



RECEPT

EKOLOGISKA ETERISKA & KALLPRESSADE OLIOR



BETTER YOU



Innehållsförteckning

Eteriska oljor	Sid. 3-10
Kallpressade oljor	Sid. 11-14
Aromaterapi / Hur används eteriska oljor?	Sid. 15-16
Eteriska oljor - gör det själv	Sid. 17-28
Kallpressade oljor invärtes	Sid. 29-40
Säkerhet och användning	Sid. 41







Eteriska oljor

Apelsinolja

Söt och fruktig doft. Används i aromaterapi för stressminskande och har upplyftande egenskaper. I hudvård är den bra för dig med känslig hy.

Basilika - Ny!

Kryddig doft av ört och natur. Oljan sägs ha koncentrationshöjande egenskaper och används även inom massage för att öka blodcirkulationen.

Bergamott - Ny!

Blommig doft med inslag av citrus. Har upplyftande egenskaper och används i aromaterapi mot stress, sorg och nedstämdhet. Bra i hudvård vid akne.

Boswelliaolja (Frankincense)

Doft av trä och honung. Vanlig vid meditation. Används i hudvård för alla hudtyper. Boswelliaolja har en sammandragande effekt och används mot pigmentfläckar. Frankincense kallas även för Olibanum.

Cederolja

Träaktig doft från cederträ. Vanlig vid meditation och en väldigt allsidig olja för hår och hud. Används bland annat för att lindra akne, mjäll, celluliter och eksem.

Citrongräsolja

Uppfriskande doft av ört och citrus. Används vid aromaterapi för sina upplyftande egenskaper. Härlig att använda i skölj- eller städmedel, samt som rumsdoft.

Citronolja

Fräsch citrusdoft. Används i både aromaterapi, parfym och städmedel.

Eukalyptusolja

Frisk doft som drar mot mint. En allsidig olja som använts långt bak i tiden mot hals/förkylningsbesvär, men även i insektsavvisande produkter.





Eteriska oljor

Grapefruktolja

Frisk och söt citrusdoft. Används ofta i parfymer, samt som smak och doft till cerat och andra skönhetsprodukter.

Geraniumolja - Ny!

Blommig doft som påminner om ros. Bra för hormonell balans och fet hy. Används ofta i anti age-produkter.

Jasminolja - Ny!

Söt doft av jasmin. Populär olja för att skapa romantik och passion, samt för att balansera kroppens feminina energier. Bra i hudvård.

Kanelolja

Kryddig och tyngre doft som ofta används som basnot i parfym. Används i aromaterapi för sin avslappande effekt, samt som ett afrodisiakum då den kan ha lusthöjande effekt. Kanel ska doseras sparsamt i hudvård.

Lavendelolja

Naturlig och blommig doft. Storsäljare och mycket allsidig olja. Kan lindra smärta vid smårår och har en lugnande effekt på både kropp och själ. Populär i hudvård, sköljmedel och aromaterapi.

Mandarinolja

Fruktig och mild citrusdoft. Piggar upp humöret och tar fram barnet inom dig. Populär i hudvård då den sägs minska ärr och rynkor.

Patchouliolja - Ny!

En träaktig, kryddig doft. Populär vid meditation och sägs vara både grundande och lusthöjande. Bra för känslig hy då den inte innehåller några allergener.

Pepparmintolja

Frisk doft. Energigivande och uppiggande. Har en kylande effekt och används ofta vid insektsbett och eksem.







Eteriska oljor

Ravensaraolja - Ny!

Söt, frisk doft med inslag av citrus och lakrits. Luftrenande och mentalt stärkande. Har även en avslappande effekt och används ofta i sovrum.

Rosmarinolja

Örtig doft. Hjälper till att stärka kroppen och ger mer energi. Används ofta i aromaterapi för att stärka minne och minska stress. Populär i hårvård för att öka glans. Rosmarin bör ej användas av personer med högt blodtryck.

Rödcederolja

Har en mörkröd färg och en doft av träolja. Används mot skadedjur. OBS: Giftig. Ska ej användas nära barn eller djur.

Sandelträ - Ny!

Djup, fyllig och exklusiv doft. Används i aromaterapi för att motverka nedstämdhet, samt som ett afrodisiakum. Mycket populär i hudvård, då den passar alla hud typer och lindrar känslig hy.

Tallbarrsolja

Uppfriskande och söt doft. Särskilt populär i bad och bastu, samt i hygienprodukter och rengöringsmedel.

Tea Tree-olja

Doftar väl av krydda och muskotnöt. En allsidig olja med många välkända egenskaper. Används bland annat i städprodukter och populär i hudvård.

Timjanolja - Ny!

Örtig doft av timjan. Används både i aromaterapi och hudvård, exempelvis skäggolja.







Eteriska oljor

Vaniljolja

Kraftig vaniljdoft. Passar bra som rumsparfym och i hudvård.

Ylang Ylang olja - Ny!

Blommig doft som påminner om hägg och syrener. En lugnande doft som är känd för att skapa frid, inom som utom. Passar alla hudtyper. Doseras sparsamt.

Oregano- & Moringaolja

Ekologisk Oreganoolja utblandat 1:3 med Kallpressad Moringaolja. Oreganoolja är en av naturens mest kraftfulla oljor. Här blandas den med den kallpressad Moringaolja – vilket gör det till en superkombo!







Kallpressade oljor

Basoljor för hud & hår

Arganolja

Tränger snabbt in i huden och ger lyster. Känd som hår- och skägg olja. Kan även användas invärtes.

E-vitaminolja

Fuktbevarande olja som har antioxidativa egenskaper. Kan användas i oljeblandningar som ett naturligt konserveringsmedel.

Havtornsolja (från frukt)

Passar bra för lyster och återfuktar huden med en hög halt av fetter och antioxidanter. Även populär invärtes då den smörjer och mjukar upp slemhinnor i kroppen.

Jojobaolja

Mjukgörande och fuktbevarande. En vårdande olja som passar till både hud- och hårvård. Extra bra för torr hud under vintern.

Jättenattljusolja

Naturligt rik på GLA och linolsyra som har en effekt att stärka och lugna huden. Även känd för att stötta hormonell balansering. Kan tas invärtes.

Mandelolja

En perfekt basolja som fungerar till alla hudtyper. Kan användas både för hudvård, rengöring av ansikte och massage. Mandelolja är rik på omättade fetter och vitaminer som har en vårdande effekt på huden.





Kallpressade oljor

Basolja för hud & hår

Macadamiaolja

Naturligt rik på omega-7, som återfuktar och bevarar huden. Den kan användas både som basolja, kroppslotion eller som ansiktsserum för återfuktning och lyster. Macadamiaoljan är en len och mjukgörande olja som passar normal till torr hud. Oljans konsistens gör den också bra för massage och som hårolja. För extra vardagslyx; addera några droppar i ditt balsam så får du en extra hårinpackning.

Nyponrosfröolja

Tillverkad från de finaste fröna. En torr olja som är återfuktande och mycket rik på C-vitamin. Den går snabbt går in i huden, sägs ha anti age-egenskaper och skapar en skyddande barriär för att förhindra uttorkning.

Ricinelja

Vårdar torr hud/hår med hög halt omegafetter. En trögflytande olja som fungerar bra som massageolja. Används även i hårprodukter för stimulering av hårtillväxt.

Svartkumminolja

Har en pepprig doft och har använts i många hundra år både för insida och utsida. En matsked om dagen sägs, enligt gammal sägen vara bra för allergi. Populär i matlagning och även i hudvård då den anses cellförnyande.







Aromaterapi

Aromaterapi betyder ”att läka via doften” och har använts av människan i tusentals år. Med hjälp av olika destilleringsprocesser kan vi ta fram det allra renaste och viktigaste oljorna ur vårt växtrike. Den olja som egentligen är till för att skydda växten själv, kan vi extrahera och sedan använda i koncentrerad form på oss själva. Här får ni helt enkelt en liten guide till hur ni kan använda naturens egna apotek!

Hur används eteriska oljor?

Eteriska oljor är lättflyktiga, vilket innebär att de avdunstar när de kommer i kontakt med luften. Oavsett om du alltså smörjer in den på huden så kommer du alltid att andas in en del av den och på så sätt få nytta av oljans terapeutiska egenskaper.

Eterisk olja blandas bäst i en kallpressad olja, salt, alkohol eller annat fett (exempelvis kokosfett och mjölk). Du kan enkelt göra dina egna blandningar, eller bara använda enskilda dofter/oljor. Vi rekommenderar att du blandar ut din eteriska olja innan användning. Exempel på hur du kan använda dina oljor;

- Inhalation, alltså via vattenglas, dottpinnar, diffuser, aromalampa etc. Vi saluför självklart egna aromadiffusers och doftpinnar. Dessa hittar du i din närmaste Life eller Hälsokraftbutik samt på www.betteryou.se.
- Insmörjning / massage
- Kroppsbad / fotbad /sittbad / handbad
- Saltscrub
- Bastu
- Sårbehandling/kompresser
- Gurgling
- Hud och hårvårdsprodukter såsom läppcerat, hårolja, hudoljor.
- Göra egna parfym / produkter

OBS! Använd ej eteriska oljor om gravida, barn eller djur finns i närheten (över 8 droppar kan ge en toxisk effekt).





Eteriska oljor - gör det själv

1. Tillsätt 2–5 droppar olja i en doftspredare, ditt badkar eller ett glas med varmt vatten.
2. Fler droppar kan tillsättas efter önskad styrka på doft och för att täcka en större yta. Tänk på att oljorna är mycket starka och dryga.
3. Välj en olja, eller blanda flera som passar det du önskar för tillfället. Se våra beskrivningar om oljornas olika egenskaper och blanda din personliga favorit!
 - Lugnande
 - Uppfriskande
 - Mentalt fokus
 - Immunstöttande
 - Humörhöjande
 - PMS / Hormonell balansering
 - Sexlust
 - Sömnsvårigheter







Uppfriskande

1. 2 droppar rosmarinolja + 2 droppar apelsinolja + 2 droppar grapefruktolja.
2. 2 droppar pepparmintolja + 2 droppar vaniljolja.
3. 2 droppar tea tree olja + 3 droppar citronolja eller citrongräsolja.

Lugnande

1. 5 droppar lavendelolja + 5 droppar grapefruktolja.
2. 2 droppar kanelolja + 2 droppar vaniljolja.
3. 2 droppar lavendelolja eller cederolja.

Mentalt fokus

1. 5 droppar apelsinolja + 5 droppar pepparmintolja.
2. 5 droppar grapefruktolja + 3 droppar svartkumminolja + 2 droppar rosmarinolja.
3. 2 droppar apelsinolja + 1 droppe kanelolja + 2 droppar boswelliaolja.





Immunstöttande

Uppfriskande:

3 droppar rosmarinolja + 3 droppar tea tree olja.

Lugnande:

3 droppar cederträolja + 4 droppar lavendelolja.

Gör så här:

- Tillsätt dropparna i en rymlig skål med ångande vatten.
- Ta ut kontaktlinser, placera huvudet över skålen och täck huvudet med en handduk. Andas sedan med djupa och lugna andetag och stäng ögonen för att undvika irritation.
- Starta försiktigt om du är ovan, avbryt inhalationen efter någon minut och avvakta.

Notera! Undvik ånginhalering om du har astma eller andningsnedsättande. Undvik att ha ögonen öppna.







I hemmet

Eteriska oljor används ofta i naturliga rengöringsmedel eller sköljmedel som är både skonsammare för människor och miljön. Våra bästa tips kommer här nedan och doft kan justeras efter egen smak. Både vilken man vill använda och styrka.

Rengöringsspray:

Använd 10 droppar valfri eterisk olja för doft + 4 droppar tea tree olja + 100 ml vatten i en sprayflaska. Skaka flaskan innan användning.

Renande rumsdoft:

Använd 3 droppar av valfri eteriskolja och 2 droppar Ravensara i en doft-spridare eller ett glas med varmt vatten.

Sköljmedel:

Blanda 5–10 droppar valfri eterisk olja + 3 dl vatten + 1 dl ättikssprit (24%) i en flaska. Tillsätt sedan $\frac{1}{2}$ dl av din sköljmedelsblandning i sköljmedelsfacket eller droppa på en tygtrasa och placera i torktummlaren med kläderna. Detta ger en frisk doft utan sköljmedel.

Linnevatten:

Använd en sprayflaska och fyll med vatten, tillsätt sedan 5 droppar valfri eterisk olja som exempelvis lavendel, vanilj eller jasmin. Spraya sedan på sängkläder och kuddar.



Mygg- & fästingmedel

Spray

- 2 dl basolja, exempelvis **jojobaolja**, **arganolja** eller **mandelolja**
- 10 droppar **lavendelolja**
- 10 droppar **citrongräsolja**
- 10 droppar **rosmarinolja**

Gör så här:

1. Blanda oljorna i en liten flaska/sprayflaska och skaka väl.
2. Spraya eller smörj in varsamt på exponerad hud i förebyggande syfte.

För doftspredare

- 5 droppar **lavendelolja**
- 5 droppar **citrongräsolja**
- 5 droppar **eukalyptusolja**
- 5 droppar **tea tree olja**

Gör så här:

Droppa oljorna i en doftspredare eller ett glas med varmt vatten och placera ut.





Mot skadedjur

- Rödcederolja
- Kartong, plast eller träbit

Gör så här:

1. Placera en droppe **rödcederolja** på en plast-, trä- eller kartongbit och placera vid en golvlist, garderob eller där djuren befinner sig.
2. Använd inte i direkt kontakt med möbler eller kläder eftersom oljan kan ge en röd färg.

Spindelspray

Gör så här:

Blanda 4 droppar pepparmint eller eukalyptusolja med 1 droppe kanelolja och 2 droppar citronolja. Blanda sedan med vatten i en sprayflaska och spraya i hörn och längs lister.

Notera! Rödcederolja skall hållas oåtkomlig för barn och husdjur. Kan ge rodnad och obehag vid hudkontakt. Vid kontakt, tvätta med tvål och vatten. Undvik direkt inandning.







Kallpressade oljor invärtes

Rena, vegetabiliska och kallpressade oljor fungerar även mycket bra invärtes. De innehåller mycket omegafetter och vitaminer vilket är bra för hjärta, kärl och immunsystem.

Olika oljor har olika egenskaper – nedan får du veta vilka som är godkända att inta samt rekommenderad daglig mängd.

Arganolja – 1 tsk per dag

E-vitaminolja – 5 droppar per dag

Havtornsolja – 1 krm per dag

Jättenattljusolja – 1-2 krm per dag

Mandelolja – 1 tsk per dag

Nyponrosfröolja – 1½ krm per dag

Ricinolja – 1 tsk per dag

Svartkumminolja – 1 tsk per dag

Macadamiaolja – 1 tsk per dag

Eteriska oljor rekommenderas ej invärtes.







Skönhetsprodukter

Huden är ett av våra största organ och absorberar skönhetsprodukter som vi applicerar. Kallpressade oljor kan både ha positiva effekter på huden, och innehåll av omegafetter och vitaminer som hjälper huden inifrån att behålla sin fukt och glans. Eteriska oljor ska man vara försiktig att använda direkt på huden. Vi rekommenderar att använda en basolja att blanda med innan användning på hud, exempelvis nyponrosfrö-, jojoba-, macadamia- eller mandelolja.

Bad: Använd 7 droppar lavendel-, geranium eller annan valfri doft i en basolja eller epsomsalt (0,5 dl) som sedan tillsätts i badvattnet.

Torr hud: Använd 2 delar jojobaolja + 1 del macadamianolja + 1 del jättenattljusolja.

Normal hud: 2 delar arganolja + 1 del havtornsolja + 2 delar mandelolja/ jojobaolja.

Fet hud: 2 delar argan + 2 delar nyponrosfröolja + 1 del svartkumminolja.

Lyster: 2 delar nyponrosfröolja + 1 del E-vitaminolja + 1 del havtornsolja.

Bodyscrub: 4,5 dl socker + 4 msk jojobaolja + 2 droppar citronolja.

Rengöringskräm: Både mandel- och jojobaolja går att använda som en rengöringskräm för ansiktet och för att avlägsna smink. Undvik ögonkontakt.

Mjuktgörande för hår: Droppa några droppar av argan- eller macadamiaolja i schampot för en extra återfuktande boost.

Fotbad för dåliga fötter: Använd 5 droppar oregano/moringaolja + 1dl havssalt.







Massage, bad & dusch

Massage

Våra kallpressade och eteriska oljor fungerar utmärkt till massage. De kallpressade oljorna tränger in, mjukgör och återfuktar din hud medans de eteriska ger en fantastisk doft.

Gör så här:

- Värm alltid basoljan mellan händerna innan den appliceras. Addera sedan 1-2 droppar eterisk olja för doft.
- Vid normal hud; använd lätta oljor som absorberas snabbt, exempelvis mandelolja.
- Vid torr hud; använd en fetare olja som stannar kvar längre, exempelvis jojobaolja.

Massage för ansiktet

Använd en näringsrik olja som absorberas snabbt som exempelvis nyponrosfröolja. Massageolja för ansiktet parfymeras snålt med eteriska oljor alternativt inte alls.

Kroppsolja för torr hud

- 25 ml jojobaolja
- 15 ml macadamianolja
- 5 ml nyponrosfröolja eller havtornsolja
- 1-2 droppar exempelvis lavendelolja
- 1 ml naturlig E-vitaminolja

Gör så här:

Tillsätt alla oljor utom E-vitaminoljan i en bägare. Blanda oljorna och tillsätt E-vitaminoljan sist. Förvara oljeblandningen svalt och mörkt. E-vitaminolja fungerar lite som ett konserveringsmedel och ser till att oljorna håller sig längre.





Massage, bad & dusch

Bodyscrub

- 1/2 dl brunt socker
- 2 tsk mandelolja eller annan basolja
- 3 droppar vaniljolja

Gör så här:

Blanda sockret och basoljan i en bunke och rör om. Tillsätt sedan den eteriska oljan och förvara i en sluten burk, svalt och mörkt. Använd på kroppen i samband med dusch och applicera i cirkulerande rörelser.

Balsam för torrt hår

- 1 tsk jojobaolja eller mandelolja
- 1-2 droppar lavendelolja
- 1-2 droppar rosmarinolja
- 50-100 ml vatten

Gör så här:

Tillsätt alla ingredienser i en flaska eller sprayflaska. Massera sedan in i håret i samband med dusch som ett vanligt balsam.

Bad & dusch

- Vid bad; blanda 1 tsk basolja med 3-4 droppar eterisk olja och håll sedan ner i vattnet.
- Vid dusch; blanda 1 tsk basolja med 2-4 droppar valfri eterisk olja i ett parfymrat schampoo och duscha som vanligt.







Naturlig skägglolja

- ½ dl ekologisk basolja (mandel-, jojoba- eller arganolja).
- 7 droppar eterisk olja (förslagsvis bergamott-, citron- eller sandelträolja).

Gör så här:

Börja med att blanda ½ dl basolja med 7 droppar valfri eterisk olja. Du kan välja en basolja + en eterisk olja, men du kan även blanda flera olika eteriska oljor och basoljor för att få en bättre doft eller få till din egen favoritolja.

Enklast är om du blandar ihop oljorna och sedan tappar upp det i en burk eller i en liten flaska. Du kan köpa flaskor på www.betteryou.se.

Detta recept på skägglolja tar bara två minuter att göra!







Välldoftande solskyddsolja

- 1 dl ricinolja
- 5 droppar valfri eterisk olja (förslagsvis en kombination av vanilj- och kanelolja)

Gör så här:

1. Blanda oljorna i en liten pumpflaska, vanlig flaska eller direkt i din ricinolja (ej spray) och skaka väl.
2. Smörj in varsamt på exponerad hud i förebyggande syfte.

Denna solskyddsolja ger dig en naturlig solskyddsfaktor 9.

Du kan även byta ut ricinoljan mot någon av nedan kallpressade basoljor för varierad solskyddsfaktor.

Macadamiaolja - solskyddsfaktor 6

Mandelolja - solskyddsfaktor 5

Jojobaolja - solskyddsfaktor 4

TIPS! Du kan även droppa 5-10 droppar valfri eterisk olja i valfri solskyddskräm för härlig doft.







Säkerhet & användning

Eterisk olja bör inte användas utspädd på huden då flertalet av oljorna kan orsaka obehagskänsla eller allergisk hudreaktion. Därför bör de blandas ut med kallpressad basolja. Oljorna är olika starka men om man är osäker så är 5 droppar eterisk olja per 1 dl kallpressad olja en bra riktlinje. Eterisk olja kan även vara dödligt vid förtäring om det kommer ner i luftvägarna, orsakar allvarlig ögonirritation och är skadligt för vattenlevande organismer med långtidseffekter. Vänligen se vad som gäller för de olika oljorna, information finns på förpackningen.

Eterisk olja blandar sig väl med vegetabilisk olja, salt, andra fetter (som exempelvis kokosfett, avokado och mjölk) samt även med alkohol. Det går bra att använda i varmt vatten för doft, men tänk då på att oljan inte löser sig optimalt i vatten.

Förvaras mörkt och i rumstemperatur. Enligt svensk lag får barn under 8 år ej behandlas med eteriska oljor. Även katter är mycket känsliga! Hund/häst tål bättre och visar tydligt om de vill ha. Använd ej eteriska oljor om gravida, barn eller djur finns i närheten (över 8 droppar kan ge en toxisk effekt).

Oljorna är brandfarliga. Bastu är OK, oljan hålls då i vattnet, ej på aggregat.





WWW.BETTERYOU.SE

 FACEBOOK.COM/BETTERYOUVERIGE

 @BETTERYOUVERIGE





BETTER YOU