



Ingrid Kutschbach är en av Sveriges främsta aromaterapeuter, doftkonsult och lärare. Under flera år drev hon Aromaterapiskolan i Göteborg. Idag jobbar hon internationellt med sin konsultverksamhet. Ingrid är nu aktuell med boken "Aromaterapi från början" med handfasta råd och användbara recept för ditt naturliga välmående i vardagen. Oavsett dina förkunskaper vill hon inspirera dig till att utforska denna magiska värld av dofter från naturen som ger balans till kropp och själ.

Text Josefin Lassbo **Bild** Moustache Girl, stockcreations, Lukas Gojda (shutterstock.com)



Aromaterapi dofternas läkande kraft



Vi lägger allt större makt över vår hälsa i experters och läkemedelsbolags händer. Ungefär en miljon svenskar äter någon form av psykofarmaka. Men vi glömer att ursprunget till dessa läkemedel många gånger kommer från naturen. Aromaterapi kan både förebygga och läka såväl kroppsliga som själsliga obalanser. Tänk att få använda den norrländska granens kraft för att bli frisk, säger *Ingrid Kutschbach*.

- Många av de eteriska oljorna är naturligt antivirala och antiseptiska, de stärker immunsystemet och en livsstil som är i samklang med naturen. Aromaterapi handlar om så mycket mer än det ytliga vi är vana att läsa om.

- Det är en djup kunskap om ett kraftfullt holistiskt sätt att skapa balans i kropp och själ. För en aromaterapeut är relationen till Moder jord och förståelsen för hur ett ekosystem fungerar helt centralt. Vi behöver påminnas om att vi kan läka mycket och upprätthålla vår hälsa med det vi en gång tagit för självklart, nämligen naturens läkande kraft. Naturen är som en personlig husdoktor för alla som vill. Våra växter har en enorm läkande kraft som slår an en resonans i kroppen och startar en läkeprocess. Ofta utan de biverkningar som läkemedel ger.

DU HITTAR MEDICIN utanför husknuten och i vissa fall helt gratis. Kanske kommer du i kontakt med naturen på annat sätt, i form av eteriska oljor och hydrolater som utvunnits från blommor, blad, frön, rötter med mera från växten. Ja, då har du koncentrerad kraft av natur i din hand och ett alldeles utmärkt sätt att starta din egen

resa tillsammans med naturen.

- Att använda sig av växtrikets läkande kraft ger inte bara hälsa, det är också ett sätt att hitta sig själv. Kanske komma igång med det där projektet som man länge drömt om. Kanske handlar det bara om att du istället för att använda syntetiska dofter i hemmet som exempelvis i städprodukter, schampo, parfym med mera, nu kan bjuda in ett hälsosammare alternativ: Eteriska oljor och hydrolater, direkt från naturen. Dofter från din favoritväxt som inte bara ger väldoft utan också har en terapeutisk verkan. Det är det naturen ger dig. Läkning, inspiration och även en euforisk känsla av välbehag.

INGRID KUTSCHBACHS livsbana har varit krokig. Hon har varit till sjöss, jobbat på sjukhus, varit dagisfröken, drivit Aromaterapiskolan i Göteborg och driver nu egen konsultverksamhet inom dofternas magiska område. Hon har specialdesignat unika dofter och produkter för spa och hotell över hela världen.

- När jag går igenom mina tidigaste minnen inser jag att jag faktiskt i stort sett alltid förnimmer en doft först. Aromaterapi har varit en del av min vardag i stort sett sedan jag föddes utan att jag egentligen vetat om det. När jag tänker på barndomens torp på Orust kommer doften eller lukten först. Jag förnimmer en lukt från ladugården med kor, får, lamm, höns, sedan tornar minnesbilden upp sig. Hur jag var i ladugården, klappade korna, mockade, hoppade och trampade i hö, den mjuka pälsen och doften av lammet Laban, hur jag hämtade ljummen nymjölkad mjölk som blev varm choklad till kvällsmackan.

DOFTEN AV HAV, tång, sedan kommer bilden av bryggan, hur kallt jag tyckte det var i vattnet. Och så påskbrasan, först kommer doften av grenar, träd som samlats i veckor och månader, sedan elden och hur vi alla samlas runt den. Jag gillar paradoxalt nog lukten av asfalt och olja, det var så det luktade i garaget, bilen packas och vi skall till Orust, jag förknippar asfalt och olja med angenäma minnen helt enkelt. Jag har också starka doftminnen från mormors kanelbullar, knäcken och hennes goda korv. Först kommer kaneldoften, knäckdoften, sedan kommer minnena i bilder. Ja, så fortsätter dofterna att visa vägen till minnesbilderna.

- När jag var liten var varje besök på Ferdinand Lundqvist och Meeths en högtidsstund. Jag älskade dofterna och de små proverna. När jag som liten tjej hänfört samlade på krämer och parfym hade jag

KORT OM INGRID



NAMN Ingrid Kutschbach.

ÅLDER 61 år.

FAMILJ Bror och syster med familjer.

BOR Göteborg.

YRKE Aromaterapeut, lärare, doftkonsult och författare.

DOLD TALANG Duktig på att vissla.

AKTUELL MED Boken "Aromaterapi från början" utgiven av Lassbo förlag.

"Njutning för våra sinnen,
läkemedel för vår kropp,
hemliga viskningar till vår själ ..."

aldrig kunnat tro att det skulle bli en viktig del av mitt liv. Det var bara en liten guldkant på min egen tillvaro. Men livet överraskar ibland och det man drömmer om som liten kan bli sanning många år efteråt.

VÄRLDEN ÄR STOR och att gå till sjöss blev Ingrid's sätt att få se den. I varje världsdel mötte hon människor som lärde henne saker om hur vi ser på livet och naturen. Naturfolk ▶

Recept & tips!

Halsont

20 ml vegetabilisk olja
2 droppar eukalyptus
1 droppe patchouli
1 droppe lavendel

Smörj över halsen och ner över bröstet. Komplettera med att gurgla halsen med tall- eller pepparmyntshydrolat flera gånger om dagen tills besvären försvunnit.

Tandvärk

Har du tandvärk kan du gurgla munnen flera gånger om dagen med helichrysumhydrolat tills värken lagt sig.

Matsmältningsbesvär

10 ml vegetabilisk olja
2 droppar apelsin
1 droppe lavendel

Smörj in över magen regelbundet, speciellt i samband med måltid. Använd så ofta du behöver. Du kan komplettera med att dricka 10 ml kvannefröhydrolat utspätt i vatten och dricka under dagen. Har du ofta problem med matsmältningen kan du dricka detta i en vecka, byt sedan ut mot lavendelhydrolat och drick i en vecka. Gör sedan uppehåll i en vecka, och börja om på nytt om det behövs.

Sov gott-blandning

2 droppar lavendel
1 droppe apelsin
1 droppe patchouli

Sätt igång din diffuser eller aromalampa i sovrummet någon timme innan du skall lägga dig. Kroppen slappnar av och du får en skön sömn med glittriga drömmar. Du kan använda denna blandning så ofta du vill.

Kom i balans och hitta ljusglimtarna i tillvaron

Blanda 5 droppar bergamott, 5 droppar citron och 5 droppar mandarin i en aromahalator och sniffa så snart du känner att du behöver solig energi och glädje. Du kan också använda blandningen i en aromalampa/diffuser

(Ur boken "Aromaterapi från början")



” Att använda sig av växtrikets läkande kraft ger inte bara hälsa, det är också ett sätt att hitta sig själv.

med kunskaper om hälsa och välmående som vi i det moderna samhället ibland har glömt bort. Det väckte hennes intresse. Samtidigt som hon arbetade till sjöss utbildade hon sig till massör och aromaterapeut under de perioder hon var i land. När det var dags att gå i land för gott startade hon eget som terapeut.

För Ingrid är varje behandling ett tillfälle att lära och lära ut. Att bara utföra en behandling utan att förstå dess verkan och innebörd leder till att den blir urvattnad och utan mening.

- Allt för ofta har jag besökt spa och kommit ut därifrån mer stressad än när jag kom dit. Då är någonting fel.

ATT DRIVA Aromaterapiskolan i Göteborg blev ett sätt att försöka förändra världen i liten skala. Under tiden där såg hon många människor hitta nya vägar i livet och insåg att man med dofter kan få naturens hjälp att hitta tillbaka till sig själv. Genom att finna sitt eget fokus kan man också se sin potential och hitta modet att göra det man drömmer om.

- Att se människor släppa sina rädslor och våga hoppa ut i det okända är en av de stora vinsterna med mitt arbete, säger Ingrid.

HON ANVÄNDER SJÄLV

eteriska oljor varje dag och har lyckats bli fri från en hel del återkommande obalanser till exempel ständigt återkommande urinvägsinfektioner, akne, eksem och dofterna har även lyckats liva upp ett ibland mörkt sinne. Nu vill hon ge sin syn på aromaterapi som en kraftfull holistisk metod att få balans i kropp och själ.

- Jag är medveten om att det har skrivits en uppsjö av böcker om aromaterapi. När jag började skriva boken ville jag få med så mycket som möjligt, jag ville lära ut allt jag kan! Men så kom mening- en "små och stora ting som har betydelse i ditt fortsatta utforskande" till mig ...

Aha, tänkte jag, här har jag möjlighet att kortfattat nämna några saker som har betydelse inom ämnet, så att du hör talas om det och kan utforska mer själv. Jag bestämde mig för att ge min bild av ämnet och göra en enkel handledning för dig som vill bli inspirerad att komma igång. En introduktion helt enkelt, som förhoppningsvis får dig att fortsätta på egen hand. Det blev därför "Aromaterapi från början".

I BOKEN DELAR Ingrid

Kutschbach med sig av flera intressanta fakta, handfasta och användbara råd. Till ex-

empel tips på hur du lyckas med enkla recept med hydrolater från Norrland. Du får även lära dig hur du med bara några få eteriska oljor lägger grunden för ditt eget husapotek samt hur du använder aromaterapi i enklare egenvård för ett naturligt välmående i vardagen.

AROMATERAPI ÄR ETT modernt namn på något som funnits i tusentals år, nämligen användandet av örter, rökelse och hydrolater. Den moderna aromaterapin kan man säga började användas i början av 1900-talet. Det många känner till redan är eteriska oljor: rena koncentrerade oljor som utvinns ur växtrikets blommor, blad, frukter, olika träslag och fröer.

- Eteriska oljor har en förmåga att påverka oss på många sätt. Det är vårt luktsinne som får sig en dos av kemi rätt upp i nosen så att säga. Reaktionen kommer snabbt. I en flaska med den ljuvluga doften av ros har du tusentals kemiska komponenter, molekyler, som snabbare än du hinner blinka går direkt till det limbiska systemet. Det är denna del i din hjärna som bland annat får dig att minnas, att känna hunger, styr sexualitet med mera. I det limbiska systemet återfinns

amygdala, hippocampus och hypothalamus. Var och en av dessa delar styr olika funktioner i hjärnan som är vitala för oss. Hypotalamus styr hormonsystemet, hippocampus är verksamt för att vi skall lära oss nya saker och minnas dem. Amygdala är aktivt vid rädsla och ångest. Varje doft påverkar dessa organ på olika sätt.

MER OKÄNT MEN väldigt spännande är hydrolat, hydrosol, blomvatten, aromatiskt vatten - olika namn för vad många tror är samma vatten. Namnen syftar på det aromatiska vatten som skapas naturligt genom destillationsprocessen. Hydrolater och hydrosoler är samma sak inom aromaterapi men blomstervatten, aromatiskt vatten är inte alltid samma sak, det finns många förfalskningar där man blandar vatten och eteriska oljor och kallar det för blomster-

vatten som om det kommer från destillationsprocessen.

NAMNET HYDROLATER används bara inom aromaterapi medan namnet hydrosol används både inom aromaterapi och i kemistvärlden. Hydrolaterna har använts i århundraden för att läka mängder av olika hälsoproblem. Att dricka vissa hydrolater samt använda dem till annan läkning är fortfarande en del av många kulturer.

-För mig har det öppnat en helt ny värld. Även om jag använt mig av hydrolater förr, har jag först

nu börjat inse styrkan i dessa fantastiska vatten. Att kunna dricka och använda hydrolater, speciellt från vårt eget avlånga land, ger oss fler fördelar. Vi får växtens inneboende medicinska kraft och det är säkert och effektivt till skillnad från att använda rena eteriska oljor invärtes. De kan användas istället för alkoholbaserade tinkturer vilket är mer passande när man vill använda dessa till barn eller personer som inte kan dricka alkohol.

Hydrolater är praktiskt utspädda kan man säga, de har läkande kraft men är milda,

både invärtes och utvärtes. De kan med fördel användas till sår, känslig hy och till djur.

- Har du väl doppat ner tån i denna magiska kittel av kunskap från växtriket, ja då finns det inget slut. Blir du intresserad väntar en fantastisk värld av väldoft, hälsa, vetenskap, kemi och en djupdykning i andra kulturernas användande av örter och växter, historia och mycket, mycket mer. ☺

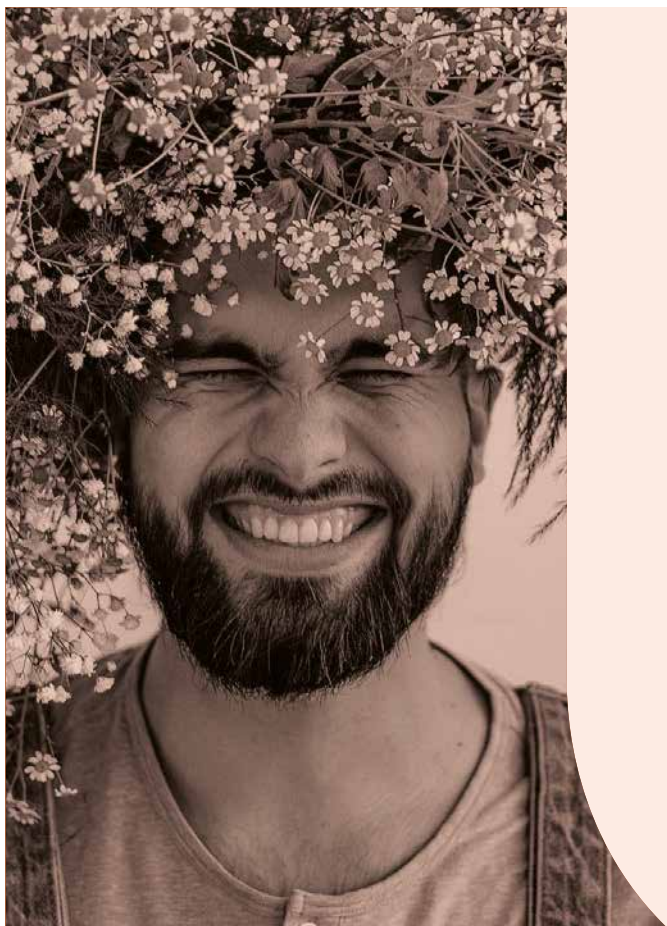


Plus mer

Vinn!

www.ingridk.com
www.oshadhiaromaterapi.se
www.lassboforlag.se
"Aromaterapi från början",
Ingrid Kutschbach (Lassbo Förlag, 2021).

Vi lottar ut 3 ex av boken "Aromaterapi från början", i samarbete med Lassbo Förlag. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



Liv & lust

Lassbo Förlag är ett modernt hybridförlag som producerar och publicerar fack- och skönlitteratur inom personlig- och andlig utveckling, ledarskap, hållbarhet, livsfilosofi och självupplevda berättelser.

Vi vill göra skillnad genom att ge ut böcker som guidar sin läsare närmare livspulsen och bidrar till att människor utvecklas. Böcker som öppnar för det som legat i det fördolda, som ger kunskap, inspiration och metoder som är praktiskt användbara, som fungerar och som kan göra verklig skillnad.

Lassbo Förlag

FÖR BERÄTTELSEN I DIG

www.lassboforlag.se