

BOOMING_BOB

Utbildning del 2:
Eteriska oljor





Eteriska oljor

Vad är eterisk olja?

Kvalitet

Doftnoter

Användningsområden

Viktigt att tänka på

Produktguide

Vad är eteriska oljor?

Eteriska oljor är högkoncentrerade, doftande oljor som extraheras från olika växtdelar där de förekommer färdigbildade. En eterisk olja är själva essensen av den växt den kommer ifrån, i vilken den fyller en naturlig funktion genom att avskräcka skadedjur och attrahera pollinerare. Eterisk olja består av biokemiska beståndsdelar med olika hudvårdande och terapeutiska egenskaper.

Ordet eterisk betyder "flyktig" och beskriver oljans doft, som lätt evaporerar och sprider sig i luften.



Kvalitet

Eteriska oljor ska väljas med omsorg, då kvalitetsskillnaderna kan vara stora, även mellan ekologiska oljor.

Vår producent har lång erfarenhet av eteriska oljor och utvinner dem skonsamt i en modern anläggning på Windermere Farm i Sydafrika. Hantverket har förfinats under många år i den familjeägda verksamheten; det finns en gedigen kunskap om när, var och hur oljorna ska utvinnas för att vara så potenta som möjligt.

Alla ingredienser som trivs i det Sydafrikanska klimatet odlas och destilleras på plats. Övriga köps in från självständiga, ekologiska odlare utan mellanhänder. T.ex. är jorden och klimatet i Bulgarien perfekt för lavendel. Genom att veta precis var varje ingrediens är odlad kan vi garantera att oljorna är äkta och hållbart producerade.

Varje batch kvalitetsgranskas och testas utifrån högsta internationella standard. Vår producent är ekologiskt certifierad av en oberoende tredje part, ECOCERT.

Kvalitetsfaktorer

Utöver att den eteriska oljan ska vara ekologisk och outspädd påverkar ett antal andra faktorer kvaliteten:

- Jord
- Klimat
- Art
- Del av planta
- Skördetid
- Destilleringsmetod
- Destilleringsutrustning
- Lagring



APERLSIN, 100%
ETERISK OLJA, 10ML
KVALITET: EKOLOGISK
OLJA FÖR HUDVÅRD,
DOFT OCH AROMATERAPI
TYP: CITRUS
DOFT: TOPPNOT
VÄXTDEL: SKAL
URSPRUNG: SYDAFRIKA

PASSAR BRA MED:
BERGAMOTT, KANEL,
KRYDDNEJLIKA, ENBÅR,
LAVENDEL, SANDELTRÄ,
MANDARIN, SVARTPEPPAR,
FRANKINCENSE,
ROSMARIN
FRAMSTÄLLD:
KALLPRESSNING

GRAPEFRUKT, 100%
ETERISK OLJA, 10ML
KVALITET: EKOLOGISK
OLJA FÖR HUDVÅRD,
DOFT OCH AROMATERAPI
TYP: CITRUS
DOFT: TOPPNOT
VÄXTDEL: SKAL
URSPRUNG: SYDAFRIKA

PASSAR BRA MED:
BERGAMOTT, SANDELTRÄ,
CITRONELLA, FÄNKÅL,
CITRUS, APELSIN,
INGEFÄRA, LAVENDEL, YLANG
YLANG, ROSMARIN, TALL
FRAMSTÄLLD:
KALLPRESSNING
(BERGAPTFENRI)

CITRUS, 100%
ETERISK OLJA, 10ML
KVALITET: EKOLOGISK
OLJA FÖR HUDVÅRD,
DOFT OCH AROMATERAPI
TYP: CITRUS
DOFT: TOPPNOT
VÄXTDEL: SKAL
URSPRUNG: SYDAFRIKA

PASSAR BRA MED:
BERGAMOTT, SANDELTRÄ,
FÄNKÅL, LA
ENBÅR, LA
SANDELTRÄ,
YLANG,
PATCHOULI
FRAMSTÄLLD:
KALLPRESSNING

På förpackningens färgade sida
hittas information om typ, doftnot,
växtedel, ursprung, framställning och
rekommenderade doftkombinationer.



Doftnoter

Begreppet doftnoter känns ofta igen från parfymvärlden, då en parfym är uppbyggd av toppnoter, mellannoter och basnoter. Eteriska oljor kategoriseras utifrån vilken doftnot de tillhör och när man doftsätter t.ex. en kroppsolja är det lämpligt att använda sig av alla tre noterna för att skapa en mer komplett och långvarig doft.

De tre doftnoterna

Toppnoten är den första doften man känner. Den är ofta intensiv i början, men försvinner ganska fort. I toppnoten hittar man ofta en fräsch, lätt och fruktig ton. Molekylerna i toppnoten är generellt mindre och de är därför mer flyktiga än de tyngre noterna.

Mellannoten framkommer lite senare i en doftkombination, när toppnoten börjat dunsta bort. Mellannoten är ofta blommig eller kryddig och kompletterar topp- och basnoten. Man kan säga att den fungerar som en brygga som binder samman doften. Kallas även hjärtnot.

Basnoten dröjer ytterligare innan den framkommer i en doftkombination. Den är inte lika intensiv som toppnoten, men desto viktigare då det är utifrån denna man bygger en doft. Basnoten är ofta mjuk, träig eller kryddig.





Aromaterapi

Vad är aromaterapi?

Aromaterapi definieras som en alternativ-
medicinsk terapiform, där eteriska oljor
används för att påverka vårt sinnes-
tillstånd och vår fysiska hälsa. Hur man
reagerar på dofter är individuellt och
vårt doftsinne är nära förbundet med våra
känslor. Effekten beror dock inte enbart
på vilken känsla själva doften ger oss,
utan även på den biokemiska strukturen
som är unik för varje olja.

Aromaterapi i praktiken

Bad, inhalering, rumsdoft och massage är
vanliga metoder inom aromaterapi.

Vad får man säga om aromaterapi?

Det finns begränsat med forskning kring
aromaterapi, vilket begränsar vad som får
sägas om effekten av eteriska oljor.
Därför gör vi aldrig påståenden om våra
olja, utan berättar endast om vad
respektive doft traditionellt används
för.

Användningsområden

Eteriska oljor har flera användningsområden utöver aromaterapi och växer i popularitet i takt med att allt fler konsumenter vill skapa sina egna kemikaliefria produkter.

Här följer tre vanliga användningsområden:

Hudvård

Både för doftsättning och för hudvårdande effekt används eteriska oljor i hudvård. Innan applicering på huden ska eterisk olja alltid blandas med basolja eller annan hudvård, eftersom de kan irritera huden. Börja alltid med en lägre dos och öka efter hand.

Rumsdoft

Doftljus, doftpinnar och aromalampor sprider doften av eteriska oljor och är ett effektivt sätt att skapa en viss känsla i hemmet. Genom att använda eteriska oljor kan man skapa en personlig doft, utan syntetiska ingredienser.

Tvätt- och städprodukter

Eteriska oljor är populära i naturliga medel för tvätt och städning, såsom sköljmedel, golvtvätt och rengöringsspray. Genom att ersätta konventionella medel med eteriska oljor blir städningen snällare mot både natur, människor och material.

Recept hittas på boomingbob.com samt i vår broschyr.



Viktigt att tänka på

Eftersom en eterisk olja är högkoncentrerad doft i dess renaste form ska den inte användas utspädd på huden. Direktkontakt kan irritera.

Våra eteriska oljor är säkra för utvärtes bruk, men är inte testade för invärtes bruk och vi kan därför inte rekommendera dem i det syftet.

Eteriska oljor rekommenderas inte för gravida eller spädbarn.

Oljorna förvaras mörkt och svalt. Syre påverkar oljorna mest, så förslut flaskorna väl.

Doseringstabell

Observera att anvisningarna är generella och kan variera beroende på doft. Börja med en lägre dos och öka vid behov.

1 ml = ca 20 droppar.

Kroppsvård och massage

Spädes max 2:100
(2% av slutprodukt)

Ansiktsvård

Spädes max 1:100
(1% av slutprodukt)

Parfym

Spädes max 20:100
(20% av slutprodukt)

Doftpinnar

Spädes max 30:100
(30% av slutprodukt)

Inhalering via vattenbad

5-10 droppar per liter

En längre tabell finns på boomingbob.se



Produktguide

Citrusdofter



Apelsin
Växtdel: Skäl
Doftnot: Toppnot
Framställd: Kallpressning
Ursprung: Sydafrika

Inom aromaterapi anses apelsin humörhöjande och stimulerande. I hudvård anses den lugnande och antiseptisk.



Bergamott
Växtdel: Skäl
Doftnot: Toppnot
Framställd: Pressning*
Ursprung: Italien

Inom aromaterapi anses bergamott stimulerande och upplyftande. I hudvård anses den antiseptisk och renande.

*Bergaptenfri



Citron
Växtdel: Skäl
Doftnot: Toppnot
Framställd: Kallpressning
Ursprung: Sydafrika

Inom aromaterapi anses citron vitaliserande och stödjande för koncentrationsförmågan. I hudvård anses den sammandragande och renande.

Citrusdofter forts.



Citrongräs
Växtdel: Hela plantan
Doftnot: Toppnot
Framställd: Ångdestillering
Ursprung: Sydafrika

Inom aromaterapi anses citrongräs stärkande och energigivande. I hudvård anses den sammandragande och renande.



Grapefrukt
Växtdel: Skal
Doftnot: Toppnot
Framställd: Kallpressning*
Ursprung: Italien

Inom aromaterapi anses grapefrukt humörhöjande. I hudvård anses den uppiggande och reparerande, och är populär i cellulitoljor.

*Bergaptenfri

Blomdofter



Lavendel
Växtdel: Blomma
Doftnot: Toppnot
Framställd: Ångdestillering
Ursprung: Bulgarien

Inom aromaterapi anses lavendel lugnande och lämplig vid stress. I hudvård anses den lugnande och balanserande.

Örtdofter



Eukalyptus

Växtedel: Blad

Doftnot: Toppnot

Framställd: Ångdestillering

Ursprung: Sydafrika

Inom aromaterapi anses eukalyptus uppfriskande och stödjande för luftvägarna. I hudvård är den omtyckt i liniment och salvor för insektsbett.



Pepparmynta

Växtedel: Hela plantan

Doftnot: Toppnot

Framställd: Ångdestillering

Ursprung: Indien

Inom aromaterapi anses pepparmynta uppfriskande och stödjande för luftvägarna. I hudvård fungerar den kylande och lindrande.



Rosmarin

Växtedel: Blommor och blad

Doftnot: Mellannot/Toppnot

Framställd: Ångdestillering

Ursprung: Sydafrika

Inom aromaterapi anses rosmarin stimulerande för hjärnan och är omtyckt vid huvudvärk. I hudvård anses den balansera talgproduktionen samt stimulera hårbotten.

Kryddofter



Kanel

Växtedel: Blad*

Doftnot: Basnot

Framställd: Ångdestillering

Ursprung: Sri Lanka

Inom aromaterapi anses kanel stärkande och värmande. I hudvård är den omtyckt i liniment och massageolja för att lindra muskelspänningar, då den innehåller eugenol.

*Doften skiljer sig något från kanelbarksolja.



Kryddnejlika

Växtedel: Blomknopp

Doftnot: Mellannot/Basnot

Framställd: Ångdestillering

Ursprung: Madagaskar

Inom aromaterapi anses kryddnejlika stimulerande. I hudvård anses den starkt anti-septisk och lokalbedövande, tack vare ett mycket rikt innehåll av eugenol.



Ingefära

Växtedel: Rot

Doftnot: Basnot

Framställd: Ångdestillering

Ursprung: Sri Lanka

Inom aromaterapi anses ingefära värmande och lämplig vid trötthet samt illamående. I hudvård är den omtyckt i massageolja, då den anses stimulera cirkulationen.

Kryddofter forts.



Fänkål

Växtedel: Frö

Doftnot: Mellannot

Framställd: Ångdestillering

Ursprung: Bulgarien

Inom aromaterapi anses fänkål stödjande för kroppens utrensningssystem. I hudvård är den omtyckt vid lymfmassage och i cellulitoljor.

Trädofter



Cederträ

Växtedel: Trä

Doftnot: Basnot

Framställd: Ångdestillering

Ursprung: Marocko

Inom aromaterapi anses cederträ lugnande och är omtyckt vid meditation. I hudvård anses den antiseptisk och används ofta i produkter för hårbotten och rakning.



Tall

Växtedel: Kvist

Doftnot: Mellannot

Framställd: Ångdestillering

Ursprung: Kanada

Inom aromaterapi anses tall utrensande och vitaliserande. I hudvård är den omtyckt i hygienprodukter då den anses mycket renande.



Vad betyder bergaptenfri?


Vissa eteriska oljor (såsom bergamott och grapefrukt) innehåller i sin ursprungliga form ämnet bergapten - en kemisk förening som kan orsaka hudreaktioner i solljus, s.k. fotosensibilitet. En sådan olja kan destilleras ytterligare en gång för att bli bergaptenfri och kan då användas i hudvård.

Vad är eugenol?

Eugenol är ett ämne som förekommer i hög koncentration i framför allt kryddnejlika, men även i andra eteriska oljor, t.ex. kanelblad. Eugenol fungerar antiseptiskt och lokalbedövande och är vanligt inom tandvården och i liniment.

Stort tack för att du tog dig tid!

Slutför utbildningen genom att testa dina nya kunskaper på Inekogruppen.se/education

 @booming_bob



BOOMING_BOB