

Ilmkjarnaolíur — lyfjaskápur náttúrunnar



Guðríður Gyða Halldórsdóttir, heilsunuddari og ilmkjarnafræðingur.

Ilmkjarnaolíur geta nýst vel í meðferð á margvíslegum sjúkdómum í öndunarferum og dregið úr verkjum og streitu að sögn Guðríðar Gyðu Halldórsdóttur, heilsunuddara og ilmkjarnafræðings. Hún hefur aflað sér mikillar þekkingar á virkni þeirra og sendi nýlega frá sér bókina Ilmkjarnaolíur, lyfjaskápur náttúrunnar.

„Ef ég ætti að velja fimm ilmkjarnaolíur þá mundi ég velja cajeput, lavender, peppermint, frankinsence og cinnamon bark. Ef þú átt allar þessar olíur, þá áttu heilt apótek!“ Að sögn hennar hafa olíurnar nýst henni vel í starfi en hún hefur unnið sem heilsunuddari um árabil. „Lyktarskynið er líklega vanmetnast allra skilningavita mannsins og benda margar nýlegar rannsóknir til að það leiki mun stærra hlutverk í lífi fólks en hingað til hefur verið talið. Ilmkjarnaolíur höfða til lyktarskynsins og geta bæði líknað og læknað,“ segir Guðríður Gyða. Hægt er að anda þeim að sér, nudda þeim á húðina, setja í baðið eða taka inn í belgjum.

Áhugi Guðríðar Gyðu á ilmkjarnaolíum kviknaði þegar hún var í námi hjá Margræti Alice Birgisdóttur í Nuddskóla Íslands. Í framhaldsnámi í Lífs-skólanum kynntist hún lækningamætti olíanna enn frekar hjá dr. Erwin Haringer og ilmkjarnafræðingnum Margret Deimleitner en þau kenndu við skólann. Bókin byggist á ritgerð sem hún og samnemendur unnu í náminu en þær bækur, sem fyrir eru til um efnið, eru komnar til ára sinna auk þess sem takmarkað efni er til á íslensku.



Guðríður Gyða deilir með lesendum Tímarits hjúkrunarfræðinga nokkrum hagnýtum uppskriftum, hvort sem streitan er að buga okkur, til að stuðla að bættum nætursvefni eða við skammdegisþunglyndi.

Guðríður Gyða deilir með lesendum Tímarits hjúkrunarfræðinga nokkrum hagnýtum uppskriftum, hvort sem streitan er að buga okkur, til að stuðla að bættum nætursvefni eða við skammdegisþunglyndi. Ef nota á olíurnar í bað er mælt með að bæta einni matskeið af ólífuolíu við ilmkjarnaolíurnar. Í sumum uppskriftunum er bætt við grunnolíu en þær geta verið margs konar. Fyrir utan ólífuolíu má til dæmis nefna möndluolíu, apríkósuolíu, lárperuolíu eða sesamolíu en hvaða olía verður fyrir valinu fer eftir til hverra nota ilmkjarnaolían er.

Ilmkjarnablöndur við þunglyndi

Til innöndunar: 20 dropar Clary sage og 10 dropar Rose otto. Sett í glas, hellt í klút og notað tvisvar á dag eða eftir þörfum. Ef blandan er sett í raka- og lofthreinsitæki þá er bætt við 2 dropum af Sandalwood.

Í bað: 3 dropar Clary sage, 2 dropar Geranium og 1 dropi Ylang ylang.

Í nudd: 2 dropar Lavender 2 dropar Geranium og 1 dropi Roman chamomile.

Við skammdegisþunglyndi

8 dropar Bergamot
2 dropar Angelica
4 dropar Lemon
2 dropar Lemongrass
Sett í 50 ml af grunnolíu.

Þunglyndi (eldra fólk)

5 dropar Cedarwood
3 dropar Melissa
3 dropar Chamomile roman
2 dropar Bensoin/Ylang ylang
Sett í 50 ml af grunnolíu.

**Ilmkjarnaolíublöndur fyrir svefn**

Fyrir þá sem þjást af svefntruflunum er gott að blanda saman einum dropa af Cypress, Lavender og Chamomile roman, setja í bréfpurrku og leggja á náttborðið. Ef svefninn er slæmur vegna hormónatruflana er mælt með Sandalwood og Ylang Ylang. Fyrir börn er gott að setja Mandarin í bréfpurrku og leggja í rúmið.

Til að tryggja góðan nætursvefn er gott að blanda 1 dropa af Sandalwood, Lavender, Ylang ylang og Rose, setja í bréfpurrku og leggja á náttborðið. Fyrir dýpri svefn er gott að blanda 3 dropnum af Lavender og 2 dropum af Chamomile roman, setja í klút og leggja á koddann eða á náttborðið.

Önnur svefnolía

3 dropar Rosewood
1 dropi Jasmin (góð við þunglyndi)
1 dropi Vetiver
5 dropar Mandarin
50 ml grunnolíu

Fyrir sjálfsöryggið

1 dropi Angelica
5 dropar Cedarwood
2 dropar Cypress
Sett í 50 ml af grunnolíu.

Róandi olía

2 dropar Neroli
3 dropar Bergamot (Clary sage ef þunglyndi)
5 dropar Lavender
Sett í 20–50 ml af grunnolíu.
Borið á hendur eða fætur.

Einbeiting (góð fyrir próf)

10 dropar Lemon
2 dropar Rose
3 dropar Frankincense
Sett í 20–50 ml af grunnolíu.
Gott er að bera rósmarín á eyrnasnepla og setja í klút meðan verið er að læra fyrir próf. Til að örva minnið er gott að hafa opna rósmarínflöskuna á prófborðinu.

Huggun (notalegt ilmvatn við depurð)

1 dropi Vetiver
1 dropi Jasmin
3 dropar Ylang ylang
7 dropar Grapefruit
Sett í 50 ml af grunnolíu.

Við sviðsótta

1 dropi Rosemary
1 dropi Thyme
Sett í 20 ml af grunnolíu og borið á hálsinn eða hálsinn skolaður að innan með blöndunni. Einnig er hægt að setja 1 dropa af Thyme í sykurmola og borða.

Gegn ótta (róandi)

5 dropar Lavender
5 dropar Roman chamomile
5 dropar Sandalwood
Sett í 50 ml af grunnolíu.

Við áhugaleysi og slappleika

3 dropar Cedarwood
5 dropar Cypress
5 dropar Geranium
3 dropar Lemon
3 dropar Orange sweet
Sett í 50 ml af grunnolíu.

