

Vad är Aromaterapi ?
& Vad kan aromaterapi göra för Dig?

Historik.

Stenåldersmänniskorna, Egyptierna, 1700 f kr, forntids människorna i de gamla kulturerna Indien, Kina, Babylon, Assyrien använde sig av och kände till de eteriska oljorna och örternas effekter för välmående, hälsa.

Hippokrates "läkekonstens fader" i antikens Grekland (468- 377 f kr) ansåg att vägen till hälsa låg i en aromamassage per dag & ett aroma bad per dag.

På medeltiden & framåt använde sig munkar, apotekare, läkare m.fl. av eteriska oljor & örter. Eteriska olja av olibanum användes t.ex. som rökelse i katolska kyrkan. Även kloka gummar fanns som användes sig av örter.

Ordet "**aromaterapi**" skapades då en känd kemist i början av 1900- t brände sig och doppade därefter handen i närmaste skål som visade sig innehålla lavendelolja. Den kände kemisten upptäckte hur fint handen läkte.

Det var alltså i Frankrike i nutid som aromaterapi fick ett uppsving. Idag används aromaterapi i Frankrike främst av läkare som

ordinerar eteriska oljor framförallt invärtes vid främst infektions sjukdomar.

Aromaterapi i Sverige har sina rötter främst utifrån aromaterapi från England med massage och hembehandlingar med eteriska oljor. I England är aromaterapi omfattande och använd bl.a. på sjukhus där personalen är t.ex. både sjuksköterskor & aromaterapeuter.

Aromaterapi är välbeprövad genom tiderna om hur man använder eteriska oljor för att öka välbefinnande i kropp och själ.

Vad är eteriska oljor?

Eteriska oljor är doftande ämnen som finns inkapslade i växterdelar. De eteriska oljorna tas fram genom destillation eller pressning av växtdelarna.

Du kan använda de eteriska oljorna för att öka ditt fysiska och psykiska välmående.

De eteriska oljorna kan användas på olika sätt beroende på kunskaps nivå, av doktorer, naturläkare, parfymörer, kosmetologer & aromaterapeuter .

Den eteriska "oljan" är flyktig och dunstar lätt.

Hur går en aromaterapi behandling till ?

En aromaterapi behandling hos en välutbildad diplomerad aromaterapeut är en holistisk behandling som ser till hela människan.

En behandling hos en aromaterapeut ger ofta en känsla av välmående och djupavslappning.

Den välutbildade aromaterapeut kombinera ihop de eteriska oljorna effekter på sinnet, känslorna och deras örtmedicinskaegenskaper med massagen.

Aromabehandlingen kan ge positiva resultat på flera olika psykiska och fysiska tillstånd, t.ex. huden, muskler, matsmältning och andning

Aromaterapi behandlingen inleds med en frågestund då du får berätta för aromaterapeuten, vad du behöver idag, stressnivå idag, mat, sömn mm, utifrån frågestunden blandar så aromaterapeuten i blandning individuellt för dig bl.a samråd med dig en aromablandning tex i en vegetabilisk olja till massage och rekommenderar så en hembehandling med örter och/eller eteriska oljor.

Därefter får du så en djupavslappande helkroppsmassage eller aromazon behandling. Samt rekommenderad hembehandling med eteriska och vegetabiliska oljor.

Hur ofta ?

En gång i månaden kan vara bra med aromaterapi behandling för att förebygga problem och underhålla sin hälsa.

Kan också kompletas oftare med hembehandlingar som bad och insmorning, aromalampa, fotbad, omslag, mm

Hur påverkar eterisk olja oss ?

Doften: Direkt till hjärnan till doftminnet och våra känslor och minnen.

Via lungorna: Eteriska oljan andas in via lungorna och först ut i blodet.

Genom huden: Påverkar huden och musklerna men går till viss del även ut i blodet

Den eteriska oljan verkar i samklang med kroppen och stimulerar till självläkning.

Låt ditt trötta huvud stimuleras av rosmarin & pepparmynta !

Låt dina trötta ,värkande muskler få lindring och hjälp av kardemumma & geranium. !

Lått ditt sinne lyftas upp av apelsin, bergamott & lavendel !

Välkommen på aromaterapi behandling hos
diplomerade aromaterapeut.

Kristina Alm,

Boka tid på 0704 00 08 75, 0155 29 49 29

info@tonett.nu

Välkommen !