

## Hvad er ... aromaterapi?

Aromaterapi er brugen af æteriske olier for at afhjælpe og forebygge hverdagsproblemer og til fremme af velvære. Æteriske olier udvindes fra forskellige aromatiske planter eller træer i hele verden og har været benyttet i folkemedicinen i tusinder af år. Hver enkelt æterisk olie har sin enestående duft og mindst 100 kemiske bestanddele. Alle olierne er antiseptiske, og de påvirker både vores krop, sind og psyke. Aromatiske molekyler kan trænge ind i lungerne og bliver optaget i blodbanen og kan derfor indvirke på kroppens kemi.

### Æteriske olier, som de anvendes i vores hverdag:

- I hotellobbyer for at fremme gæsternes velbehag
- I nogle japanske luftfartsselskaber for at afhjælpe flyskræk
- Til at stimulere folks købelyst
- Anvendt i kosmetiske plejeprodukter og parfumer
- Inden for medicinalindustrien bl.a. på grund af sine antiseptiske egenskaber

### Sådan kan du bruge de æteriske olier:

- Til massage bruger du 1-2 dråber æterisk olie pr. 20 ml grundolie
- Ved karbad 6-7 dråber
- Til fodbad 4-5 dråber
- I duftlampe 3-5 dråber
- Til indånding 5-10 dråber, afhængigt af hvad du behandler

### 3 nyttige olier

- Citronolie virker forfriskende, øger koncentrationen og renser rummet for lugtgener af for eksempel cigaretrøg og mados.
- Lavendelolie er beroligende, fremmer en god nats søvn og lindrer muskelsmerter.
- Ylang Ylang-olie har et godt ry som elskovsmiddel og som en stressreducerende olie.



Jette Holm er livsstilsterapeut og forfatter. Hun er indehaver af Den Danske Skole for Komplementærterapi, der tilbyder uddannelses- og selvudviklingsforløb. Se mere på [www.jetteholm.dk](http://www.jetteholm.dk). Jette er forfatter til foreløbig 14 bøger om selvudvikling. Hun giver personlig konsultation ved henvendelse på tlf. nr. 33 32 35 14.

## Selvudvikling og coaching

Trænger du til noget andet end en traditionel uddannelse, var det måske umagen værd at kigge lidt nærmere på *Den Danske Skole for Komplementærterapi*, hvor du kan uddanne dig til livsstilskonsulent eller -terapeut, alt efter om du vælger et et- eller toårigt uddannelsesforløb. På skemaet står fag som bl.a. personlighedstyper, feng shui, yoga og meditation, coaching, kinesiologi, ernæring og din sjette sans – ikke just fag, vi typisk bliver undervist i på de statslige uddannelsesinstitutioner. Jette Holm, som er indehaver af skolen, mener, at der i dag er et stort behov og en stigende interesse for alternative uddannelser. "Vi søger inspiration og nye veje til et lykkeligere liv. Vi leder også efter et fællesskab med andre åndsfæller. Et sted, hvor vi kan tale om eksistentielle ting som for eksempel Gud, livet efter døden, depression og sex. De alternative uddannelser kan netop opfylde disse behov," siger Jette Holm.

Infoaften om livsstilskonsulentuddannelsen d. 6. marts 2006. Tidspunktet er kl. 19.00 - ca. 20.30. Tilmelding er nødvendig på telefon 33 32 35 14.

Læs mere på [www.jetteholm.dk](http://www.jetteholm.dk)

