

BRUK AV ETERISKE OLJER I HJEMMET

Oljene er fine å bruke hver for seg, men kan også brukes i blandinger og gi en forsterkende effekt.

Generelt fint blandingsforhold: 30 dråper eterisk olje pr. 50 ml baseolje, eller 1-2 dråper pr ss baseolje.

Duftene som avgis av plantene kommer fra potente, flyktige essenser som finnes i små hulrom i plantene. De innehar kraftfulle egenskaper som blir anvendt i aromaterapien for å styrke vitalitet og helse, blant annet ved å forsterke kroppens selvhelbredende krefter.

Vi har et stort utvalg ulike typer eterisk oljer på lager til enhver tid, og de er 100 % naturlige og av beste kvalitet. Oljene kommer fra hele verden og vi importerer både direkte fra produsent og fra grossister som har spesialisert seg på terapimarkedet.

Sikkerhetsveiledning: Eteriske oljer må oppbevares utilgjengelig for barn. Får en person i seg større mengde eterisk olje, kontakt lege, eller giftsentralen (22591300 - døgnåpent). Eterisk olje vil forårsake stikking i kontakt med øynene. Skyll straks med lunket vann og hvis stikking ikke opphører - kontakt lege.

Bruk ikke oljene ufortynnet på huden (bortsett fra lavendel - som anses trygg å bruke direkte). Når blandet ut i en baseolje, test dem gjerne på et område med tynn hud (underarmen) over natten.

Overdosering er ufornuftig. Bruk heller mindre eterisk olje - hvis du er i tvil om allergiske reaksjoner. For barn bør mengden halveres.

De 3 første mnd. av graviditet, bør man holde seg unna eteriske oljer.

Oljene er brennbare - så hold dem unna åpen flamme og tennkilder.



Telemark Urtebrænderi AS
C.E. Berg-Hanssens gt. 26, 3917 Porsgrunn



HUSAPOTEK

MED ETERISKE OLJER - TIL BRUK I HJEMMET

- Lavendel • Peppermynte • Ravintsara
- Rosmarin • Tea tree • Luftrensner (oljeblanding)
- Mandelolje som base til blandinger

Husapoteket inneholder 6 stk eteriske oljer i 5 ml flasker,
samt en flaske mandelolje til blandinger.

Kun til utvortes bruk.



Telemark Urtebrænderi AS
C.E. Berg-Hanssens gt. 26, 3917 Porsgrunn

Eteriske oljer kan du bruke i f.eks. en diffuser, eller inhalator, i olje-blandinger til ulike formål, i badstu eller i massasje. Du kan også snuse inn direkte fra flasken, inhalasjon er den enkleste og beste form for aromaterapi.

Oljene i dette husapoteket:

LAVENDEL: *Lavendula angustifolia*. Lavendel er uten tvil den mest populære og anvendelige eteriske oljen av alle, og en av de få som kan brukes ufortynnet på huden - selv til barn. Oljen er: naturlig antibiotisk, og antiseptisk. Brukes bl.a. mot brannsår, skrubbsår, fremmer healing av huden, og hjelper mot arrdannelse, stimulerer immunsystemet, virker beroligende og avslappende, hjelper også mot sjokk som kroppen får ved traumer og skader.

PEPPERMYNTE: *Mentha piperita*. En frisk, skarp og utrolig stimulerende olje. Den forfriskende duften er generelt fin ved hodepine, migrene og mental tretthet. Dessuten virker den klarende ved forkjølelse, influensa og bihulebetennelse; og er spesielt god ved astma og bronkitt. Oljen bør anvendes i moderate mengder. Det sies at den virker stimulerende i små mengder og beroligende i større mengder i bad og ved massasje. Bør ikke brukes til barn under 5 år, og heller ikke av de med høyt blodtrykk eller epilepsi.

RAVINTSARA: *Cinnamomum camphora*. En frisk, skarp medisinsk aroma som ligner på eukalyptus og hvit kamfer. Gunstig for respirasjonssystemet (luftveiene). Anti-virus olje! Godt egnet i diffuser eller inhalator. Ravintsara er fin å bruke for å lindre/bekjempe forkjølelse, influensa, bronkitt, bihulebetennelse, katarr, allergier. Oljen inneholder ca 55%

1,8 cineol. Ør ikke brukes på barn under 5 år, ikke på gravide, ammende, eller på personer med astma eller kronisk luftveissykdom. Bør ikke overstige 2% blanding (2% eterisk i baseolje).

ROSMARIN: *Rosmarinus officinalis*. Oljen er psykisk og mentalt stimulerende, fin bl.a. i oppkvikkende bad, til behandling av såre og ømme muskler, for reumatiske lidelser, utmattelse, depresjon, hodepine og migrene. Oljen er antiseptisk, oppvikkende og styrkende; en utmerket prestasjonsolje. Ved aromaterapimassasje øker den blodsirkulasjonen og virker avgiftende på lymfesystemet. Rosmarinoljen er kjent for å stimulere hårvekst.

TEA TREE: *Melaleuca alternifolia*. Nest etter lavendel er dette den mest populære oljene i aromaterapien i dag. Oljen er meget antiseptisk, antibakteriell og soppdrepende. Virker også immunstimulerende. Psykologisk er den rensende og oppfriskende. Brukes bl.a. mot infeksjoner, ringorm, solbrenthet, akne, tannverk, munnskoll, og neglsopp. Super i diffuser.

LUFTRENSER: En blanding ulike meget antivirale oljer. Reduserer effektivt virus og bakterier i luften. Fin i diffuser.

