



De 6 bedste æteriske olier til at skabe indre ro

Heidie Kosiara
www.heidiekosiara.dk



Vidste du, det er muligt at skabe indre ro, styrke dig selv og dine følelsesmæssige trivsel med æteriske olier?

Det er muligt, let og selvkærligt.

I denne guide vil jeg introducere dig til 6 af de æteriske olier, jeg vil anbefale til at skabe indre ro.

Hvad er indre ro for dig?

For at få indre ro så mærk efter hvad det er for dig, først der har du mulighed for at skabe det. Stilhed, fred, at hvile i dig selv, eller noget helt andet?

Hvad er æteriske olier

Hvad er æteriske olier?

Olier kaldes "essentielle æteriske" olier, fordi de er "essensen" af en plante.

De er kilden til en plantes aroma og smag.

Lavendel lugter og smager som lavendel på grund af den essentielle olie, som er i lavendelplantens blomster. Rosen dufter af den aroma, som er i rosenbladene, og i appelsinen sidder aroma som bruges til æteriske olier i appelsinskrællen.

Æteriske olier kan udvindes af

Barken

Bladene

Skrællen

Stænglen

Blomsten

... alt efter hvilken plante der er tale om.

Naturmedicin, planter og urter har været brugt i flere tusinde år. Mennesker har altid brugt jordens ressourcer på grund af de medicinske og terapeutiske egenskaber, der er i planter og urter.



I Vesten er vi først for alvor ved at anerkende den måde, Østen altid har set og arbejdet med kroppen og med kroppens selvhealende evner på. Nu er tiden kommet til også at anerkende den powerfulde virkning, æteriske olier har både fysisk og følelsesmæssigt.

Tendensen til en mere holistisk tilgang til egenomsorg og til livet gør, at flere og flere vælger økologi og æteriske olier som en naturlig del af deres hverdag.

Din krop er skabt af et imponerende antal celler, blodbaner, muskler, organer, hormonkirtler og energisystemer, som alle er dybt afhængige af hinandens ydeevne. Skal din krop og alle kroppens processer fungere optimalt, så kræver det, at kroppen får rene fødevarer, optimal søvn, motion, og at du har et sundt mindset.

*Dertil kan du med god gavn bruge æteriske olier.
Kvaliteten af olierne er afgørende. Jo bedre kvalitet, jo bedre virkning.*

Æteriske olier kan deles op i disse overordnet kvaliteter

Aroma som er kemisk fremstillet og kan duftes til

Aroma som er kemisk fremstillet og kan duftes til og smøres på kroppen

Aroma som er 100 % økologiske, og som kan duftes til, smøres på kroppen og indtages.

Der er meget stor forskel på kvaliteten af æteriske olier og derved også deres virkning. Kemisk fremstillede dufte laves for duftens skyld og bruges ofte i parfume og kropspleje produkter.

Personligt anbefaler jeg, at du finder et mærke, som er CPTG™ godkendt. Så er du garanteret, at produktet er gennemtestet for produktets renhed, så det er 100 % økologisk og så det er godkendt til, at du også kan indtage de æteriske olier, hvis du ønsker det.

Måden, de reneste æteriske olier udvindes fra plantedelene på, gør at de udvundne dråber i reneste form er 50-70 kraftigere end almindelige urter. Det skaber en powerfuld virkning og gør dem meget drøje i brug.



Tendensen til en mere holistisk tilgang til egenomsorg og til livet gør, at flere og flere vælger økologi og æteriske olier til som en naturlig del af deres hverdag. Det betyder, at mange mennesker bevidst vælger at give kroppen sundere og renere alternativer og i samme proces passe på jorden.

Du kan bruge de æteriske olier på følgende måde

Du kan smøre olierne på huden

Du kan dufte til olierne direkte fra flasken

Du kan nyde duften i en egnet aromadiffuser

Du kan i nogle tilfælde bruge olierne indvortes

Det er vigtigt, at du undersøger, om du kan indtage de olier, du har derhjemme, før du bruger dem. Er du i tvivl, gravid, ammer du eller er du medicineret, så kontakt altid din læge, før du begynder at bruge olierne.

Til børn skal du altid bruge æteriske olier sammen med en god olie eller creme. Børn har brug for en væsentligt mindre mængde end voksne.

Duft skaber forandringer

Skab en bedre fremtid ved at dufte til æteriske olier.

Er der noget, som ikke fungerer for dig i dag?

Dit stressniveau eller dine familierelationer, eller kæmper du med tankemylder?

For at få det til at fungere for dig og så skal du gøre noget andet, end du plejer. Det lyder måske uoverskueligt, hvis du allerede er presset, men det er det ikke.

Du kan ændre dine følelser - og derved din adfærd - ved at dufte til æteriske olier.



Dufte påvirker dit limbiske system, mere præcist amygdala.

Amygdala er det område i din hjerne, som har betydning for din hukommelse og din følelser og dine emotionelle reaktioner.

Amygdala styrer, om du skal være bange, på vagt eller glad og rolig. Amygdala beskytter dig på godt og ondt. Forskning viser, at dufte har en effekt på dit limbiske system og amygdala på blot 25 sekunder.

Jo flere gange du dufter til en æterisk olie, jo mere påvirker du dit limbiske system, amygdala og dine adfærdsmønstre.

Forestil dig, at du er vred eller rigtigt ked af det.

Hvis du i det øjeblik dufter til en beroligende og afslappende olie, hvad sker der så i dig?

Du bliver beroliget og slapper mere af.

Så har du nemt ved at være ked af det, kan du ændre det adfærdsmønster ved at dufte til æteriske olier.

“For mig skaber æteriske olier emotionel frihed.

Når jeg dufter til beroligende olier, hjælper duften fra æteriske olier mig til at ændre de gamle erindringer, som ligger lagret i min hjerne.

Amygdala behøver ikke længere være på vagt eller fortælle mig, at jeg skal tvivle på, at jeg kan”. Heidie



Lavendel

Lavendel er den mest kendte af beroligende æteriske olier, som kan bruges til mange forskellige ting.

Lavendel beroliger nervesystemet og har en afslappende indvirkning, når den smøres på huden.

Lavendel skaber en afslappende fornemmelse i din krop, den styrker dig i at være tryk som dig og med selvtillid at kunne udtrykke det, som føles rigtigt for dig.

Lavendel hjælper dig, til at udtrykke og kommunikere autentisk.



Frygt
Høfeber
Spændinger
Søvnløshed
Ængstelighed
Humørsvingninger

Før du går i seng om aften, så dryp to eller tre lavendel dråber ud i dine håndflader og smør lavendel ud i dine håndflader.

Tag hænderne op til ansigtet og tag tre dybe indåndinger, mens du trækker vejret helt ned i maven.

Smør derefter olien på indersiden af begge håndled og massér resten af olien ud på blommen på din storetå.



Vetiver

Vetiver er en skøn groundende olie, som hjælper dig til at samle din energi igen. Den hjælper dig til selvkærligt at vende blikket indad og komme ned i din krop for at blive mere bevidst om dig selv, dine tanker og dine følelser.

Den hjælper dig til at forblive nærværende de steder, hvor du ubevidst kommer til at give slip på dig selv.

Vetiver beroliger nervesystemet. Der skabes følelsesmæssig balance, og den trækker dig kærligt ned i din krop for at grounde dig.

Den æteriske olie Vetiver kommer fra plantens rødder, så duften er lidt tung og jordagtig med en snert af røg og citrus.

Smør en dråbe i området lige under øreflippen eller et par centimeter under navlen.

Ønsker du ikke den jordagtige duft, er Vetiver god at bruge sammen med de to andre beroligende æteriske olier Lavendel og Ylang Ylang.

Den er fantastisk til at skabe ro hos hyperaktive mennesker. Mennesker som kæmper med en overaktiv hjerne, og som nemt bliver overvældet af tanker.

Skuffelse

Hyperaktivitet

Frustration

Ængstelighed

Mental udmattelse



Ylang ylang

Ylang Ylang er fantastisk til emotionel healing. Duften hjælper dig til at heale dit hjerte og skabe balance mellem hjernen og hjertet. Ylang Ylang hjælper til at forløse fastlåste følelser, undertrykt vrede og sorg.

Ylang Ylang hjælper dig med at åbne hjertet, genfinde glæden, selvkærligheden og frihedsfølelsen og giver dig lysten til at tage imod livet´ uden frygt.

Ylang Ylang hjælper dig til at genfinde den glæde børn har, når de er i nuet og tager det ind, som livet tilbyder lige her og nu.

Ylang Ylang har en skøn virkning på:

Sorg
Frygt
Frustration
Lav libido
Udmattelse
Ængstelighed
Overfladisk vejrtrækning

Ylang Ylang er fantastisk til at smøre ind over dit håndled. Så har du en naturlig parfume, der dufter mildt af blomster, og som skaber en afslappende, glædesfyldt og beroligende duft.

Er du tynget af livet, og står du i en svær situation, er Juniper Berry, Frankincense og Ylang ylang en fantastisk kombination af æteriske olier.

Diffuser:

En dråbe Juniper Berry

En dråbe Frankincense

To dråber Ylang Ylang




Frankincense

Frankincense er harpiksen fra et træ og er en hellig olie i dele af verden.

Frankincense trækker dig kærligt og trygt ned, så du mærker dig selv, din krop og dine egne behov.

Frankincense inviterer dig til at løfte din vibration og give slip på forestillinger og negative tanker. Frankincense hjælper dig til at fjerne barriererne fra dine øjne, dine tanker og dit hjerte. Ved at forbinde dig til dit hjerte og dit indre lys hjælper olien dig til at se din sandhed og alle dine talenter.

Frankincense er en powerfuld og blid olie, der beskytter dig og din krop mod negative påvirkninger. Den hjælper dig til at målrette din energi og fokusere på det, du ønsker at skabe.



Irritation
Skuffelse
Usikkerhed
Rastløshed
Utålmodighed

Frankincense er skøn at smøre på området "dit tredje øje", som ligger i området mellem dine øjenbryn, eller du kan smøre olien på blommen på din storetå.



Romersk kamille

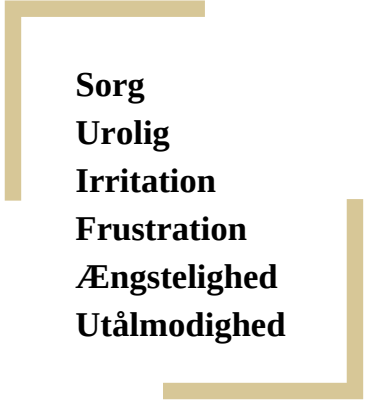
Romersk Kamille er en skøn, beroligende æterisk olie, som virker afslappende. Den hjælper med at mindske spændinger i kroppen og skabe ro i sindet.

Romersk Kamille hjælper dig med at åbne op for at mærke, hvem du er, og hvad der skaber en fredfyldt tilstand i dit indre.

Olien hjælper dig med at genskabe den indre ro og forbinde dig til dit sande formål i livet, at være dig.

Romersk Kamille har en beroligende effekt både på krop, sind og huden.

Kamille har i lang tid været kendt for og er brugt af mødre til at berolige deres grædende børn og babyer for at lindre mavesmerter, kolik, ørepine og ubehaget ved tandfrembrud.



Sorg
Urolig
Irritation
Frustration
Ængstelighed
Utålmodighed

Du kan diffuse Romersk Kamille for at mindske uro og irritation

Smør Romansk Kamille ind over indersiden af dine håndled for ro i kroppen.



Juniper Berry

Juniper Berry er fantastisk til at skabe ro, hvis du kæmper med en hvilken som helst former for frygt. Olien skaber balance mellem det ubevidste og den bevidste del af dig. Den hjælper dig til at føle dig elsket og beskyttet og til at være i indre fred med dig selv.

Juniper Berry hjælper dig til at forstå, at der ikke er noget at frygte, når du anerkender og accepterer alt det, du er. Den hjælper dig til at give slip på alt det, du frygter.

Sorg
Frygt
Mistillid
Mareridt
Forvirring
Night Horror

Jeg elsker at bruge en dråbe Juniper Berry til at smøre på toppen af hovedet og en dråbe under fodsålerne. Det åbner op for energien opadtil og nedad og fjerner de blokeringer, vi har mod at finde vores retning og bruge vores intuition.

Night Horror og mareridt

Tag en dråbe Juniper Berry og Vetiver sammen med en olie eller creme og fordel det under dit barns fodsåler. Dryp bagefter en dråbe Juniper Berry og Vetiver på dit barns hovedpude eller på en lavasten, så duften spreder sig i lokalet.



Æteriske olier har været en af de ting, der har skabt den største forandring i mit liv. Mit møde med de æteriske olier har åbnet op for en gammelkendt viden i mig om dufte og deres effekt på krop og sind.

Nogle gange møder du noget i dit liv, som er det mest naturlige for dig. Du ved bare, at det er det rigtige.

Der skulle blot en dråbe til, for at jeg forelskede mig i det mærke af æteriske olier jeg bruger.

Det var kærlighed ved første blik.

En kærlighed som jeg ved, jeg bliver gammel med.

De æteriske olier er så rene og powerfulde i duft og virkning samtidig med, at de er blide og omfavnende.



Jeg bruger dagligt de æteriske olier til fysisk at skabe balance i min krop efter mange års ukærlige og ubevidste valg og en for stresset hverdag med alt høje krav til mig selv og min sensitive sjæl.

Det, der fascinerer mig mest, er den powerfulde effekt, de æteriske olier har på vores emotionelle trivsel.

*Dufte skaber en øjeblikkelig reaktion i dit limbiske system i din hjerne.
Æteriske olier har en effekt på amygdala, hukommelsen.*

Som kinesiolog arbejder jeg ud fra, at alle de tanker og følelser, vi har, påvirker alt i vores liv. Det påvirker vores fysiske krop, vores mentale tilstand, vores relationer til os selv og til andre.

Der er tilknyttet en energi til hver tanke og følelse, og den energi kan være let, glad, beroligende eller tung og drænende.

Æteriske olier er også energi, og hver olie har en vibration og sin egen indgangsvinkel til at skabe og forløse en følelse.

Sorg er jo ikke bare sorg, ligesom glæde ikke kun er glæde.

Glæde er mange ting, den skabes af forskellige oplevelser ud fra, hvor i livet vi er.

De æteriske olier er en invitation til at mærke og sanse gennem dufte.

Skabe forandring til at åbne op eller åbne endnu mere op for, at energien i vores indre og ydre miljø påvirker vores fysiske og emotionelle trivsel på et endnu dybere plan, end de fleste lige tænker over.



Æteriske olier skaber positive forandringer

De æteriske olier er set med mine øjne en SÅ afgørende, simpel og selvkærlig måde at skabe balance mellem krop og sind på.

Med støtte fra æteriske olier har du mulighed for, med selvkærlighed og bevidste valg, at tage ansvaret for dit indre og ydre velbefindende, uden at skulle kæmpe for at skabe forandringer.

Selvkærlighed kan være simpel, nem og dufte dejligt.

Tusind tak fordi du læste med.

Jeg håber, at du fik inspiration til, hvordan du kan bruge æteriske olier i din hverdag og derved skabe det, du søger.

Jeg er særligt sensitiv, og jeg har en medfødt evne til at kommunikere med kroppe. Som særligt sensitiv kender jeg til de udfordringer der er både som sensitivt barn og voksen. Jeg ved, hvor overvældende verden kan være, når alting opleves lidt stærkere og dybere, end andre mennesker oplever dem.

Jeg fandt ro i mig selv, da jeg mødte æteriske olier. Olierne vækkede en gammelkendt viden i mig om deres powerfulde virkning gennem deres dufte og deres evne til at ændre energien i vores kroppe og mindset.

Æteriske olier er for mig min måde at skabe emotionel frihed i mit indre på. Min måde at skabe et kærligt fundament af indre ro, tryghed og glæde.

Siden 2013 har jeg brugt mine evner som empat til at hjælpe sensitive børn og voksne til at lære at slippe de energier, tanker og følelser, som ligger lagret i deres kroppe.

Et af de redskaber jeg bruger til at understøtte den proces, er de æteriske olier og den fantastiske virkning, som daglig brug af olierne har på den emotionelle trivsel.

*Heidie Kosiara
Kinesiolog, Emotionel healer og Intuitiv Mentor
Foredragsholder og forfatter til bogen Duft dig glad, 2019*

*Kontakt:
Mail: heidiekosiara@live.com*

*[Instagram.com/heidiekosiara](https://www.instagram.com/heidiekosiara) [Facebook.com/HearteningAwakens](https://www.facebook.com/HearteningAwakens)
Facebook gruppe - Få emotionel frihed med æteriske olier*

www.heidiekosiara.dk

