på flere nivåer, fra det rent medisinske/fysiologiske til det psykiske, mentale og åndelige. Via

luktesansen kan man på få sekunder endre sinnstilstanden fra håpløshet til glede, fra dyp pessimisme til tro på og ny vilje til helbredelse.

Forskning viser at inhalering av eteriske oljer utløser signalstoffer i hjernen.

– Når sykdommen er kommet for langt og ingen medikamenter hjelper, kan eteriske oljer ha en dypt beroligende effekt og hjelpe både den alvorlig syke og familien til å akseptere situasjonen med fred i sinnet. I selve dødsfasen har det vist seg at blant annet frankincense, myrra, spikenard og sitronmelisse gjør overgangen mer harmonisk og med mindre psykofysisk ubehag. Dette kunne vært noe for Fransiskushjelpen!⁹ Det er mitt håp at kreftsykepleiere og kreftleger vil sette seg inn i hva eteriske oljer kan bidra med for mer effektiv behandling og bedre livskvalitet for kreftrammede, avslutter Gry Fosstvedt.

Kilder:

- 1 Valnet J. The practice of aromatherapy. C W Daniel Co Ltd, 1982.
- 2 Giraud-Robert A-M. Essential oils to improve quality of life during cancer. I: Proceedings of the 7th Scientific Wholistic Aromatherapy Conference, San Francisco. 20.-22. februar 2009. <https://www.pacificinstituteofaromatherapy.com/proddetail.php?prod=1006>
- 3 Schnaubel K, red. Essential oils and cancer, proceedings of the 4th aromatherapy conference on the therapeutic uses of essential oils, 2000. Kapittel 13: 117-89.
- 4 Corner J, Cawley N, Hildebrand S. An evaluation of the use of massage and essential oils on the wellbeing of cancer patients. International Journal of Palliative Nursing 1995; 1: 67-73. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29323588/>
- 5 Gravett PJ, Finn M, Hallascei S. An investigation of the use of essential oils for the treatment of chemotherapy-induced side-effects in a group of patients undergoing high dose chemotherapy with stem cell rescue for breast cancer. Proceedings Aroma95. One body – one mind. 14.-16. juni 1995: 46-52.
- 6 Li D, Li Y, Bai X mfl. The effects of aromatherapy on anxiety and depression in people with cancer: a systematic review and meta-analysis. Frontiers in Public Health 2022; 10: 853056. 2022. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35757624/>
- 7 Sanchez-Vidana DI, Ngai SP-C, He W mfl. The effectiveness of aromatherapy for depressive symptoms: a systematic review. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine 2017; 2017: 5869315. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28133489/>
- 8 Liu T, Cheng H, Tian L mfl. Aromatherapy with inhalation can effectively improve the anxiety and depression of cancer patients: A meta-analysis. General Hospital Psychiatry 2022; 77: 118-27. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35617792/>
- 9 <https://www.fransiskushjelpen.no/hva-gjor-vi>
- 10 Fosstvedt G. Erfaringer fra 40 år som holistisk, klinisk aromaterapeut. VOF 2023; 14 (1): 82-3.
- 11 Mysterud I. Bedre helse med eteriske oljer og aromaterapi. VOF 2023; 14 (2): 28-34.