

Aromaterapian lyhyt ABC

JENNA PUUSTINE
jenna@mielirohto.fi
www.mielirohto.fi



Kirjoittaja on luontaisterapeutti, aromaterapiakouluttaja, lähihoitaja, Aromafoorumi ry:n puheenjohtaja sekä ikuinen ja innokas luontaishoitajien opiskelija.

Mitä? Aromaterapia on erilaisten kasvien tuottamien eteeristen öljyjen käyttämistä hyvinvoinnin tukena. Eteeristen öljyjen lisäksi erottamaton osa aromaterapiaa ovat kylmäpuristetut kasviöljyt sekä hydrolaattit eli kasvivedet. Monesti aromaterapian yhteydessä suositellaan ja käytetään myös muita kasvilääkintään liittyviä tuotteita.

Aromaterapiaan paneutuneita henkilöitä ovat esimerkiksi aromaterapeutti, aromaneuvoja, luontaishoitaja ja fyto-terapeutti. Myös erilaisia hoitoja tekevät ammattilaiset, kuten hierojat, voivat mainiosti hyödyntää eteerisiä öljyjä työssään. Eteerisiä öljyjä voi käyttää arjessa myös ilman laajempaa koulutusta, mutta turvallisuuseikkoihin perehtyminen on tällöinkin suositeltavaa.

Miksi? Aromaterapiasta voi hakea tukea esimerkiksi vastustuskykyyn, flunssan oireiden nujertamiseen, mielialan parantamiseen, keskittymiskykyyn, ihonhoitoon sekä erilaisten kipujen lievittämiseen. Eteerisiä öljyjä käytetään paljon myös kemikaalikuorman keventämiseksi kodinhoitossa ja kosmetiikan valmistamisessa. Itselleni tuoksut ovat päivittäinen osa arkea, ja olen saanut niistä hurjan paljon

iloa ja apua varsinkin mielialani ja psyykeni tukemisessa.

Miten? Helpoin tapa hyödyntää eteerisiä öljyjä on huoneilman tuoksuttaminen diffuuserin, tuoksulyhdyn tai tuoksukiven avulla. Huoneeseen leviävän tuoksun on tarkoitus olla hyvin mieta, juuri ja juuri huomattava, ei suitsukepilven lailla nenään iskevä.

Kasviöljyyn laimennettuna eteeristä öljyä voi käyttää myös iholle, esimerkiksi hieronnassa lievittämään kipua tai rentouttamaan. Lisäksi eteerisiä öljyjä voi hyödyntää mainiosti myös ihonhoidossa ja pientä ensiapua vaativissa tilanteissa. Oman kosmetiikan tai parfyymien valmistaminenkaan ei ole hankalaa, mutta eteeristen öljyjen annostelussa on muistettava olla maltillinen.

Paljonko maksaa? Jos näet kaupassa laajan valikoiman eteerisiä öljyjä ja jokainen pullo maksaa saman verran, voit olla aivan varma, että kyseessä eivät ole puhtaat eteeriset öljyt. Aidot eteeriset öljyt ovat eri hintaisia niihin käytetystä kasvista ja kasvin osasta riippuen. Esimerkiksi appelsiinin eteerinen öljy saadaan hedelmän kuorista, kun taas neroliöljy appelsiininkukan hentoisista terälehdistä. Appelsiiniöljy on paljon edullisempaa, koska on helpompaa ja halvempaa tuottaa suuri määrä appelsiininkuoria kuin sen kukkia. Edullisia öljyjä ovat esimerkiksi sitruksista ja havupuiden neulasista tehdyt öljyt, kalliimpia herkat kukkaistuoksut kuten ruusut.

Sanastoa:

Eteerinen öljy (haihtuva öljy, essentialoil)
Puhdas eteerinen öljy on kasvin itselleen, jotain tiettyä tarkoitusta varten, kehitettyä tuoksuva aine, kasvin "oma ko-

tiapteekki". Kasvi voi hyödyntää eteeristä öljyään esimerkiksi tuohaihyönteisten torjuntaan tai hyödyllisten pölyttäjäien houkuttelemiseen. Eteeristä öljyä on kasveissa hyvin pieniä määriä, joten kymmenen millilitran pullollisen saamiseksi tarvitaan valtava määrä kasveja. Eteeriset öljyt ovat hyvin vahvoja ja annostelussa on todellakin väliä sillä, laittaako kaksi tippaa vai hulauttaako tuosta noin vain kymmenen. Niitä myydään siis ihan syystä pienissä tippakorkillisissa, useimmiten 5-10 millilitran vetoisissa pulloissa.

Haista eteeristä öljyä tai niistä tehtyä tuoksusekoitusta mieluiten aina korkista, ei suoraan pullosta. Moni hankkii itselleen päänsäryn ja pahoinvointia nuuskimalla heti tutustumisvaiheessa kymmeniä tuoksuja läpi pullo kiinni nenässä.

Esimerkkejä: laventelin eteerinen öljy, jasmiinin eteerinen öljy, greipin eteerinen öljy

Kasviöljy (pohjaöljy, kylmäpuristettu kasviöljy)

Eteerinen öljy laimennetaan iholle käytettäessä johonkin pohjaöljyyn eli kylmäpuristettuun kasviöljyyn. Hyvä laimennussuhde on useimmiten 1-2 tippaa eteeristä öljyä per ruokalusikallinen pohjaöljyä.

Esimerkkejä: oliiviöljy, seesamiöljy, kookosöljy, manteliöljy, jojobaöljy

Yrttiöljy/hierontaöljy/vartaloöljy/void/balsami

Eteerisiä öljyjä ja rohtokasveja voidaan myös sekoittaa tai uuttaa öljyyn, voiteeseen tai balsamiin. Valmistaa tuotetta voidaan käyttää suoraan iholle ilman erillistä laimentamista.

Hydrolaatti (kasvivesi, hydrosol)

Kun kasveja tislataan eteerisen öljyn



saamiseksi, syntyy sivutuotteena myös hydrolaattia eli kasvivettä, joka sisältää kasvin vesiliukoisia ainesosia. Hydrolaatteihin jää myös hyvin pieni määrä eteeristä öljyä ja niiden käyttäminen onkin turvallista ja hellää aromaterapiaa. Puhtaita, tuoreita sekä alkoholiittomia ja säilöntäaineettomia hydrolaatteja voi käyttää myös sisäisesti ja niitä voi huoletta suihkutella iholle ilman laimentamista.

Eteerisiä öljyjä aloittelijalle

Sitruks Sitruuna, appelsiini, mandariini, greippi ja lime ovat ihan ehdottomia varsinkin kaamosaikaan. Niitä on helppo yhdistellä keskenään sekä muiden öljyjen kanssa ja suurin osa ihmisistä pitää sitruksen tuoksusta. Sitrusöljyt sisältävät paljon mieltä piristäviä monoterpeeneitä, ja ne ovat melko edullisia. Sitrusöljyjä iholle käytettäessä tulee pysyä poissa suorasta auringonpaisteesta, sillä useimmat niistä ovat fototoksisia (aiheuttavat auringonpolttan kaltaisen ihoreaktion.)

Laventeli on eteerisistä öljyistä ehkä kaikkein tunnetuin ja käytetyin. Se sisältää runsaasti rentouttavasti vaikuttavia

estereitä, joten se löytyy allekirjoittaneen lisäksi monen muunkin yöpöydältä. Kokeile sekoittaa tippa laventelia ruokalusikalliseen pohjaöljyä ja hiero sillä jalkaterät ja varsinkin jalkapohjat ennen nukkumaanmenoa tai tipauta tippa yöpöydälle tuoksukiveen tai nenäliinalle.

Hengitysteiden öljyt Esimerkiksi eukalyptuksen, minttujen ja timjamien kanssa saa olla tarkkana, sillä eri lajien ja kemotyyppien välillä esiintyy suuria eroja eteeristen öljyjen voimakkuuksissa. Eukalyptus staigeriana, cajepu, manuka ja timjami ct. linalool ovat erittäin helleitä, mutta mahtavia flunssakauden öljyjä, joita voi käyttää myös lapsiperheissä. Kokeile yhdistää niitä vaikka jonkin sitruksen kanssa. Diffuuserissa ne antavat yhdessä voimaa vastustuskyvylle ja aurinkoa mielelle.

Tuoksusekoitukset Erilaisia valmiita, ammattilaisten suunnittelempia öljysekoituksia löytyy vaikka millä mitalla. Sitruks sopivat hyvin yhteen esimerkiksi keskenään tai vaniljan kanssa. Rosmariinin, minttujen ja sitruksen yhdistelmät toimivat erityisen hyvin tilanteissa, joissa vaaditaan keskittymiskykyä ja muistin virkistystä, kuten kokeisiin päntätessä. Kokeile näitä myös virkistämään pitkällä automaatioilla.

Miten oppia lisää?

Hyviä lähteitä ovat asialliset aromaterapiakoulutukset, Aromafoorumi ry:n tiedotuskanavat sekä useat ulkomaiset sivustot, kuten Aromaweb ja Tisserand Institute.

Huom.: Hyvässä aromaterapiakoulutuksessa ei keskitytä hehkuttamaan yhden tuotemerkin tuotteita ja haukkumaan muita. Laadukkaita eteerisiä öljyjä löytyy monelta eri valmistajalta, joten on täyttä

markkinointipuppua väittää, että jonkin yhden merkin tuotteet olisivat ainoita oikeita ja siksi muihin merkkeihin verraten poskettoman hinnat arvoisia. Suosittelemkin, että tarkastat aina kouluttajan koulutuksen ja agendan.

Aloittelijan on hyvä pitää mielessä seuraavat suuntaviivat ja oppia niihin poikkeuksia aromaterapiakurssilla. Eteerisiä öljyjä ei käytetä iholle laimentamattomina, eikä niitä käytetä sisäisesti. Lapsille, herkille ihmisille ja vanhuksille on omat öljynsä ja annostelunsa. Raskaus, erityisen korkea tai alhainen verenpaine, astma, epilepsia, verenhennuslääkitys sekä monet muut sairaudet ja lääkitykset voivat olla esteenä tiettyjen öljyjen käytölle.

Rosen-metodi
Kosketusta keholle ja mielelle

Rosen-terapeutti
Riitta Kivimäki
Dio Rosen
0400-608604
diodio@saunalahti.fi

HOITOKEIDAS
ATRIUM

Rosen-hoito, energiahoido (myös etänä)
luontoyhteyskoulutus
tuula.kristiina@hoitokeidasatrium.fi
p. 0408238154 • Yliopistonk. 27b A 7 Turku
www.hoitokeidasatrium.fi

MASTERS ANGELS VICTORY®
Itsestä kehittäminen löytyy kurssista ja valmistuksesta

www.energiaparanus.com
yritys1@gmail.com

Marjo Vherkoiki, olen valmistunut Angel Therapy Practitioner®, Reiki Master, Violet Flame Reiki Master, Magnified Healing® coach, Certified Spirit guide® coach, Certified Reiki reader®, Certified Angel Card reader®

Frantsilan Hyvän Olon Keskus

TERVETULOA KURSSEILLE
esim. reiki, ayurvedinen pää- ja kasvohieronta, joogareitit, yrtit ja kukkaterapia, kuumakivihieronta, shiatsu, kuppaukset, kasvisruokakurssi, aroma- ja vyöhyketerapia, koirien luonnonmukainen hoito, mielen ja painon hallintaa hypnoosin ja mielikuvien avulla, unireitit, shamaanikurssi sekä unelmien lomapaketti.

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

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

AYURVEDA JA SUOMALAISET TURVEHOIDOT
Loma jolla on tarkoitus ... Kanarian saarilla
Kurseja ... hoidot ... VedaPulse-konsultointi

Ayurveda konsultointi

Intian Kalevi on nyt tavattavissa Kanarian saarilla!
Aurinkoa ja hyvää mieltä. Casa Natura SPA Lanzarote
www.bookcanarias.com Casa Rural Natura.

Voit tehdä mukavan retken Lanzaroten saarelle myös muilta saarilta kuten Teneriffa ja Gran Canaria. Armas lautta risteilee saarten välillä.
Voit myös tuoda oman ryhmän resorttiin.

Tiedustelut: +358 407574243 kalevileht@gmail.com
Lisätietoja: www.vedakeskus.fi, www.casanaturalanzarote.com