

## Eteriska oljor - självalsmetoden



När man behandlar en hund med eteriska oljor är självalsmetoden den som är säkrast och allra mest effektiv. Man låter alltså hunden själv avgöra vilken olja den behöver; hur den behöver den och var på kroppen den behöver den.

Det här kan låta otroligt, men faktum är att hunden, med hjälp av sitt känsliga luktsinne och instinkt, vet precis vilken eller vilka oljor den behöver.

Självalsmetoden tar lite tid och övning att behärska, men vem som helst kan lära sig och det enda man egentligen behöver i förkunskaper är sunt förnuft, tid och tålamod.

Givetvis behöver man också en insikt i hur olika eteriska oljor verkar, men för detta tar man hjälp av en kunnig aromaterapeut, som rekommenderar en eller flera olika eteriska oljor som kan passa hundens hälsoproblem.

Sedan är det enkelt att använda självalsmetoden för att presentera de olika oljorna för hunden.

### Flera hundar

Det är alltid bäst att använda självalsmetoden i ett slutet rum med en hund åt gången. Om du har flera hundar i ditt hem är det att föredra att andra hundar inte är i rummet som hunden du arbetar med. När det är dags att samla hundarna igen så rensa först bort alla oljor du jobbat med, innan du släpper tillbaka de andra hundarna i rummet.

### Beteendevarning

Ibland när hundar arbetar intensivt med en olja kan de vakta oljan och visa aggressivitet mot andra hundar. Det kan bero på att effekten av eteriska oljor är djupgående och hunden vill behålla kontrollen över dem.

## Förberedelse

Innan du börjar en session, se till att minimera distraktioner. Hitta den mest tysta och lugna platsen i ditt hem. När du först börjar med självval räcker det med ett pass på trettio minuter.

## Distans

Avståndet på vilket en hund väljer att engagera sig med en olja kommer att variera. Vissa hundar gillar att vara väldigt nära en olja och andra föredrar att vara en bit bort. Det är fascinerande, att för vissa hundar är intensiteten av en eterisk olja för hög för dem när locket tas bort från flaskan, men inte om locket bara skruvas av men inte tas bort helt.

## Förväntningar

När du först börjar en behandling måste du lägga lite tid på att observera vilket som är hundens föredragna avstånd till oljan och om din hund föredrar att engagera sig med en olja beroende på om locket skruvas av eller tas bort. En hund kanske vill ha nära kontakt med en eterisk olja och välja att stå längre bort från en annan olja.

## Exempelsession

1. Skruva av locket och håll fram flaskan med eterisk olja så att din hund kan utforska den. Låt inte din hunds nos röra vid flaskan.
2. Observera hur din hund reagerar på den eteriska oljan. Du bör kunna se din hunds luktsystem aktiveras när din hund sniffar på oljan. Vänta några ögonblick och observera lugnt vad hunden gör. Nyckeln till självvalmetoden är tålmod och observation.

**Obs:** Flaskan med eterisk olja behöver inte vara precis under eller ens nära hundens nos. Faktum är att hundens föredragna avstånd till flaskan kan variera för varje enskild olja. Hur olika hundar väljer att interagera med samma olja är individuellt. En hund kan engagera sig med en olja mycket nära nosen, medan en annan hund kan välja att engagera sig ett par meter bort. Varje hund kan vara mycket subtil på det önskade avståndet de väljer den eteriska oljan som presenteras - de kan mycket subtilt flytta nosen en bråkdel bort från flaskan för att nå sitt föredragna avstånd.

Det finns flera tydliga tecken på engagemang som indikerar att hunden absorberar oljan:

- Engagerar sig med oljan och omedelbart eller strax efter, lägger sig och vila. Om detta inträffar, erbjuda oljan till hunden igen och observera ifall den vill ha flaskan på närmare avstånd.
- Sänker huvudet och blir stilla, nästan orörlig men väljer att stanna i närheten av oljan.
- Läger sig nära intill oljan.
- Andas djupt och lugnt.
- Blinkar hårt med ögonen.
- Blir lekfull.
- Får en plötslig lust att kissa eller dricka.
- Grimaserar eller lyfter upp överläppen när den är bredvid oljan. Detta gör att hunden kan absorbera aromen genom vomeronasalorganet.
- Sträcker ut tungan med jämna mellanrum medan den nosar. Detta gör att den kan fånga de aromatiska molekylerna på sin tunga, som då får tillgång till blodomloppet.
- Ofrivilliga muskelspasmer eller ryckningar.
- Tunga suckar eller gäspningar.
- Gör olika ljud eller gnäller. Detta händer vanligtvis när en känslomässigt stödjande olja används.
- Salivutsöndring är också vanligt tillsammans med klar vätska som kommer ut ur näsan. I det här fallet har den eteriska oljan aktiverat slemhinnan, vilket möjliggör absorption av de aromatiska molekylerna i kroppen.
- Slickar sig på frambenen eller ett område på kroppen som kräver viss uppmärksamhet
- Hunden börjar slicka ett kroppsområde som kräver uppmärksamhet. Detta händer vanligtvis vid användning av olja mot smärta eller som stödjer leder och muskler.
- Visar belåtenhet genom att slicka på frambenen medan de fortsätter att andas in doften av en eterisk olja.

Fortsätt att låta hunden interagera med en eterisk olja så länge som hunden är aktivt engagerad den. Du kommer att veta när hunden inte längre är intresserad eftersom den kommer att flytta sig bort från oljan eller flytta näsan bort från den. Ibland kan det vara en uppenbar rörelse, som att hunden reser sig och går bort från oljan.

Hunden kan sniffa på en eterisk olja och sedan peka med nosen eller slicka på ett område på sin kropp, titta på dig och sedan placera sin kropp mot den eteriska oljan för att indikera var på kroppen oljan behövdes. Den talar alltså om för dig att "här har jag ont och här hjälpte oljan".

Vid de första sniffningarna eller efter att ha varit i kontakt med oljan under en tid, kan en hund använda sin nos som om den försöker gräva ner flaskan. Detta är en indikation på att hunden inte längre behöver oljan för tillfället utan vill ha den igen senare. Hunden går in i en djup vila medan den ligger nära flaskan.

### **Hunden vill slicka på en olja eller få den applicerad på kroppen**

Observera: Dessa behandlingsmetoder är ovanliga, då de flesta hundar väljer att engagera sig i en olja genom att lukta på den. Vanligtvis, när en hund väljer att antingen få en olja applicerad på ett område av sin kropp eller att slicka på den, beror det vanligtvis på att det finns ett desperat behov av just den här oljan, för att lindra smärta eller för att det finns ett större hälsoproblem.

Uppenbara indikationer på att hunden vill slicka på en eterisk olja eller få den applicerad någonstans på kroppen kan vara att den försöker rulla på flaskan med eterisk olja när du håller den, eller att den sniffar på oljan och sedan pekar med nospartiet på det område på kroppen där den behövs.

Andra exempel är att hunden sniffar på oljan och sedan tar sin tass för att styra din hand till det område som den vill ha den eteriska oljan applicerad på, eller lyfter en lem för att indikera topisk applicering på detta område. Hunden kan till och med lägga sig ner och exponera underlivet om oljan behövs i detta område. Dessutom kan hunden sniffa på en eterisk olja och sedan börja slicka ett område av sin kropp, vilket indikerar att det är det område som hunden väljer att applicera den eteriska oljan på.

Det första man gör är att etablera säkerhet - man vill vara säker på att hunden behöver den eteriska oljan på kroppen.

Man börjar sedan med att föra flaskan nära det område av hundens kropp som den har indikerat och visat på. I detta moment rör flaskan inte vid kroppen, utan

är kanske 2-3 millimeter bort.

Observera hundens respons - om hunden drar sig undan så vet man att applicering på kroppen inte behövs. Men om hunden stannar där den är, lutar sig in, verkar avslappnad och tillfreds med närvaron av den eteriska oljan så tar man detta som en bekräftelse på att hunden har visat en indikation på att få oljan applicerad på det området av kroppen.

Nu kan man lägga en eller ett par droppar eterisk olja på fingertopparna och föra handen nära det område av hundens kropp där hunden har angett att oljan ska appliceras.

*Notera att ifall hunden är liten, under 10 kg, så bör oljan spädas. Använd då 3 droppar bärande olja (t.ex. MCT-olja) och 1 droppe eterisk olja.*

Håll handflatan uppåt vid detta område, så att hunden är medveten om den eteriska oljan på handen och observera hunden igen. Om hunden fortsätter att vara avslappnad (man ser ofta hur hunden sänker huvudet och tillfälligt sluter ögonen) vänder man handflatan nedåt och placerar fingrarna på det område av kroppen som hunden har angett.

Notera: Otroliga förändringar och resultat för hundens hälsa kan uppnås genom att en olja appliceras på kroppen, men det går inte att nog poängtera vikten av att detta måste göras med omsorg, intention och respekt - för både hunden och den eteriska oljan.

### **Hunden vill slicka på en eterisk olja**

I de flesta fall räcker det med bara en eller två slickningar. Om hunden, som visat en önskan att slicka på en flaska med eterisk olja, efter några slickningar fortsätter att vilja slicka, så tar man bort flaskan och väntar i tio till tjugo minuter för att låta den eteriska oljans verkan få effekt i kroppen. Sedan kan man erbjuda hunden att slicka på den eteriska oljan igen.

I de flesta fall kommer hunden inte längre att vilja engagera sig i oljan genom att vilja slicka på den. Vissa hundar kan dock fortsätta att göra det. I dessa fall är det viktigt att avbryta interaktionen i tio till tjugo minuter för att tillåta den eteriska oljan att verka och sedan erbjuda igen.

## En självvals-session pågår i allt ifrån några minuter till flera timmar

För att självvalsmetoden ska vara effektiv bör man avsätta tid under dagen där det blir minimal distraktion. Tid, tålamod, ett lugnt utrymme och minimalt med distraktioner är mycket viktiga faktorer.

Presentera alltid en olja i taget. Det är ovanligt att hundar väljer att interagera med och fördjupa sig i med många olika oljor under en session; hunden vet med alla sina sinnen precis vilken olja som behövs. Men det kan ta tid för behandlaren att hitta den olja som hunden behöver som mest, varför man kan behöva prova flera olika.

Hunden kan ha flera olika hälsoproblem som vart och ett behöver behandlas med olika eteriska oljor.

Hur länge en session ska pågå beror på hunden själv, vilka utmaningar som finns i hundens inre och yttre miljö, hur intensivt en hund har ägnat sig åt en eterisk olja och antalet oljor som används.

Generellt pågår självvals-sessioner allt emellan några minuter till flera timmar, beroende på hur många olika oljor som hunden väljer att interagera med. En hund kan välja att vara nära doften av en enskild eterisk olja i alltifrån någon minut till en timme. Återigen, det viktigaste är att låta hunden bestämma och välja när den vill koppla av från oljorna.

De första gångerna man arbetar med en individ kan sessionen ta ganska lång tid. Det beror dels på att man som behandlare själv ska lära sig tolka hundens signaler och reaktioner och vilka oljor som passar hunden bäst, dels på att hunden visar nya sätt att engagera sig, interagera och få kontakt med Dig som behandlare.

Hundar som lärts till en mycket hög lydnadsnivå kan ta lång tid på sig för att visa verkligt engagemang med eteriska oljor som de valt. Detta beror på att hunden blir så betingad att ta emot instruktioner att de, när de presenteras för en olja, söker tillstånd från föraren för att ta del av oljan.

Efter ett par till tre självvals-sessioner brukar hunden vara helt klar över vad som ska hända och visar entusiasm över att få interagera med oljorna. I de flesta fall kommer hunden att ge en tydlig indikation på att den inte längre är intresserad genom att antingen flytta nosen bort från oljan, tappa fokus eller helt enkelt gå sin väg.

Ibland handlar det om att hunden behöver en paus från oljorna och lite frisk luft. Man kan sedan ta upp en eller flera oljor igen och göra ett nytt försök och hunden visar då ifall den vill få ytterligare behandling. Detta kan upprepas flera gånger.

Det är viktigt att hund och behandlare får lära känna varandra. Även om du behandlar din egen hund och ni känner varandra väl, så är detta ett helt nytt sätt för er att kommunicera. Det är ofta väldigt rörande och absolut givande att gå in i den här djupare kommunikationen med ett djur.

### Viktigt att komma ihåg

- Om en hund står på medicinering bör behandling med eteriska oljor endast bestå av inandning. Vissa eteriska oljor kan störa de kemiska vägarna för vissa mediciner om hunden slickar i sig den eller får den applicerad på sin kropp.
- Hunden måste ALLTID kunna avlägsna sig från doften av eteriska oljor och ha tillgång till en annan del av huset eller kunna gå utomhus.
- Använd inte eteriska oljor under graviditet - oavsett ifall det är Du eller hunden som är gravid.
- Eteriska oljor med svälvsalvmetoden är (med få undantag) i princip helt olämpliga för katter.

### Njut av självsalvsessioner med din egen hund

Det är värt att notera, att med tanke på de många bioaktiva beståndsdelarna som finns i bara en enda eterisk olja, så ger den oss mest troligt hälsofördelar som vi inte ens vet något om. Det är bara att koppla av och låta naturen ha sin gång och tala sitt språk.

