



Oljor anses påverka både kropp och sinne. Det har indianerna tagit tillvara när de utvecklade regnsdropsterapin.



Helande droppar

Så fungerar indianernas doftande massage

Väldoftande oljor har använts i de flesta kulturer för att hela anden och kroppen. Nu har den indianska regndroppsterapin, som länge varit populär i USA, kommit till Sverige.

DET LUKTAR GOTT. Och mycket. Minnen från en vandring i en örtagård i en katolsk kyrka i Österrike sköljer över mig. Det doftar potent, men ändå behagligt.

Jag ligger nerbäddad på en massagebänk, rummet är varmt och trivsamt med levande ljus och lugn musik. Terapeuten *Carina Jacobson* börjar med att applicera den essentiella oljeblandningen *Valor* på mina fotsulor. Den kallas även för "Den lille kiropraktorn" och uppges balansera kroppens energi samt kunna lindra ryggproblem.

Carina korsar sina armar och fattar tag om mina fötter. Hon behåller greppet i cirka fem minuter och avvaktar respons från mig. Först känner jag ingenting, sedan sköljer en våg av intensiv glädje genom kroppen och jag börjar skratta. Jag skrattar i flera minuter och det



Carina Jacobson masserar olika punkter under foten, ungefär som i zonterapi. Men i regndroppsteknik har oljorna som används större betydelse.

▷ känns befriande och härligt. Därefter behandlar Carina en fot i taget med olika oljor. Hon masserar in dem en och en med en speciell teknik, Vita flex, på punkter som har likheter med zonterapi-punkterna. Oljorna – oregano, timjan och mejram – doftar underbart och behandlingen är rogivande.

Sedan vänder jag på mig och terapeuten droppar oljor längs min ryggrad. Varje olja masseras in med olika tekniker. Samma oljor som används på fotsulorna används på ryggen. Det är njutbart och jag överväldigas av en känsla av total tillfredsställelse. Jag försöker frammana ett behov, något som jag alltid brukar kunna längta efter, men det går inte.

BEHANDLINGEN tar en dryg timme och jag reser mig sakta från britsen, väldoftande och med en känsla av att vara helt nöjd i stunden.

Carina Jacobson berättar att de här essentiella oljorna som hon använder har terapeutiska egenskaper. De ska alltså inte förväxlas med de enklare väldoftande aromaoljor som säljs för att användas i brännare – där olja ska droppas i en liten skål med vatten som värms av ett värmeljus. De här lite mer kraftfulla oljorna lämpar sig ändå väl för hemmabruk och Carina Jacobson brukar bistå sina kunder med en bruksanvisning när de köper oljor av henne.

”Först känner jag ingenting, sedan sköljer en våg av intensiv glädje genom kroppen och jag börjar skratta.”

REGNDROPPSTEKNIK ÄR EN metod med rötterna i Lakotaindianernas helande ritualer och har utvecklats av *Gary Young* i USA. Efter att ha träffat representanter från indianerna kombinerade han deras behandling av ryggraden med applikation av essentiella oljor. Genom att massera in oljorna på olika punkter på fötterna och längs med ryggraden behandlas fysiska och psykiska problem. Dessutom ger det som sagt en hel del njutning ...

Tekniken är populär i USA sedan ett tiotal år tillbaka och nu har den alltså kommit till Sverige.

Essentiella oljor påstås ha en unik förmåga att tränga genom huden ut i blodet och färdas genom kroppen på endast ett fåtal minuter.

Oljorna består av vätskor destillerade från örter, blommor, träd, rötter, buskar, frön, frukt, kåda med mera. Destillation sker med lågt tryck och låg temperatur, för att så mycket som möjligt av oljan skall kunna utvinna.

– Effekten av oljorna beror på att de har liknande energifrekvens som vår kropp, säger Carina Jacobson. Allt levande har en viss fre-

kvens. Den helande energin frigörs genom de elektriska impulserna och kontakten mellan fingertoppar och reflexpunkter med Vita flex-tekniken.

På sitt skrivbord har Carina ett uppslagsverk där hon kan slå upp olika medicinska och emotionella problem och se vilken olja som är lämpad att använda.

Tre oljiga metoder

De potenta essentiella oljorna kan, förutom i regndroppsteknik, användas av terapeuter på tre olika sätt:

✓ **Engelska metoden:** Avslappnande massagebehandling där oljorna är utspädda med vegetabilisk olja.

✓ **Franska metoden:** Invärtes behandling där oljan späs ut med till exempel honung och äts på en bit bröd, kan även appliceras utspädd på huden.

✓ **Tyska metoden:** Inhalation samt även en blandning av de engelska och franska metoderna.

”Effekten av oljorna beror på att de har liknande energifrekvens som vår kropp.”

▷ Hur vet man då att man köper en olja med rätt egenskaper?

Oljorna ska enligt Carina Jacobson ha någon av två märkningar: AFNOR (Association french normalisation organisation regulation) eller ISO (International standards organisation), klass A.

Sedan bör man tänka på att dessa oljor inte ska värmas upp, eftersom merparten av de terapeutiska egenskaperna försvinner då. Om man vill frigöra essentiella oljor i rummet ska man använda en speciell kallluftsdispenser eller droppa dem på en sandsten som låter oljan dunsta ut i rummet.

Innan man använder en olja på kroppen är det bra att först testa oljan på en liten del av armvecket.

Om man vill inhalera oljan för att till exempel motverka stress eller pigga upp sig ska man droppa en droppe i sin icke-dominanta hand (om man är högerhänt droppar man alltså i vänster) och smörja tre varv medsols med andra handens pek- och långfinger innan man sätter tummarna under hakan och andas in några andetag. *

Text CATARINA ROLFSDOTTER
Foto HÅKAN RÖJDER

► Vill du veta mer?

”The healing oils of the bible” av David Stewart (Care Publications, 2000).

Oljor för regndroppsteknik säljs genom nätverket Young living essential oils, hemsida www.youngliving.org
Carina Jacobson, CJ Massage och friskvård i Malmö, tel 0737-019602, hemsida: www.youngliving.org/carinajacobson

Masesgården i Grytnäs, Dalarna, ger behandlingar i regndroppsterapi, tel: 0247-122 31, hemsida: www.masesgarden.se

Hemsidor med information om eteriska oljor:
www.shenet.se
www.aromacreative.se
www.crearome.se
www.raindropttraining.com
www.bergamott.se

Kallluftsdispenser kan man beställa från www.crearome.se, där heter den aromastream och kostar 350 kronor.



Läkande dofter för kropp och sinne

Eteriska oljor har sedan tidernas begynnelse kopplats till fysiskt och emotionellt välbefinnande. Det finns flera tusen år gamla dokument som visar att oljor använts vid balsamering, ritualer i tempel och som medicinsk behandling bland annat för att döda bakterier och virus.

Även i Bibeln finns mängder av referenser till oljor.

Gatfossé, aromaterapins fader, började 1907 forska på oljor. 1937 kom hans bok där han berättar om hur lavendelolja hjälpte till att läka hans svårt brännskadade händer. De senaste 20 åren har det forskats intensivt världen över för att öka kännedomen om oljorna och deras medicinska egenskaper.

Här är några exempel på de oljor som används inom regndroppstekniken och som du själv kan prova hemma:



✿ **BASILIKA:** Lindrar vid magbesvär, mental trötthet och kramp i musklerna. Öppnar sinnet. Kan appliceras direkt på huden vid till exempel magbesvär, mental trötthet och muskelkramp. Kan också inhaleras efter att ha smorts i handflatorna.

✿ **CITRON:** Stärker immunförsvaret, antiseptisk, kan användas som insektsmedel. Kan appliceras direkt på huden (men undvik direkt solljus efteråt) för att till exempel behandla vårtor, akne, blödande tandkött, celluliter och åderbräck. Kan även användas i kallluftsdispenser.

✿ **CYPRESS:** Ökar cirkulationen, lindrar svullna leder, åderbräck och celluliter, ger en känsla av säkerhet samt hjälper vid förlust. Kan appliceras direkt på huden för att förbättra cirkulationen och minska svullnaden i leder. Kan även användas i kallluftsdispenser.

✿ **LAVENDEL:** Avslappnande, kan användas för att rengöra sår, behandla blåmärken och irriterad hud. Kan appliceras direkt på huden, inhaleras efter att ha smorts i handflatorna, användas i kallluftsdispenser eller blandas i massage- och badolja.

✿ **MEJRAM:** Lugnar andningen, lindrar migrän och kramp. Kan appliceras direkt på huden vid till exempel muskelsmärter och kramp. Ger energi vid stress och lugnar andningstakten. Kan inhaleras efter att ha smorts i handflatorna.

✿ **OREGANO:** Motverkar virus, balanserar matsmältningen, grundar och balanserar. Kan användas direkt på huden vid störd matsmältning, kan också inhaleras efter att ha smorts i handflatorna.

✿ **PEPPARMINT:** Kan hjälpa vid feber, illamående, huvudvärk och muskelvärk. Stimulerar medvetandet och minnet. Kan appliceras direkt på huden vid till exempel magsmärter, feber, blåmärken, huvudvärk och ledsmärter eller under näsan för att bli mera alert. Kan droppas i vatten till en uppfriskande dryck eller strykas på tungan för att ta bort dålig andedräkt.

✿ **TIMJAN:** Uppiggande. Bra mot hosta, stress och svaghet. Kan appliceras direkt på huden mot trötthet efter sjukdom. Mot hosta, blanda en del timjanolja med fyra delar vegetabilisk olja. Ger energi vid stress, kan användas i kallluftsdispenser.

