

Bliv glad med aromaterapi

Kender du det, når en duft kan sætte gang i erindringer om barndommen eller sender dig direkte ind i en bestemt stemning? Forskning viser, at dufte påvirker vores følelser. Læge Charlotte Bech forklarer dig hvordan.

Der er intet som dufte, der kan trigge følelser i os. Og det er da også bevist af flere forskere, at aromaterapi påvirker dine følelser. Det gør det, fordi duftnerven udgør en direkte vej fra det ydre miljø til hjernen, som den eneste nerve i kroppen, i øvrigt. Duftnerven stimulerer det limbiske system i hjernen, som har at gøre med følelser, ønsker og hukommelse, og som igen er forbundet til det endokrine system, der regulerer kroppens hormonbalance. Så ved hjælp af dufte kan du stimulere dine følelser.

STIMULER DINE FØLELSER

Det kan gøres på forskellige måder. I Maharishis vediske medicin anvender vi generelt dufte på tre forskellige måder, til desinfektion, i bade og til meditation.

1. Desinfektion - ved at brænde blade fra Neem-træet opnås en desinficerende virkning
2. Bade - ved at putte tørrede rosenblade eller blade fra den hellige basilikum i badevandet opnår vi en særlig rensende og foryngende effekt af badet
3. Meditation - ved at brænde røgelsespinde lavet af ren sandeltræ opnår vi en renere og mere ophøjet atomosfære, som er befordrende for meditation

DUFTBEHANDLING

Aromaterapi kan også bruges for at opnå specifikke virkninger så som ved behandling af stress. Så har man et batteri af aromatiske olier som, man ved, har en virkning på det problem, og man kan sammensætte forskellige olier til den enkelte person.

BEROLIGENDE

Lider du af stress, angst, tungsind, eller har du brug for noget at slappe af på, kan aromaterapi måske hjælpe dig. Man arbejder med beroligende dufte som vanille, appelsintræets blomst, roser, kamille og lavendel. Lider du af stress, kan du have gavn af dufte som sandeltræsolie, olie fra muskatnød og lavendel. Og hvis du døjer med angst og tungsind kan du bruge patchouli, der er kendt for at virke bedst imod angst og løfte dit humør.

DUFT I LAMPEN

Hos Maharishi ayurveda i Rørvig kan du købe aromalamper, så du kan brænde aromaolierne på dit kontor, i stuen eller soveværelset. Du kan også have aromaterapi i din bil. Dryp et par dråber æterisk olie på en serviet og læg den på sædet ved siden af dig. Det virker hurtigt og så dufter der dejligt i bilen!



Charlotte Bech

Læge Charlotte Bech arbejder med naturlige og holistiske metoder gennem velvære-konsultationer, hvor man kan få personlig vejledning i kost, motion, adfærd, lydterapi, aromaterapi etc. udarbejdet på grundlag af ens individuelle sinds- og krops-type. Læs mere om Charlotte Bech på www.charlottebech.dk



Tekst Charlotte Bech Foto Getty Images
Kilde Maharishis vediske medicin