



PRIMAVERA®

Skovbade

Oplev skovens velgørende atmosfære
hjemme hos dig selv

100%
Primavera
kvalitet

SÅDAN ANVENDER DU TRÆERNES ÆTERISKE OLIER I DIN HVERDAG

VELKOMMEN

Har du lagt mærke til at der er forskel på de sanser, der kommer i brug i en løv- og en granskov? I en løvskov nyder man synet af de lysegrønne trækrone i fulde drag. I en granskov er der også glæde for øjnene – men i lige så høj grad for næsen. Duften af friske grannåle og harpiks beriger både krop og sjæl.

Denne duft kommer, fordi nåletræer producerer æteriske olier. Ved hjælp af skånsom destillation kan man udvinde de æteriske olier fra nåletræerne, og det tyske firma Primavera er verdensmestre i økologiske, æteriske skovdufte på flaske.

Vi kan også nyde skovens dufte hjemme i en duftlampe eller nyde deres velgørende virkning i en massageolie. De rene æteriske olier er så koncentrerede, at vi ikke bør bruge dem direkte på huden. De skal altid blandes op i en basisolie, som f.eks. en økologisk mandelolie.

Velkommen til velgørende skovdufte i koncentreret form i små flasker!

SIGNATURFORKLARING



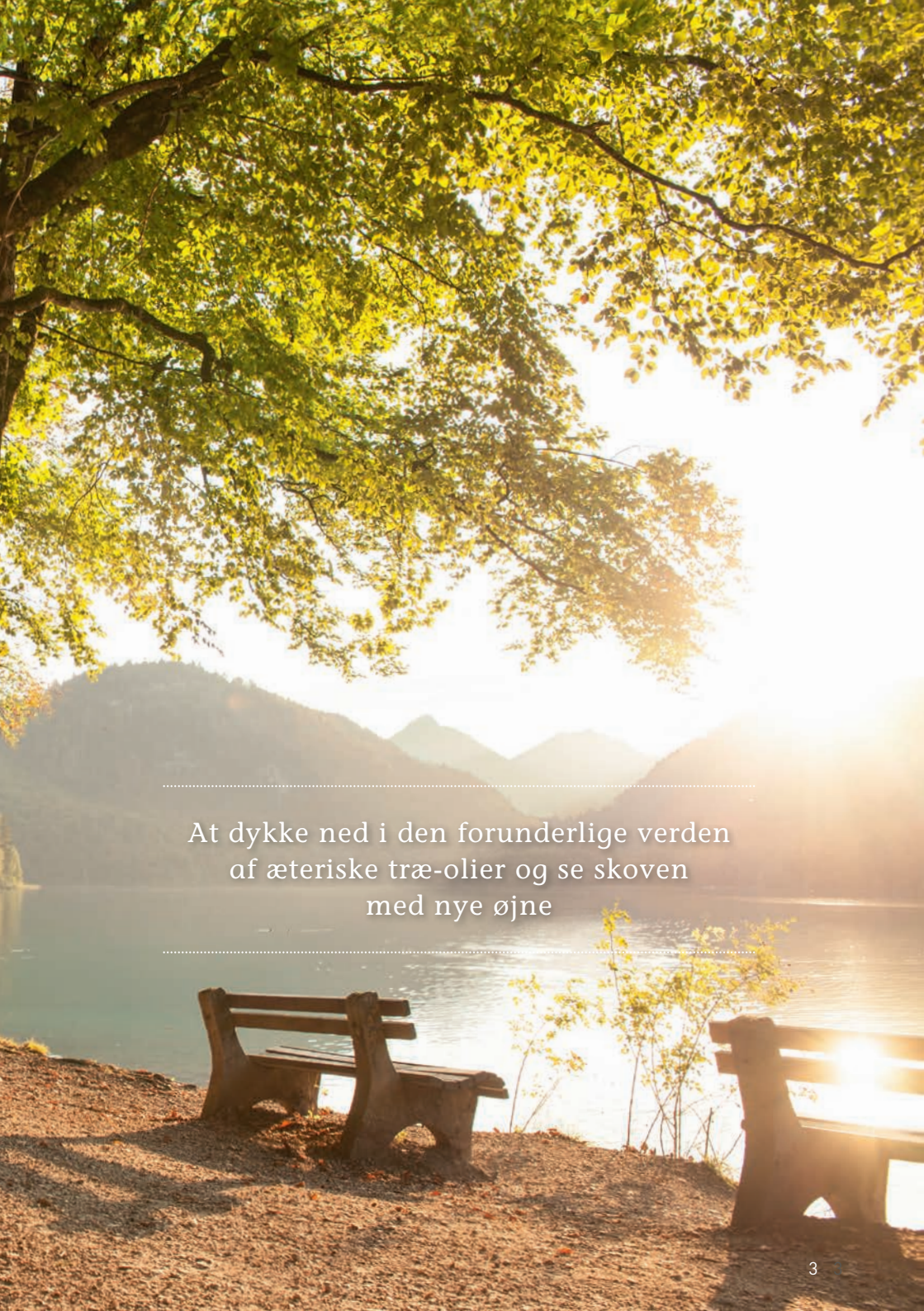
Oprindelsesland



Fra vildtvoksende planter



Fra kontrolleret økologisk dyrkning

A serene autumn scene featuring a calm lake reflecting the warm, golden light of the sun. In the foreground, two wooden benches sit on a gravelly shore, partially covered with fallen leaves. A large, leafy tree with vibrant yellow and green foliage frames the top of the image. In the background, misty mountains rise from the water's edge. The overall atmosphere is peaceful and inviting.

.....

At dykke ned i den forunderlige verden
af æteriske træ-olier og se skoven
med nye øjne

.....

SKOVBADE

Skoven gør godt

I vores søgen efter indre ro, balance og regeneration genopdager vi skov-økosystemet med dets helbredende og rensende kræfter til krop, sind og sjæl.

Skoven er et attraktivt sted at opholde sig, og den skænker os rigeligt med gaver. Her finder vi afslapning – vi forbinder os med naturen, og vi henter automatisk ny energi og kraft. For mange er det et sted med glæde og inspiration, og det fortryller og fascinerer os bestandigt. Samtidig kan det være en nærende og stabil oase i tider med stress og omvæltninger. Træernes stabile energi hjælper os med at komme tilbage til os selv.

Et "skovbad" kræver ingen fysisk anstrengelse. Det drejer sig om at opleve skovens atmosfære intensivt med alle sanser og samtidig lade sjælen slappe af. At gøre mindre – og opleve mere.

SKOVBADE OG IMMUNSYSTEMET

Talrige videnskabelige studier fra hele verden bekræfter skovens helsebringende virkning. Med hvert åndedrag i skovluft styrker vi vores immunsystem, og negative følelser og tanker mister deres tag i os. Skoven sænker vores blodtryk, reducerer stresshormoner og forsyner vores lunger med ilt af højeste kvalitet. Farvepsykologien fortæller, at træernes grønne farve styrker immunsystemet og beroliger nerverne.



HVAD ER SKOVBADE?

"Shinrin Yoku" betyder på japansk "at bade i skovluft". Skovbade er kunsten at forbinde sig med naturen med alle sanser. Det er en japansk skik, som nu også har bredt sig til Vesten.

SKOVDUFTE

At opleve kraften fra skoven igennem æteriske olier

Den aromatiske skovluft, som vi indånder på en skovvandring, indeholder naturligt æteriske olier. Træerne producerer olierne for at beskytte sig mod skadelige påvirkninger såsom insektangreb og overdreven varme og sol. Olierne kan også fremme helingen efter en skade i barken eller en knækket gren. Den velduft, som vi oplever, stammer fra æteriske olier, som strømmer ud fra friske kviste og nåle.

Når vi taler om skovens helbredende kraft, så er det i virkeligheden nåletræernes æteriske olier med deres overflod af ingredienser, som vi tænker på. Det er dem, der danner den krydrede, harpiksholdige, balsamiske skov-duft.

TERPENER = DUFTSTOFFER

De aktive dele i træernes æteriske olier, som anses for at være særligt helende og antiinflammatoriske, kaldes terpenener. Disse effektive duftstoffer produceres af træerne, som opbevarer dem i nålene, hvorfra de frigives igen efter behov. Olierne fra

forskellige nåletræsarter har alle lidt forskellige dufte og lidt forskellige velgørende virkninger. Et skovbesøg kan således fungere som en velgørende aromaterapeutisk behandling!

Det er ikke alle mennesker som har lige let adgang til en vandretur i skoven. Derfor er det heldigt, at vi med æteriske olier kan bringe skoven hjem i stuen. De æteriske olier giver os mulighed for at tage et velgørende skovbad – når som helst det passer os.

På de følgende sider kan du læse om 15 forskellige æteriske nåletræsolier fra Primavera.





Forestil dig, at du står i en
solbeskinnet lysning i skoven ...

... OG OPLEVER SKOVEN MED ALLE SANSER

Dine øjne opfanger forskellige lysforhold og farver. Den foranderlige og imponerende leg af lys og skygge.

Du dufter skovbunden, mosset og den harpiksholdige og friske nåletræsduft.

Du hører bladene, der blidt rasler i vinden, og grenene, der blidt og rytmisk rører hinanden. Insekternes beroligende summen og fuglesang fra nær og fjern.

Vinden stryger blidt hen over din hud, og dine tanker fortaber sig i – bare at være tilstede.

Du tilpasser automatisk din gang til naturens rytme – afslappende og befriende.



Douglasgran

DYBE ÅNDEDRÆT OG EN OPLØFTENDE STEMNING



Engelsk navn hos Primavera:

Douglas Fir

Best. nr.: 13456

Familie: Pinaceae (gran-familien)

Botanisk navn: Pseudotsuga menziesii



Frankrig



Økologisk

Destillationen af 120 kg friske kviste giver ca 1 kg æterisk olie.

DUFTPROFIL

Klar, frisk, citrus-lignende, blid

DUFTVIRKNING PÅ KROPPEN

Den klare duft fra de æteriske olier fra Douglasgran indbyder til dybe åndedræt. Især i forkølellestiden, hvor næsen kan være tilstoppet, virker en Douglasgran-massageolie på brystet velgørende.

DUFTVIRKNING PÅ PSYKE OG SJÆL

En massage med Douglasgran æterisk olie højner stemningen, styrker selvtilliden og fremmer den indre stabilitet i udfordrende situationer.



TIP

Den lette, dejligt friske citrusagtigt duftende douglasgran-olie gør den til en yndlingsduft i barbervand og parfume til mænd. Den passer godt sammen med citrusdufte, lavendel og citronverbena.

VIDSTE DU?

Hvis du nogensinde kommer til Freiburg i Sydtykland, så benyt lejligheden til at opleve den ældste og mest berømte douglasgran i Tyskland. Den

findes i den bynære skov "Stadtwald", er over 110 år gammel og regnes for det højeste træ i Tyskland.



Sibirisk Gran

AFSLAPNING OG SINDSRØ

Engelsk navn hos Primavera: Siberian Fir

Best. nr.: 12423

Familie: Pinaceae (gran-familien)

Botanisk navn: Abies sibirica



Rusland



Fra vildtvoksende træer

Destillationen af 250 kg friske kviste giver ca 1 kg æterisk olie

DUFTPROFIL

Frisk, krydret, skovagtig

DUFTVIRKNING PÅ KROPPEN

Duften af sibirisk gran afhjælper tilstoppe- de næser. Når den bliver blandet op i en basisolie (f.eks. mandelolie) er den meget skånsom for huden og kan også anvendes til både børn og ældre mennesker. Spændinger og trykken i maven kan mildnes gennem en blid massage.

DUFTVIRKNING PÅ PSYKE OG SJÆL

I tider med sjælelig anspændthed hjælper denne olie til at give ro i sindet. Duften fra grannålene letter åndedrættet og giver plads, når alting bliver for meget eller vi føler os trængt op i et hjørne.

TIP

På grund af den luftforbedrende virkning egner den æteriske olie sig rigtig godt til at bruge i en duftlampe – f.eks. på kontoret eller i et fitness- eller wellness-center.



VIDSTE DU?

Primaveras olie "Siberian Fir" er udvundet af nåle og unge kviste fra den meget kuldehårdføre sibirske gran.

Den her i landet meget almindelige rødgran bliver kun sjældent anvendt i aromaterapi

Himalaya Ceder

HUDPLEJE OG MODSTANDSKRAFT



Engelsk navn hos Primavera:

Himalayan Cedar

Best. nr.: 16323

Familie: Pinaceae (gran-familien)

Botanisk navn: Cedrus deodora



Indien



Fra vildtvoksende træer

Destillationen af 20 kg træ giver ca 1 kg æterisk olie.

DUFTPROFIL

Varm, balsamisk, trægigt

DUFTVIRKNING PÅ KROPPEN

Som bestanddel i en plejende kropsolie understøtter Himalaya Ceder hudens regeneration. Derfor egner olien sig i nogle tilfælde godt til pleje af irriteret hud. Olien er også velgørende i en massageolie til tunge og trætte ben.

TIP

Himalaya Ceder er et stærkt træ med en blid duftnote. I hjemmeblandede massageolier harmonerer duften godt med æteriske olier fra andre træer samt Benzoe Siam, Muskatelsalvie og Rose.

DUFTVIRKNING PÅ PSYKE OG SJÆL

Denne stærkt beroligende olie hjælper ved udmattelse og støtter ved nervøse spændinger. Olien virker opbyggende i tider med stor stress, og styrker den psykiske modstandskraft.

VIDSTE DU?

Himalaya Ceder er hjemmørende i Indien og blev tidligere frem for alt brugt til bygning af skibe. Den trives både i næringsfattig kalkstensjord, og let sur jordbund. Træet kan blive op til 35 meter højt.





Skovfyr

DYBE ÅNEDRÆT OG TILLID

Engelsk navn hos Primavera: Pine Needle

Best.nr.: 13118

Familie: Pinaceae (gran-familien)

Botanisk navn: Pinus sylvestris

DUFTPROFIL

Frisk, krydret, skovagtig

DUFTVIRKNING PÅ KROPPEN

Især mennesker, der reagerer i pollensæsonen, kan have fordel af den styrkende virkning fra den æteriske olie fra skovfyr. Duften virker styrkende og fremmer et dybt åndedræt.

DUFTVIRKNING PÅ PSYKE OG SJÆL

Duften af skovfyr virker styrkende ved udmattelse og sørger for et klart sind. Den giver sjælelig kraft og hjælper på naturlig vis med at genoplade dig selv.



Frankrig



Økologisk

Destillationen af 350-400 kg friske kviste giver ca 1 kg æterisk olie.

TIP

Den æteriske olie fra skovfyr har en bitter duftnote. Derfor blandes den gerne med citrusolier og mere urteagtige olier som myrte og rosmarin.

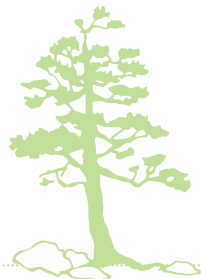


VIDSTE DU?

Skovfyr er i folkemedicinen et symbol på udholdenhed. Det er et populært træ i japanske haver, og i Japan og Kina symboliserer det et langt liv, det uforgængelige og en sund modstandskraft.

Korsikansk Sortfyr

DYBE ÅNEDRÆT OG SIKKERHED



Engelsk navn hos Primavera:

Laricio Pine

Best. nr.: 16324

Familie: Pinaceae (gran-familien)

Botanisk navn: Pinus nigra subsp. laricio



Korsika
(Frankrig)



Fra vildtvoksende træer

Destillationen af 400 kg friske kviste giver ca 1 kg æterisk olie.

DUFTPROFIL

Citrusagtig, harpiksagtig, delikat, blomsteragtig

DUFTVIRKNING PÅ KROPPEN

Den milde æteriske olie fra sortfyr er takket være sin hudvenlighed særlig god at anvende i en massageolie til sart hud, og den kan også anvendes til børn og ældre.

DUFTVIRKNING PÅ PSYKE OG SJÆL

Sortfyr formidler følelsen af sikkerhed. I tider med usikkerhed og overbelastning skænker den ny kraft og styrker en følelse af fortrøstning.

TIP

På grund af sin enestående duft kan den æteriske olie fra sortfyr meget udmærket bruges alene eller i en parfume.



VIDSTE DU?

Til fremstilling af den æteriske olie anvendes udelukkende nåle og kviste fra træer, der vokser i 1.200 meters højde. På grund af dens fine duftmæssige og aromaterapeutiske kvaliteter

er det en af naturens små underværker. Den har en overordentlig harmonisk duft med et helt spektrum af citrusnoter på baggrund af en klar og opfriskende duftnote.



Lærk

BLID PLEJE OG UDSYN

Engelsk navn hos Primavera: Larch

Best. nr.: 16325

Familie: Pinaceae (gran-familien)

Botanisk navn: Larix decidua

DUFTPROFIL

Skovagtig, sart, blød

DUFTVIRKNING PÅ KROPPEN

Den æteriske lærke-olie er meget mild, og iblandet en mandelolie virker den hudplejende ved små hudafskrabninger og sår. Den blide duft åbner luftvejene og styrker åndedrættet.

DUFTVIRKNING PÅ PSYKE OG SJÆL

Duften fra den æteriske olie fra lærk hjælper os med at udvide vores horisont og være åben for nye ideer. Især særligt sensitive mennesker kan i lærkens duft finde selvtillid og indre styrke. God mod stress og udbændthed.



Østrig



Økologisk

Destillationen af 500 kg friske kviste giver ca 1 kg æterisk olie.

TIP

Friske lærkenåle kan også anvendes i køkkenet. Fint hakket smager de som friske krydderurter, og de forøger den kulinariske nydelse.



VIDSTE DU?

Lærken er et af de eneste nåletræer, som er løvfældende. Lærketræet skænker glæde gennem sit kulørte farvespektrum året

igennem. Om foråret stråler den med sine friske grønne farver, og om efteråret lyser den gul-orange før den mister sine nåle.

Bjergfyr

BEVÆGELIGHED OG KRAFT



Engelsk navn hos Primavera:

Mountain Pine

Best. nr.: 13184

Familie: Pinaceae (gran-familien)

Botanisk navn: Pinus mugo



Østrig



Økologisk

Destillationen af 300 kg friske kviste giver ca 1 kg æterisk olie.

DUFTPROFIL

Frisk, klar, skovagtig, harpiksagtig

DUFTVIRKNING PÅ KROPPEN

I forbindelse med en velgørende massage med æterisk olie fra bjergfyr lindres ømme muskler og led, og blodgennemstrømningen øges. Den skovrige duft renser luften og sørger for et frisk og velgørende indeklima.

DUFTVIRKNING PÅ PSYKE OG SJÆL

Duften fra bjergfyr stimulerer sanserne og giver ny energi. Særligt i tider med psykisk overbelastning giver bjergfyr nye kræfter og håb.

TIP

I forkølelsetiden og ved allergisk snue er det et gammelt tysk husråd at anvende bjergfyr i en duftlampe til at give luft i næsen.



VIDSTE DU?

Æterisk olie fra bjergfyr er en meget anvendt olie i aromaterapi. I Tyskland kan man gå på apoteket og købe

fodcreme samt balsam og massageolie med æterisk bjergfyr-olie mod muskel- og led-smerter.



Laurbærblade

BESKYTTELSE OG STÆRKE NERVER

Engelsk navn hos Primavera:

Bay Leaf

Best. nr.: 16378

Familie: Lauracea (Laurbær-familien)

Botanisk navn: Laurus nobilis



Frankrig



Økologisk

Destillationen af 100 kg friske kviste giver ca 1 kg æterisk olie.

DUFTPROFIL

Frisk, krydret, skovagtig

DUFTVIRKNING PÅ KROPPEN

Nogle dråber æteriske laurbærblad-olie i en mandelolie støtter effektivt en svækket konstitution. Den giver beskyttelse i forkølelsetiden og har generelt en vitaliserende effekt på kroppen.

DUFTVIRKNING PÅ PSYKE OG SJÆL

Æterisk laurbærblad-olie har den fantastiske indvirkning på psyken, at den hjælper os med at overvinde indre blokeringer og til at gå vores egen vej. For eksempel i de første dage i en fastekur eller i en afvænningsfase kan olien virke styrkende. Derudover styrker duften nerverne, stimulerer sindet og neutraliserer manglende selvtillid.

TIP

Laurbær blev tidligere kaldt "fattige menneskers salt". De aromatiske laurbærblade kan berige enhvert måltid i både tørret og frisk form. Kan også sammen med lidt honning lindre ondt i halsen.



VIDSTE DU?

Laurbær-træet blev i det antikke Grækenland indviet til Apollon – kunstens og lysets gud – og gud for healing og lægekunst. En laurbærkrans blev givet som

udmærkelse til sejrende atleter og til digtere, kunstnere og videnskabsfolk, som anerkendelse for en ekstraordinær præstation.

Kæmpegran

KLARHED OG OPRIGTIGHED



Engelsk navn hos Primavera:

Grand Fir

Best. nr.: 13463

Familie: Pinaceae (gran-familien)

Botanisk navn: Abies grandis



Frankrig



Økologisk

Destillationen af 150-500 kg friske kviste giver ca 1 kg æterisk olie.

DUFTPROFIL

Frisk, klar, skovagtig, citrusagtig

DUFTVIRKNING PÅ KROPPEN

Nogle dråber æterisk olie fra kæmpegran i en basisolie til let massage på brystområdet åbner op og lader os ånde friere.

Den citrus-lignende duft skaber et særligt behageligt indendørsklima med plads til klare og friske tanker.

DUFTVIRKNING PÅ PSYKE OG SJÆL

Æterisk olie fra kæmpegran virker støttende ved udmattelse, og den fremmer udholdenhed og koncentration. Giver ny styrke og hjælper til mental stabilitet.

TIP

Hvis man i en duftlampe drypper en lige blanding af æterisk olie fra kæmpegran, appelsin og benzoe siam, så får man en duft, der stimulerer opmærksomheden ved indlæring.



VIDSTE DU?

Kæmpegran er oprindeligt hjemmehørende i det vestlige Nordamerika fra Vancouver Island til det nordvestlige Californien. Den er hurtigvoksende og kan blive op til 85 meter høj. Den er dermed

et af de højeste nåletræer i verden. Den er nu udbredt i mange andre dele af verden, og i Danmark er den almindeligt plantet i klitplantager og i parker og kan her blive op til 45 meter.



VIDSTE DU?

Skove dækker 14,4% af det samlede danske areal. I Tyskland er det tilsvarende tal 32% – altså er næsten en tredjedel af hele det tyske areal skov. 42% af det danske skovareal er rene løvskove, og 39% er rene

nåletræsskove. Rødgran er den mest udbredte danske nåletræsart, og bøg er den mest almindelige løvfældende træsort. I de tyske skove finder man hele 76 forskellige træsorter.

Ene

AFGIFTNING OG FOKUS



Engelsk navn hos Primavera:

Juniper

Best. nr.: 12441

Familie: Cupressaceae (cypres)

Botanisk navn: Juniperus communis



Frankrig



Økologisk

Destillationen af 50-125 kg friske kviste giver ca 1 kg æterisk olie.

DUFTPROFIL

Kraftfuld, frisk, grøn, skovagtig

DUFTVIRKNING PÅ KROPPEN

I Tyskland anvendes æterisk olie fra ene traditionelt som en leveraktiverende olie i forbindelse med faster.

DUFTVIRKNING PÅ PSYKE OG SJÆL

Denne kraftfulde æteriske olie giver beskyttelse og skænker os kraft til at sætte vigtige grænser. Duften beliver sanserne, støtter mental klarhed og øger koncentrationen.



TIP

Som støtte i en detox-kur kan man dryppe 15 dråber ene-olie i 100 ml basisolie og massere leverområdet. For at fremme den rensende virkning kan man lægge et varmt håndklæde over og lade det virke i 10-30 minutter.

VIDSTE DU?

Almindelig ene er en stedsegrøn, nålebærende busk. Veddet er lyst rødbrun, og velduftende. På grund af det høje indhold af æteriske olier brænder de tørrede

nåle og kviste nemt, og røgen er let krydret. Navnet "Enebær" betød oprindeligt optændings-brænde, og havde egentlig ikke referencen til plantens bær.





Enebær

AFGIFTNING OG FOKUS

Engelsk navn hos Primavera:

Juniper Berry

Best. nr.: 12435

Familie: Cupressaceae (cypres)

Botanisk navn: Juniperus communis

DUFTPROFIL

Grøn, skovagtig, frisk, aromatisk, kraftfuld

DUFTVIRKNING PÅ KROPPEN

En massageolie med æterisk enebær-olie aktiverer stofskiftet og understøtter fordøjelsen. Den blidt rensende og afgiftende virkning af olien hjælper i forbindelse med fastekure.

DUFTVIRKNING PÅ PSYKE OG SJÆL

Æterisk olie fra enebær giver tankemæssig klarhed og fremmer koncentrationen. Dens rensende effekt beskytter mod negative tanker og destruktive energier.



Frankrig



Økologisk

Destillationen af 50-125 kg tørrede bær giver ca 1 kg æterisk olie.

TIP

Enes bærkogler kan bruges som krydderi. Smagen er kendt fra gin og genever. Ofte anvendes tørrede bær i madlavning. I folkemedicinen har man anvendt te af ene-bær i forbindelse med blærebetændelse.



VIDSTE DU?

Ene-buskens "bær" er botanisk set en bærkogle. Frugten er tre år om at udvikle sig, og derfor ser man på samme busk ofte både

umodne grønne og modne blå-sortede bær. Høsten af bærrerne er meget vanskelig, for de beskyttende nåle er spidse og stikkende.

Ædelgran

AFKLARING OG ET VÅGENT SIND



Engelsk navn hos Primavera:

Silver Fir

Best. nr.: 12398

Familie: Pinaceae (gran-familien)

Botanisk navn: Abies alba



Frankrig



Økologisk

Destillationen af 750 kg friske kviste giver ca 1 kg æterisk olie.

DUFTPROFIL

Frisk, klar, grøn

DUFTVIRKNING PÅ KROPPEN

Duften af juletræ! Den æteriske olie klarer luften og sørger for en harmonisk atmosfære. I forkølelsetiden er det en særlig elsket duft-olie.

DUFTVIRKNING PÅ PSYKE OG SJÆL

Det er den mest friske duft blandt alle grantræer, og den stimulerer sanserne og styrker fokus. Ædelgran-olie højner stemningen og hjælper med til at kunne træffe beslutninger med et klart overblik.

TIP

Unge ædelgranskud indeholder meget C-vitamin og smager vidunderligt. En traditionel opskrift på et velsmagende sødemiddel til te: Man lader 500 g friske grankviste koge i 1 liter vand i en time. Kvistene sies fra, og man rører 1 kg sukker i væsken. Denne væske lader man indkoge i op til 4 timer. Siruppen hældes på glas, og låget sættes på, når siruppen er afkølet.

VIDSTE DU?

For germanere og keltere var ædelgranen et magisk træ, idet det symboliserede

styrke og håb. Træet er almindeligt plantet i Danmark – især i Vest- og Midtjylland.



Ceder

SART HUD OG SELVTILLID



Engelsk navn hos Primavera:

Cedar Wood

Best. nr.: 12402

Familie: Pinaceae (gran-familien)

Botanisk navn: Cedrus atlantica



Marokko



Økologisk

Destillationen af 30 kg træspåner giver ca 1 kg æterisk olie.

DUFTPROFIL

Varm, træagtig, balsamisk, blomster-sødlig

DUFTVIRKNING PÅ KROPPEN

Hudcreme med æterisk ceder-olie støtter pleje af uren, fedtet hud, og giver en behagelig blød følelse i huden. Den virker lindrende på kløe og virker plejende på træt hud. Olien er mild og kan også anvendes til f.eks. børn og gravide.

DUFTVIRKNING PÅ PSYKE OG SJÆL

Ceder-olie giver mod og kraft og er en elsket æterisk olie i tider med usikkerhed og overbelastning. Den beroligende olie giver indre ligevægt og skænker selvtillid.

TIP

Opskrift på en lindrende hudolie ved kløe og irriteret hud: 6 dråber ceder-olie i 50 ml hvedekim-olie.



VIDSTE DU?

Kleopatra benyttede ceder-olie i kombination med laurbær-olie til at bevare

sin smidige hud og til at modvirke gråt hår.

Cembrafyr

KLAR LUFT OG STABILITET



Engelsk navn hos Primavera:

Swiss Pine

Best. nr.: 12411

Familie: Pinaceae (gran-familien)

Botanisk navn: Pinus cembra



Frankrig



Økologisk

Destillationen af 250 kg friske kviste giver ca 1 kg æterisk olie.

DUFTPROFIL

Træagtig-frisk, ren

DUFTVIRKNING PÅ KROPPEN

Den friske duft fra cembrafyr kan neutralisere ubehagelige dufte. Den inviterer til dybe åndedræt og har en befriende virkning. I forbindelse med en massage styrker den blodgennemstrømningen og virker smertelindrende ved ømme muskler og spændinger.

DUFTVIRKNING PÅ PSYKE OG SJÆL

Denne intensive træduft hjælper os i usikre tider med at finde vores indre retning. Den styrker og hjælper med til at fatte mod. Hvis det kniber med at sætte sig igennem giver den stabilitet, udholdenhed og ny energi.

TIP

Cembrafyr-æterisk olie er kendt for sin styrkende og beroligende virkning hen over natten. Dryp 3 dråber æterisk olie på en duftsten på natbordet – og sov godt!



VIDSTE DU?

Duften af cembrafyr har en positiv virkning på vores søvn og velbefindende. I Tyskland er det derfor helt almindeligt

– især også på kurhoteller – at finde senge og andre soveværelsesmøbler fremstillet af cembrafyr.

Cypres

STRUKTUR OG JORDFORBINDELSE

Engelsk navn hos Primavera:

Cypress

Best. nr.: 12432

Familie: Cupressaceae (cypres-familien)

Botanisk navn: Cupressus sempervirens



Frankrig



Økologisk

Destillationen af 70 kg friske kviste giver ca 1 kg æterisk olie.

DUFTPROFIL

Varm, træagtig, balsamisk, let

DUFTVIRKNING PÅ KROPPEN

Æterisk cypresolie støtter reguleringen af overdreven produktion af kropsvæsker. Traditionelt har olien været anvendt ved løbende næse, overdreven svedproduktion, menstruationssmerter og venøse problemer.

DUFTVIRKNING PÅ PSYKE OG SJÆL

Cypres-æterisk olie giver jordforbindelse og et mentalt holdepunkt i emotionelt krævende situationer. Den beroligende olie sørger for indre ligevægt.

TIP

Den behagelige duft og den rensende effekt gør cypres-olie til en elsket komponent i naturlige deodoranter. Æterisk salvie- og citron-olie komplementerer duften særlig godt.



VIDSTE DU?

Den stedsegrønne cypres stammer oprindeligt fra Asien og blev bragt til Middelhavsområdet af Fønikerne.

Det første voksested her var på Cypern – deraf navnet cypres – "træet fra Cypern".

SHINRIN YOKU TO GO

At hente skoven hjem i huset –
ganske enkelt med 100% økologiske,
æteriske træ-olier fra Primavera



Gør-det-selv opskrifter og ritualer

Det er ikke alle, der har en skov lige henne om hjørnet. Med æteriske olier fra skovens træer kan man nyde skovens positive virkning derhjemme eller på arbejdspladsen.

DUFTRITUAL

ET RENSENDE DUFTRITUAL

Når man flytter ind et nyt sted er det altid en ny begyndelse, og det kan være en stor fordel at udføre et ritual for at opfriske energierne og rense det nye hjem for gamle, uønskede energier. Traditionelt har man udført sådanne ritualer med røgelse, men det kan sagtens gøres med æteriske olier istedet.

Bær blot en duft-diffuser rundt i hvert rum i det nye hjem med 5 dråber cembrafyr, 1 dråbe angelika-rod og 3 dråber citron. Det frisker ikke blot den fysiske luft men også energierne i dit nyt hjem.

SPACE CLEARING

Også selvom man ikke lige er flyttet ind, kan det af og til være en god ide at rense energierne i ens hjem. Efter en grundig hovedrengøring kan man med fordel rense energierne med æteriske olier.





KROPSPEELING

DETOX CITRUSPEELING

Især om foråret har vi ofte behov for at få et energiboost. En stresset periode – måske med for lidt opmærksomhed på vores kost – er heller ikke godt for vores krop. En detox-kur kan varmt anbefales for at få en frisk teint og et sundt immunsystem.

Denne detox-citruspeeling fjerner døde hudceller og sikrer dermed en glat og blød hud på arme og ben. Frugtsyren fra citrusfrugterne blødgør hård hud, og massage med havsalt fremmer blodcirkulationen i huden.



INGREDIENSER OG TILBEHØR

- 125 g fint havsalt
- En økologisk citrusfrugt med ubehandlet skal (f.eks. citron eller appelsin)
- 25 ml økologisk mandelolie
- 6 dråber Citron æterisk olie
- 3 dråber Cypres æterisk olie
- Et glas til opbevaring

TILBEREDNING

Riv skallen af citrusfrugten ned i en skål. Tilsæt havsalt og rør rundt. De æteriske olier dryppes ned i mandelolie og blandingen tilsættes de revne citrusskaller. Bland godt sammen og fyld hele blandingen i et glas med låg.

ANVENDELSE

Den færdige peelingsmasse er uden konserveringsmidler, så den skal anvendes i løbet af kort tid. Man bruger cirka 2 spiseskefulde af massen en gang om ugen. Masser blandingen ind i den fugtige hud lige efter et brusebad. Anvend cirkulende bevægelser ind mod hjertet. Skyl efter med vand uden sæbe, så olien kan få lov til at udfolde sin plejende virkning.



Gør-det-selv opskrifter

Skovens positive virkninger kan integreres i hverdagen med hjemmelavede opskrifter. God fornøjelse!



DYBE ÅNEDRÆT

KROPS- OG MASSAGE-OLIE AKTIVT ÅNEDRÆT

- 50 ml øko. mandelolie i en flaske
- 4 dråber Kæmpegran æterisk olie
- 3 dråber Citron æterisk olie
- 2 dråber Cajeput æterisk olie

TILBEREDNING

De æteriske olier dryppes i mandelolien og flasken rystes grundigt.

ANVENDELSE

For at stimulere luftvejene, masser olien blidt ind på brystområdet og under fodsålerne.

DUFTBLANDING DEN RENE SKOVLUFT

- 8 dråber Ædelgran æterisk olie
- 5 dråber Douglasgran æterisk olie
- 1 dråbe Ceder æterisk olie

TILBEREDNING

Dryp de æteriske olier i en lille tom flaske.

ANVENDELSE

Dryp 3-5 dråber af blandingen i en duftlampe. Virker luftfresende og stress-reducerende.



100% naturlig



FORKØLELSESTID

INHALLATIONSBLANDING LUFT I NÆSEN

- 1 l varmt vand
- 1-2 dråber Lærk æterisk olie

TILBEREDNING & ANVENDELSE

Dryp den æteriske olie i det varme vand og indånd dampene med et håndklæde over hovedet.

PLEJENDE NÆSEOLIE NÅR NÆSEN LØBER LØBSK

- 10 ml økologisk mandelolie
- 3 dråber Korsikansk sortfyr æterisk olie
- 1 dråbe Cajeput Extra æterisk olie

TILBEREDNING

Hæld mandelolien i en tom roll-on flaske og dryp de æteriske olier i.

ANVENDELSE

Til pleje af irriteret hud på en forkølet næse. Påføres blidt.



DYB AFSLAPNING

MASSAGE-OLIE**AFSLAPNING TIL
ANSPÆNDT MAVE**

- 50 ml mandelolie
- 2 dråber Sibirsk Fyrrenåle-olie
- 1 dråbe Tyrkisk Rose økologisk 10%

TILBEREDNING

De æteriske olier dryppes i mandelolien og flasken rystes et par gange.

ANVENDELSE

Ved spændinger og luft i maven masserer man blidt massage-olien på maven i cirkelbevægelser med uret.

MASSAGE-OLIE**MUSKELAFSLAPNING**

- 30 ml økologisk mandelolie
- 15 ml økologisk perikonolie
- 8 dråber Skovfyr æterisk olie
- 5 dråber Himalaya-Ceder æterisk olie
- 3 dråber Bjergfyr æterisk olie
- 2 dråber Laurbærblade æterisk olie

TILBEREDNING

De to basisolier blandes og de æteriske olier blandes i.

ANVENDELSE

En fantastisk massageolie efter sport. Masser blidt olien ind i huden ved ømme muskler.



NY STYRKE

MASSAGEOLIE I SPRAY**STÆRK SOM ET TRÆ**

- 25 ml økologisk mandelolie
- 25 ml økologisk troldhasselvand (hamamelis hydrolat)
- 8 dråber Kæmpegran æterisk olie
- 6 dråber Douglasgran æterisk olie
- 3 dråber Ceder æterisk olie

TILBEREDNING

Hæld mandelolien i en sprayflaske, dryp de æteriske olier i og fyld op med troldhasselvandet til sidst.

ANVENDELSE

Omryst godt før anvendelse. Spray 1-3 gange på huden og masser blidt ind.

**RUMSPRAY****SKOVENS KRAFT**

- 20 ml økologisk troldhasselvand (hamamelis hydrolat)
- 5 ml alkohol, f.eks. vodka
- 6 dråber Cembrafyr æterisk olie
- 2 dråber Benzoe Siam æterisk olie
- 1 dråbe Ceder æterisk olie

TILBEREDNING

De æteriske olier dryppes i de 5 ml alkohol og derefter hældes blandingen i troldhasselvandet.

ANVENDELSE

Omryst godt før brug. Spray 1-2 gange for at rense luften. Tag et par dybe indåndinger og gentag efter behov.

Skovmedicin – Æteriske træoliers helbredende virkning



Hvis du er så heldig at kunne læse en tysk bog, så er denne bog et skatkammer af ny viden om skovens æteriske olier. Bogen er på 160 sider, har utallige uddybende oplysninger, og ikke mindre end 100 opskrifter, som man selv kan afprøve derhjemme. De to forfattere har hver især over 30 års erfaring med aromaterapi og undervisning i æteriske oliers terapeutiske virkninger.

Best.nr. 16143



A photograph of a forest path. Sunlight filters through the trees, creating a bright, hazy effect in the center. The path is covered in green grass and ferns. Tall, slender tree trunks are visible on either side of the path. The overall atmosphere is peaceful and natural.

SHINRIN YOKU

At bade i skovluft med alle sanser =
afslapning og hvile for krop, sind og sjæl

SKOV MEDITATION

Fem minutters sansebad i skoven

**FORBEREDELSE**

- Rolige omgivelser
- En bekvem siddeplads
- Din yndlings-skovduft

Du kan læse teksten igennem på forhånd og så genkalde forløbet i din hukommelse – eller du kan indlæse teksten

med gode pauser imellem hver sætning og så afspille den f.eks. fra din telefon.

Luk øjnene og tag et dybt åndedræt ind – og ud igen.

For dit indre øje ser du en vidunderlig skov. Solen skinner ned gennem træernes grene og ned på den bløde skovbund, som du mærker under dine fødder.

Med hver udånding giver du slip på alt hvad du netop har haft travlt med. Naturen – Moder Jord – absorberer denne urolige energi.

Hvad opfatter du? En sagte raslen i bladene? Glade fuglestemmer? En solvarm vind mod kinderne? Lyt til skovens lyde. Se dig omkring med opmærksomhed. Solen stråler skinner igennem de grønne grene. Træerne står oprejst og roligt – med deres dybe rødder og bøjelige grene. Det er som om du oplever træernes kvaliteter inden i dig. Jordforbindelse med dybe rødder og på samme tid forbundet med lyset.

Du er fuld af indre ro og klarhed. Med din afslappede opmærksomhed oplever du, at du indånder den klare skovluft – hvordan den fylder dine lunger, og hvordan det forfrisker og beliver hele din krop.

Du opfatter hvordan skovens forskellige dufte virker: De befrier, beliver og bringer dig i balance.

Indånd den friske, træagtige og helende duft fra din skov. Blidt blæser den varme vind over dine kinder, du læner dig op ad et træ, og mærker den beskyttende bark og den bløde skovbund. Giv dig selv så meget tid som du har lyst til, medens du med alle dine sanser nyder den vidunderlige skov.

Når du er helt fyldt op med ro og frisk energi, så kom langsomt tilbage til her og nu. Vær opmærksom på din krop og din jordforbindelse. Træk vejret dybt et par gange, og åbn så blidt øjnene igen.

Direkte fra naturen til dig:
100% økologisk plantekraft
til krop, sind og ånd



FORHANDLER