

Eteeriset öljyt osana hyvinvointia

VIRVE FORSMAN

LTO, NLP trainer ja Young Living -hyvinvointituotteiden jälleenmyyjä.

Eteeristen öljyjen valmistus

Eteeriset öljyt voidaan tehdä kasvien kukista, lehdistä, varsista, kuoresta, siemenistä, pihkasta tai juuresta. Eteeriset öljyt sisältävät satoja erilaisia kemiallisia ainesosia, jotka ovat peräisin kasvista. Esim. laventeli koostuu yli 400:sta eri ainesosasta.

Yleisin valmistusmenetelmä on höyrytisläus, jolloin kasvien kaikki ominaisuudet saadaan maksimoitua. Muitakin valmistusmenetelmiä kuin höyrytisläusta käytetään, kuten kylmäpuristusta ja nesteellä uuttamista. Kylmäpuristamalla hedelmän kuorista tehdään sitruuna- ja appelsiiniöljyt sekä muut sitrusöljyt. Nesteellä uuttamista käytetään silloin, kun eteerisen öljyn pitoisuus kasvissa on suhteellisen pieni eikä kasvin tuoksua ja ainesosia saada muulla tavoin erotettua kasvista, kuten jasmiini.

Eteeriset öljyt haihtuvat helposti huoneenlämmössä. Ne täytyy myös suojata valota. Öljyillä on lähes poikkeuksetta intensiivinen tuoksu ja maku. Esim. Jono-nimisen aineen tuoksun erottaa, vaikka sitä olisi ilmatilassa vain hitunen.



Historia

Eteerisiä öljyjä käytettiin jo 400 eKr., parantamiseen, terveyden ylläpitämiseen ja hyvinvointiin.

Eteeristen öljyjen historia on täynnä uskonnollisia viittauksia sekä symboliikkaa. Niitä on käytetty jumalanpalveluksissa ja erilaisissa rituaaleissa. Esim. Jeesus-lapsikin sai syntymälahjaksi kultaa, mirhaa ja frankincensia. Egyptiläiset taas käyttivät frankincensia nuorentaviin kasvonaamioihin koska olivat perillä sen ihoa elvyttävistä vaikutuksista.

Nykypäivä

FDA (yhdysovaltalainen elintarvike- ja lääkevirasto) valvoo markkinoille tulleita tuotteita. Se määrittelee seuraavasti lääkkeen: ”Tuote on tarkoitettu terapeuttiseen käyttöön, kuten sairauden hoitoon tai ennaltaehkäisyyn, tai vaikuttamaan kehon koostumukseen tai toimintoihin. Esimerkiksi väitteet, että tuote lievittää vatsakipua, lievittää kipua, rentouttaa lihaksia, hoitaa masennusta tai ahdistusta, tai auttaa nukahuttamaan, ovat väitteitä lääkinnällisistä ominaisuuksista.”

Missään julkisissa kirjoituksissa ei voidakaan sanoa, että eteeriset öljyt parantavat sairauksia. Jokaisella on kuitenkin oikeus jakaa henkilökohtaisia kokemuksiaan siitä, miten on kokenut eteeristen öljyjen auttavan itseään. Monet ihmiset ovat kiinnostuneita luonnon omista rohdosta, koska ne lieventävät usein oireita ilman sivuvaikutuksia.

Käyttö

Ulkoisesti: Eteeriset öljyt imeytyvät ihotyöntä kautta verenkiertoon muuttamalla minuutissa pienten molekyyliensä ansiosta. Laitettaessa öljyä iholle sitä pitää aina muistaa laimentaa esim. kookosöl-



Difuuseriin laitetaan vettä, öljyjä ja käynnistetään. Se tuottaa ultraääntä 1,7 miljoonaa aaltoa sekunnissa vapauttaen näin kaikki eteeriset öljymolekyylit ilmaan. Tällä menetelmällä eteeriset öljyt eivät mene rikki haihtuessaan. Diffuuseri on helppo ”virittää” ja turvallinen. Se sammuu neljän tunnin päästä automaattisesti Tuoksulampuissa minulla aina unohtui lisätä vettä ja sitten lamppu kärsi. Nyt ei ole sitä ongelmaa enää.

yllä. Öljyjä käytetään voiteina, kylvyissä, kääreinä ja hieronnassa.

Sisäisesti: Esim. piparminttuöljyä voi käyttää leivontaan. Sisäisesti nautittuna ne vaikuttavat esim. vatsan toimintaan ja immuunijärjestelmää tukevasti. Tarkista kuitenkin aina pullosta soveltuuko kyseisen öljyn sisäiseen käyttöön.

Hengittäen eli inhalaatio. Tätä voi tehdä esim. diffuuserin avulla. Hajuseptoreilla on suora yhteys aivojen alipinnalla olevaan hajukeskukseen. Tämä on edelleen yhteydessä aivokuoreen, ns. limbiseen systeemiin. Tämä järjestelmä

säätlee tunteita ja autonomisia toimintoja mm. ruuansulatuselimistön toiminnan alueella. Tähän järjestelmään voi vaikuttaa siis tuoksuja / hajujen avulla.

Esimerkkiöljyjä

Eukalyptus: Tuoksu on raikas ja voimakas. Sitä on käytetty kansanlääkinnässä antiseptina ja kuumetta alentavana, sekä yskää rauhoittavana aineena. Sitä on käytetty myös haavojen ja palovammojen hoidossa. Sen avaa tukkoista nenää. Ilman laimennusta öljy saattaa ärsyttää nenän limakalvoa. Tärkeä muistaa, että kaikki eteeriset öljyt eivät sovellu kaikille ja jos olet raskaana tai käytät lääkkeitä, on hyvä aina kääntyä asiantuntijan puoleen ennen eteerisen öljyn käyttöä. Älä myöskään koskaan keskeytä omasta aloitteestasi lääkehoitoa turvautuessasi eteerisiin öljyihin, joiden tulee olla yksinomaan täydentävä ja tukeva hoitomuoto.

Laventeli: Raikas, makea ja yrttimäinen kukkaistuoksu. Se on eteerisistä öljyistä kaikkein monipuolisin. Laventeliöljy sopii erinomaisesti ennen nukkumaanmenoa. Se sopii myös erinomaisesti ihon- ja kauneudenhoitoon. Ulkoisesti laventelia voi käyttää esim. jalkapohjiin. Tai voit hieroa laventeliöljyä kämmeniin ja nuuhkia sitä, laittaa muuttaman tipan diffuuseriin ja antaa tuoksun levitä huoneeseen. Sitä voi laittaa myös pyykin joukkoon tuoksua tuomaan.

Frankincens: Tuoksu on puikea lämmin, ja siinä on vanhan balsamin vivahteita. Frankincence vaikuttaa erityisesti keuhkoihin ja limakalvoihin. Se sopii erinomaisesti vanhenevalle ja veltostuneelle iholle, kuin myös ihoryppyjen ennaltaehkäisyyn ja häivyttämiseen. Frankincense on myös yksi niistä eteerisistä öljyistä, joita voi turvallisesti käyttää raskauden aikana.

Totta vai tarua

Jokainen ihminen on erilainen. Jonkun mielestä toinen tuoksu on hurmaava ja toisen taas aivan kaamea. Jos henkilön mielestä tuoksu on kaamea, se ei varmasti auta virkistymään työpäivän päätteeksi.

Markkinoille tupsahtaa aina välillä mitä erokoisempia asioita. Mistä tiedät miltä eteeriset tuoksut tuntuvat? Kokeile hieroa käsiisi basilikaa tai mintun lehtiä? Minkä tuoksun ne jättävät käsiin!

Miten pääset alkuun? Suosittelemme kääntymään asiantuntijan puoleen, yhdessä voitte miettiä mikä olisi juuri sinulle sopiva öljy.

lähteet: Wikipedia, Ulla Kivimäki & Maarit Hirvonen; Hoitavat tuoksut aromaterapia opas, Quick Reference Guide App, youngliving.com, Walters Clare; Aromaterapia, tie terveyteen, Lomazzi Giuliana; Aromaterapia

Virve Forsmanin ”Öljyillä” Konsan Kartanossa, katso keskiaukeama.

Adamus Saint - Germainin DreamWalkerDeath - koulu (DWD)
Tobiaksen seksuaalienergioiden - koulu (SES)
Tobiaksen enkelten matka (JOA)
www.dreamwalker-rita.fi
Lisätietoja:
Rita Forsberg - Kimura 050-5757753
email: rita.forsberg-kimura@pp.inet.fi
ajanvaraus: ritaforsbergkimura.varaaverkossa.fi



Reiki-kursseja Turussa
Usiun alkuper. menetelmä
Reikiopettaja Rita Forsberg-Kimura

Enkeli - kurssit
www.thetahealing-rita.fi
www.soulbodyfusion-rita.fi
www.reconnection-healing.fi
www.reiki-ritaforsberg-kimura.fi

Arja Vainio
Hieroja/vyöhyketerapeutti
045-2702066 • arjavainio.fi@gmail.com
Vyöhyketerapia • Hieronta ja imukuppihieron-
ta Antlitz-analyysit • Intialainen
päänhieronta • Kalevalainen jäsenkorjaus
Vastaanotot Liedossa ja Turussa
www.arjavainio.fi

Selvänäkiä / Tarot-tulkitsija Jaana Hotakainen

Ilman ajanvarausta **0700-04 505** (2,42€/min + pvm/mpm)

Ajanvarauksella **040-5168075**

Yksityisvastaanotto Turussa
Hoitokeskus Neliapila, Martinkatu 3
www.hyuissa-kasissa.fi [f HyuissäKäsissä](https://www.facebook.com/HyuissaKasissa)



Frantsilan Hyvän Olon Keskus



TERVETULOA KURSSEILLE

esim. reiki, kalevalainen jäsenkorjaus, ayurvedinen pää- ja kasvohieronta, joogareitit, yrtit ja kukkaterapia, kuumakivihieronta, shiatsu, kuppaus, kasvisruokakurssi, aroma- ja vyöhyketerapia, koirien luonnonmukainen hoito sekä unelmien lomapaketti.

Yrityksille ja ryhmille virkistys- ja tyky-päiviä hemmottelun merkeissä.

www.frantsilanhyanolonkeskus.fi

Aija Lento p. 040 591 8742, info@frantsilanhyanolonkeskus.fi

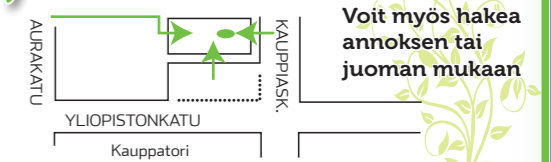
Luontaisen hyvinvoinnin keskus Tampereella

Hyvinvointi & koulutuskeskus
Terveyskeidas
Tampere

www.terveyskeidas.fi

Kevyttä ja terveellistä!

- Salaatit
- Lämmin kasvisruoka
- Luomuporkkanamehu
- Vehnänorasmehu
- Aloe Vera -mehu
- Energiajuoma
- Koivunmahla
- Tuorepuurot
- Elävää ravintoa
- Itseleivotut leivonnaiset



Voit myös hakea annoksen tai juoman mukaan

Eliksiiri

Kauppiaskatu 8 Turku, Mehiläisen talo
P. 050 464 4344 • eliksiiri@icloud.com
Ma-to 8.30-17.00, pe 8.30-16.00