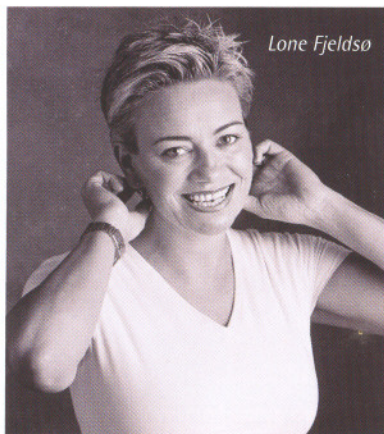


De flygtige olier

Af Lise Grosmann

Aldrig har de aromatiske olier spillet så stor en rolle i kosmetikken, men hvordan er det nu, hedder det æteriske olier eller essentielle olier? Hvad er essentielle fedtsyrer og findes der noget, der hedder æteriske fedtsyrer? Det er bestemt ikke ét fedt, men her får du svaret på det og andre nyttige ting om de flygtige olier.



Lone Fjeldsø

Foto: Tina Brok Hansen

De er i blomster, blade, rødder, bark, bær, harpiks og skallen på visse frugter. Aromatiske olier er dem, der giver hundredevis af planter deres duft og smag, og ikke to af dem dufter/smager ens ligesom også deres egenskaber er unikke. Vor tids vel nok mest anerkendte aromaterapeut, Robert Tisserand, kalder dem plantens personlighed, og her - i planteriget - er de livsvigtige som løkke-, skræmme- og beskyttelsesmiddel, lige som de var det for mennesket engang og måske stadig er det med deres duft på det ubevidste plan (og medicinsk, når vi spiser fx krydderurter). Men duft er også blevet branding, og det er ikke længere kun fashion brands og celebrities, der har deres eget duftlogo - duftbranding er godt på vej til at blive det nye marketing "tool" for alt fra marmelade til motionssko. Dog sjældent med hjælp fra den ægte vare, men derimod målrettede syntetiske duftmissiler fremstillet af små stumper efterligning af de naturlige - og dyre - oliers komplekse opbygning. Men virker de ens og lige godt, de kunstige og de ægte aromatiske olier - også når de er i cremen?

Plantepower

De passer perfekt til tidens behov for autenticitet og naturlighed, velværet får et ekstra boost, når badesæben dufter stimulerende af citrus, og natcremen føles mere som skønhedssøvn, når den dufter af lavendel. Men det er ikke længere kun duften, der er et plus i hudplejen, de aromatiske olier kan noget andet vigtigt, de kan konservere, men det kræver selvfølgelig, at de er til stede i produktet i tilstrækkelig mængde. Faktisk har de aromatiske olier meget potente bakterie-, virus- og svampedræbende egenskaber, og det har gjort dem til high-priority i disse anti-konserveringsmiddel-tider. Til overflod har de også terapeutiske egenskaber, og selv om det har været stærkt omdiskuteret, så bekræfter nye studier det, aromaterapeuter altid har sagt - og som mennesket altid har vidst: de små aromatiske "plantepersonligheder" har potentiale til at forøge vores livskvalitet. Og lad os så få opklaret, hvordan vi titulerer dem korrekt!

Jeg har spurgt en ekspert på området, Lone Fjeldsø, diplomeret aromaterapeut fra "The Tisserand Institute of Holistic Artomatherapy" i London og CIDESCO diplomeret kosmetolog. Lone er indehaver af Philoleum dag-spa i København, hvor der kun bookes én aftale ad gangen, og de aromatiske olier til behandlingerne udvælges efter forudgående konsultation.

- Man ser betegnelserne essentielle olier og æteriske olier anvendt i flæng. Er der nogen forskel, og hvad er den korrekte betegnelse?

- Essentielle olier og æteriske olier er betegnelser, der dækker over nøjagtig det samme, nemlig koncentrerede, flygtige, aromatiske planteolier, som indeholder ikke-vandopløselige organiske forbindelser. Dog er betegnelsen "essentielle olier" mest udbredt i den fransk- og engelsktalende del af verden, mens betegnelsen

FRA PLANTE TIL PRODUKT

Der anvendes sædvanligvis en af tre følgende metoder, når man udtrækker de flygtige æteriske olier af den plantedel, de nu er i - blomst, blad, rod, skal m.v.

Destillation eller destillering er den hyppigst anvendte metode og kan foregå på flere måder. Princippet er, at man leder vanddamp gennem plantematerialet. Den varme vanddamp frigør den æteriske olie, som herefter ledes med dampen over i et nedkølingssystem. Her kondenseres dampen, og man kan skille vand og æteriske olier.

Ekstraktion er en mere kompliceret metode, der ofte anvendes, hvor der er tale om et lavt indhold af æterisk olie. Man anvender organiske opløsningsmidler, der efterfølgende fjernes gennem flere processer.

Når processen er til ende, har man det, der kendes som en "absolue". En ny metode kaldes "superkritisk CO₂ ekstraktion" og udnytter, at CO₂ (karbondioxid) under højt tryk bliver flydende og trækker de æteriske olier ud, og når trykket igen sænkes, har man den æteriske olie.

Koldpresning anvendes fx ved udvinding af citrusolier, der som bekendt er i skallen på frugterne. Når man skræller fx en appelsin, kan man se små dråber springe ud af skallen. De er en blanding af æterisk olie og vand. Det er i princippet det samme, man gør, når man skal udvinde olierne, dog anvender man sofistikerede maskiner, hvor frugtskallen passerer hen over nogle ruller med pigge. Efterfølgende filtreres olien.

"æteriske olier" oftest ses i tysktalende lande samt i Skandinavien. Min viden og uddannelse inden for aromaterapien har jeg fra Frankrig og England, så derfor er jeg opdraget til at bruge betegnelsen "essentielle olier", men siger lige så gerne "æteriske olier".

- Mange er af den opfattelse, at de æteriske oliers effekt gennem huden er en skrøne, hvad siger du som aromaterapeut?

- Kliniske tests beviser ikke blot, at æteriske olier ganske indiskutabelt optages i huden, men også HVORDAN de via diffusion trænger ned gennem huden, der villigt optager primært fedt-opløselige molekyler, som dem der findes i æteriske olier. Mængden af æterisk olie, der optages ved en aromaterapimassage, varierer afhængigt af en række forskellige forhold men vil normalt ligge på 0,025 ml – 0,1 ml (ca. 1/2 - 2 dråber).

- Er der forskel på den terapeutiske effekt af syntetisk fremstillet duftolie, som kun indeholder få komponenter og de naturliges flere hundrede - henholdsvis via lugtesans og hud? Fx anvender man jo i studier af lugtesansen specifikke syntetiske duftlugte!

- Erfaringer fra aromaterapien over mange årtier bakket op af forsøg fra parfume- og fødevarerindustrien tyder på, at der ER forskel. Æteriske olier fra planter indeholder flere hundrede kemiske komponenter - heraf en hel del sporstoffer i mængder, der er så små, at de ikke engang kan måles og dermed heller ikke kopieres. En syntetisk fremstillet duftolie er lavet som en slags "pixeleret kopi" af den ægte vare, og mangler fx alle fornævnte sporstoffer, som til gengæld lader til at være afgørende for oliens terapeutiske gennemslagskraft. Det vil med andre ord sige, at den syntetiske olie ved inhalation sagtens kan give en autentisk DUFTOPLEVELSE, men er mindre interessant eller helt værdiløs i videre terapeutisk sammenhæng.

- Er syntetiske "æteriske olier" oftere årsag til allergi, og er det rigtigt, at de kan være hormonforstyrrende, såvidt du er vidende om?

Fordi noget er syntetisk betyder det ikke per definition, at det er usundt, allergigivende eller hormonforstyrrende, og selv om andet er naturligt, er det bestemt heller ikke lig med, at det altid er sundt og sikkert. Sandheden er langt mere kompleks og afhænger af en lang række faktorer. Naturlige duftstoffer – æteriske olier – er også i stand til at påvirke vores hormoner. Æteriske olier fra lavendel og appelsinblomst virker fx dæmpende på produktionen af hormonerne adrenalin og kortisol – kroppens kamp- og præstationshormoner - og hjælper på den måde kroppen til øget afslapning og ro. Men den form for hormonpåvirkning er jo tilsigtet og som oftest rigtig positiv. Dog rummer alt, der har en påvirkningskraft også faren for at påvirke negativt. Det gælder selvfølgelig også æteriske olier.

- Mange er i tvivl om, hvorvidt - og i givet fald hvilke - æteriske olier kan anvendes direkte på huden. Vil du give nogle retningslinjer?

- Ingen æteriske olier bør anvendes ufortyndet direkte på huden. Æteriske olier er højkoncentrerede væsker, som kan virke giftige ved overeksponering. Hudkontakt med rene, ufortyndede, æteriske olier kan give rødme, svie, kløe og anden irritation – og i værste fald ætse, give sår, eksem og allergi. Æteriske olier skal, inden de fordeles på huden, altid opblandes i en vegetabilsk basisolie eller -creme i en koncentration på mellem 1/2 og max. 5% svarende til 1 – max. 10 dråber æterisk olie i 20 ml basisolie eller -creme. Der findes ganske få undtagelser, nemlig tea tree, citron og lavendel, der igennem tiden med succes har været anvendt ufortyndet direkte på mindre hudområder. Mest kendt er nok tea tree oil, som - pga. dens anti-bakterielle, svampehæmmende og udtørrende virkning - går som hus-apotekermiddel mod alt fra neglesvamp til bumser og insektbid. Citronolie anses for at være effektiv med vorter, mens lavendelolie er berømt for sin helende, lægende og lindrende virkning på brandsår. ■



ESSENTIELLE OLIER – ÆTERISKE OLIER

Essentielle – også kaldet æteriske - olier er meget flygtige, det vil sige, at de fordamper let, lige som de er meget sårbare over for varme, lys, luft og fugt. De bør derfor opbevares mørkt i lufttætte flasker på et tørt og køligt sted. Æteriske olier er meget komplekse i deres kemiske opbygning, og indeholder bl.a. alkohol, ketoner, aldehyder, terpenier og esters. Sidstnævnte dufter netop ofte behageligt og giver fx frugter deres duft. Bag det tungebrækkende navn "metansyre-metylester" gemmer sig således duften af fersken. Æteriske olier har en konsistens, der er mere som vand end som olie.

ESSENTIELLE FEDTSYRER

De er essentielle i den forstand, at de er livsvigtige for normal vækst, og vi skal have dem i kosten i lighed med vitaminer, mineraler og visse aminosyrer. De vigtigste er alfa-linolensyre og linolsyre, fordi kroppen ud fra dem kan danne andre fedtsyrer. De findes i vegetabiliske olier samt i mindre grad i fedtstoffer af marin- og dyrisk oprindelse.

ÆTERISKE FEDTSYRER

... er der ikke noget, der hedder.

INCI-DEKLARATION

Alle parfumestoffer skal deklareres på emballagen efter den fælles europæiske standard INCI. De naturlige æteriske olier og de syntetisk fremstillede duftstoffer har samme kemiske betegnelser, og INCI-deklarationen siger derfor ikke noget om, hvor duftstofferne kommer fra.

DE 26 PARFUMESTOFFER

Et indhold af duftstoffer angives i deklARATIONEN på kosmetiske produkter med ordet "Parfume", men når koncentrationen af et af nedenstående 26 stoffer overstiger 0,001% i leave-on produkter og 0,01% i rinse-off produkter, skal det angives separat på produktets indholdsfortegnelse.

De 26 parfumestoffer er: Amyl cinnamal, Benzyl alcohol, Cinnamyl alcohol, Citral, Eugenol, Hydroxycitronellal, Isoeugenol, Amylcinnamyl alcohol, Benzyl Salicylat, Cinnamal, Coumarin, Geraniol, Hydroxyisohexyl 3-cyclohexene carboxaldehyde, Anise alcohol, Benzyl cinnamate, Farnesol, Butylphenyl methylpropional, Linalool, Benzyl benzoate, Citronellol, Hexyl cinnamal, d-Limonene, Methyl 2-octynoate, Alpha isomethylionone, Evernia prunastri, Evernia Furfuraceae.