

Alar Krautmani Terviseakadeemia

Lõputöö

Aroomimassaaži mõju klientidele

Koostaja:

Kristiina Anderson

Klassikaline massaaž 2025/2026

Sisukord

Sissejuhatus.....	2
1. Eeterlikud õlid ja nende mõju.....	3
1.1. Basiilik.....	3
1.2. Bergamot.....	3
1.3. Eukalüpt.....	4
1.4. Fenkol ehk apteegitill.....	4
1.5. Greipfruut.....	5
1.6. Jasmiin.....	5
1.7. Kardemon.....	6
1.8. Küpress.....	6
1.9. Lavendel.....	7
1.10. Mandariin.....	8
1.11. Meliss.....	8
1.12. Nelk.....	9
1.13. Nulg.....	10
1.14. Piparmünt.....	10
1.15. Sandlipuu.....	11
1.16. Seeder.....	12
1.17. Sidrun.....	12
1.18. Sidrunhein.....	13
1.19. Teepuu.....	14
1.20. Viirukipuu.....	14
1.21. Ylang–ylang.....	15
2. Klientide eeterlike õlide valik ja tagasiside massaažist	16
2.1. Esimene klient.....	16
2.2. Teine klient.....	17
2.3. Kolmas klient.....	18
2.4. Neljas klient.....	19
2.5. Viies klient.....	21
3. Kokkuvõte.....	22
4. Kasutatud kirjandus.....	23

Sissejuhatus

Valisin oma lõputöö teemaks aroomimassaaži sellepärast, et soovisin lähemalt uurida erinevate eeterlike õlide mõju inimestele. Kõige rohkem huvitab mind just emotsioonide tasakaalustamine eeterlike õlidega. Tänapäeval on just stress, muretsemine ja kurbus tihedad põhjused, millega massööri juurde pöörduakse. Lisaks muidugi soov lõõgastuda. Peale eeterlike õlide mõjude uurimise ja kirjeldamise on minu töös ka praktiline pool. Viie kliendi külastus ja nende poolne tagasiside peale kahte aroomimassaaži seansi.

1.Eeterlikud õlid ja nende mõju

1.1. Basiilik

- Jõudu andev ja meelt ülendav toime.
- Leevendab stressi.
- Suurendab avatust.
- Aitab läbipõlemise korral.
- Stimuleerib ajutegevust.
- Sobib vaimse üleväsimuse korral.
- Sobib hingelise väsimuse korral.
- Aitab alkoholisõltuvuse korral.
- Leevendab reumast (streptokokk - allergiline põletikuline haigus, mis võib kahjustada südant, liigeseid, kesknärvisüsteemi ja nahka) ja lihasvaludest tingitud pingeid.
- Aitab peavalu ja migreeni korral.
- Abiks nii kõrvavalu, bronhiidi, köha kui ka astma korral.
- Aitab palaviku, gripi ja külmetuse korral.
- Seedehäired ja iiveldus.
- Ebakorrapärane menstruatsioon.
- Aitab viljatuse probleemide korral aga raseduse ajal ei soovitata.
- Üleminekuperioodi aegseid vaevuseid aitab leevendada.
- Seksuaalselt ergutav.
- Aitab alakõhu krampide korral.
- Aitab külmunud õla korral.

(Brošüür - Eeterlik õli - looduse kingitus

Konspekt - Aroomimassaaž, õpetajalt Zanna Miku

<https://aromatools.com/blogs/aromatools-essential-ideas/essential-oil-spotlight-basil>)

1.2. Bergamot

- Värskendav ja tusatuju peletav toime samas rahustav.
- Aitab kui on esimesed depressiooni märgid.
- Aitab ärevuse korral.
- Aitab keskkonnast tingitud, vaimse või emotsionaalse stressi korral.
- Annab julgust juurde.
- Tugev antiseptik.
- Aitab Hingamisteede infektsioonide korral.
- Reguleerib söögiisu (sobib seega nii anoreksia kui buliimia korral).
- Kiirendab ainevahetust.
- Aitab psoriaasi, akne, veenihaavandite ja ekseemide puhul.
- Suurepärase naha ja peanaha hoolduseks.

(Brošüür - Eeterlik õli - looduse kingitus

Konspekt - Aroomimassaaž, õpetajalt Zanna Miku

https://aromatools.com/blogs/aromatools-essential-ideas/essential-oil-spotlight-berga-mot?_pos=1&_sid=583e5f772&_ss=r)

1.3. Eukalüpt

- Jahutab ülekuumenenud tundeid.
- Tugevdab keskendumisvõimet.
- Vähendab väsimust.
- Tasakaalustab liigsete emotsioonide korral.
- Ravib hingamisteid.
- Palavikualandaja.
- Peavalud, migreen.
- Leevendab reumat ja lihasvalusid.
- Leevendab artriidist (liigesepõletikud), nikastusest ja muljumisest tingitud valusid.
- Aitab närvi- ja liigesepõletike korral.

(Brošüür - Eeterlik õli - looduse kingitus

Konspekt - Aroomimassaaž, õpetajalt Zanna Miku)

1.4. Fenkol ehk apteegitill

- Lõdvestav, rahustav ja tasakaalustav toime.
- Aitab tuua vaimset selgust.
- Aitab vabaneda valedest hinnangutest.
- Toetab tööle näkku vaatamist.
- Vähendab söögiisu.
- Uriini eritumist suurendava toimega.
- Ravib tselluliiti.
- Kortsude vastase toimega.
- Sinikatele pannes, aitab kiiremini paraneda.
- Aitab läkaköha ja bronhiidi korral.
- Vabastab mürkainetest.
- Elavdab lümfiringe, sapipõie ja põrna tööd.
- Kõhupuhituse korral hea õli.
- Tugevdab südant.
- Leevendab astmat, jämesoolepõletikku ja südameklappimist.
- Naistel aitab tasakaalustada hormonaalsel tasandil.

- Krampide vastase ja lihaseid lõdvestava toimega.
- Rasedatel ja epilepsia haigetel ei kasutata.
- Peale rasedust soodustab piima eritumist.

(Brošüür - Eeterlik õli - looduse kingitus

Konspekt - Aroomimassaaž, õpetajalt Zanna Miku

<https://aromatools.com/blogs/aromatools-essential-ideas/essential-oil-spotlight-fennel>)

1.5. Greipfruut

- Abiks suure väsimuse korral.
- Stimuleerib ajutegevust.
- Tekitab elurõõmu.
- Aitab depressiooni korral.
- Soodustab keskendumist.
- Aitab lavahirmu korral.
- Stimuleerib immun- ja lümfisüsteemi.
- Tõstab söögiisu.
- Aitab tselluliidi korral.
- Sobib rasusele nahale või akne korral.
- Eemaldab liigse vee kehast.
- Mõjus ka lihaste jäikuse korral.
- Lihaskrampide korral aitab.

(Brošüür - Eeterlik õli - looduse kingitus

Konspekt - Aroomimassaaž, õpetajalt Zanna Miku)

1.6. Jasmiin

- Elavdab ja tõstab tuju.
- Võib mõjuda eufooriliselt.
- Lisab energiat.
- Motiveerib eesmärke seadma.
- Aitab sotsiaalseid suhteid luua.
- Leevendab depressiooni ja kurbust.
- Enesekindlust aitab tõsta.
- Aitab närvilisuse korral.
- Aitab ka sünnitusjärgse masenduse korral.
- Sünnitusvalude korral mõjub sügavalt lõõgastavalt.
- Hormoonide tasakaalustaja.
- Meestel suurendab spermatoosidide aktiivsust.

- Rahustab põletikulisi kudesid hingamisteedes aroomi sissehingamisel.
- Sobib tundlikule ja kuivale nahale.
- Toob leevendust PMS sündroomi puhul.
- Vähendab menopausi sümptomeid.
- Toetab head und.

(Brošüür - Eeterlik õli - looduse kingitus

Konspekt - Aroomimassaaž, õpetajalt Zanna Miku

<https://aromatools.com/blogs/aromatools-essential-ideas/essential-oil-spotlight-jasmine>)

1.7. Kardemon

- Tugevdab teotahet.
- Aitab läbipõlemise korral.
- Suurendab seksuaalsust.
- Aitab kõhukrampide ja puhituste korral.
- Leevendab menopausi aegseid vaevusi.
- Aitab iivelduse korral.
- Põletikuvastase toimega.
- Aitab peavalu korral.
- Aitab köha korral.
- Nina lahtistava toimega.
- Aitab istmikunärvi valu korral, mis algab alaseljast ja kulgeb läbi tuhara ja reie tagakülje kuni jalalabani.

(Konspekt - Aroomimassaaž, õpetajalt Zanna Miku

<https://aromatools.com/blogs/aromatools-essential-ideas/essential-oil-spotlight-cardamom>)

1.8. Küpress

- Rahustava toimega.
- Organismi puhastav.
- Aitab leevendada keskkonnast tingitud stressi.
- Hea mõju vereringele.
- Antiseptiliste omadustega.
- Sobib hästi rasusele nahale ja peanahale.
- Krooniliste valude korral sobilik.
- Aitab vähendada turseid.

- Sobilik kasutada veenilaiendite korral.
- Sobib kasutamiseks reumatoidartriidi ehk kroonilise liigesepõletiku korral.
- Kasutatakse tuberkuloosi korral.
- Parandab lihastoonust.
- Insuldi ehk ajurabanduse korral sobib kasutamiseks.
- Sobilik paistetuse korral.
- Karpaalkanali ehk randmekanali sündroomi korral, mil on keskpidine närv pitsunud.
- Aneurüsmi korral - veresoone seina nõrgenenud piirkonnas tekkiv välja - sopistus või laienemine.
- Düsmenorröa korral - valulik menstruatsioon.
- Menopausi ajal sobilik kasutada.
- Menorraagia korral - tavapärasest suurema vereeritusega kulgeva menstruatsiooni korral.

(Konspekt - Aroomimassaaž, õpetajalt Zanna Miku

<https://aromatools.com/blogs/aromatools-essential-ideas/essential-oil-spotlight-cypryss>)

1.9. Lavendel

- Uinumist soodustav
- Rahustava toimega.
- Sobib kui inimene on leinas ja kurb.
- Aitab kui sisemine jõud on otsas.
- Aitab stressi korral.
- Looduslik antidepressant.
- Mõjub valuvaigistavalt.
- Tõstab tuju ja enesekindlust.
- Antiseptikuna sobib naha, haavade ja kergete põletuste määrimiseks.
- Leevendab külmetushaigusi.
- Sobib gripi ja köha korral.
- Sobib kasutamiseks reumatoidartriidi ehk kroonilise liigesepõletiku korral.
- Aitab lihasvalude korral.
- Kasutatakse psoriaasi korral.
- Meelekohtade määrimine leevendab peavalu.
- Leevendab päikesepõletust.
- Kõõmavastase toimega.
- Sobib venitusarmidele määrimiseks.
- Kasutatakse heinapalaviku ja allergilise nohu korral.
- Rasedatel 1–5 kuu ei kasutata.

(Brošüür - Eeterlik õli - looduse kingitus

Konspekt - Aroomimassaaž, õpetajalt Zanna Miku

<https://aromatools.com/products/essential-oil-word-mosaics-and-photo-art-cards-pack-of-6>)

1.10. Mandariin

- Tõstab meeleolu.
- Vähendab depressiooni.
- Soodustab und.
- Aitab närvipinge korral.
- Aitab vähendada ärevust, ärrituvust ja stressi.
- Tasakaalustab ja rahustab.
- Spasmide vastase toimega, aitab vähendada lihaspingeid.
- Ergutab seedimist ja sapieritust.
- Puhastab veresoonte seinu.
- Eemaldab kehast liigse vee.
- Aitab väljutada toksiine.
- Hea abivahend tselluliidi vastu.
- Soodustab rasvade ainevahetust.
- Omab nahka pehmendavat toimet.
- Ravib venitusarme.
- Soodustab rakkude uuenemist.
- Aitab puhastada ja tasakaalustada rasust või aknele kalduvat nahka, andes jumele terve sära.
- Toetab keha loomulikku kaitsevõimet.
- Aitab vähendada põletikke.

(Brošüür - Eeterlik õli - looduse kingitus

Konspekt - Aroomimassaaž, õpetajalt Zanna Miku

<https://www.foodcraft.hk/blogs/articles/tangerine-essential-oil-benefits-uses-and-origin?srsId=AfmBOopJqrK2EFZ4yCiqsSUy6XK0jg3OBXDWPxzRsl8DKU1Cw7KkdxIL>)

1.11. Meliss

- Parandab mälu.
- Tõstab tuju ja aitab depressiooni korral.
- Õpetab elamisest tundma rõõmu.
- Vähendab stressi, ärevust ja melanhooliat.

- Kui inimesel on koormaks olemise tunne või kinni jäämise tunne, aitab see eeterlik õli edasi liikuda.
- Parandab meeleheite tunnet.
- Aitab harmoniseerida emotsioone.
- Aitab eneseleidmise teekonnal, kus heidetakse kõrvale teiste ootused ja hirmud, et elada kooskõlas oma sisemiste väärtuste ja kirgedega.
- Spasmide vastase toimega.
- Aitab vähendada liigesevalu.
- Sellel on ka rahustav, soojendav ja uinutav toime.
- Aitab ka vererõhku alandada.
- Omab põletikuvastast toimet.
- Ennetab infektsioone.
- Aitab reguleerida vere glükoosisisaldust ja leevendada diabeedi ehk suhkruhaigusega seotud tüsistusi.
- Leevendab PMS ja menstruatsiooni aegseid sümptomeid.
- Hea mõjuga aknele ja sobib antibakteriaalsete omaduste poolest nahahoolduses.
- Aitab huuleherpese korral.
- Kasutust leidnud ka pahaloomuliste kasvajate ravis, vähendades vähirakke või pärssides nende jagunemist.

(<https://draxe.com/essential-oils/melissa-essential-oil/>
<https://www.desertnaturals.me/how-to-use-melissa-essential-oil/#t-1595996091202>)

1.12. Nelk

- Tasakalustav ja meeli tugevdav.
- Kasutatakse mentaalse ja füüsilise väsimuse korral.
- Sobib kasutada seksuaalse külmuse korral.
- Langetab vererõhku.
- Aitab viiruste korral.
- Aitab palaviku korral.
- Aitab hambavalu ja igemepõletiku korral.
- Sobib kasutada pearingluse korral.
- Parandab mälu.
- Aitab suitsetamisest loobuda.
- Kasutatakse lihaskrampluste korral, kui on näiteks ülekoormus olnud.
- Aitab luuhõrenemise korral.
- Sobib kasutamiseks reumatoidartriidi ehk kroonilise liigesepõletiku korral.
- Kasutatakse haavade ravis.
- Aitab kilpnäärme alatalitluse korral.
- Aitab naha- ja küüneseene korral.

- Aitab toetada immuunsüsteemi.

(Konspekt - Aroomimassaaž, õpetajalt Zanna Miku

<https://aromatools.com/blogs/aromatools-essential-ideas/essential-oil-spotlight-clove>

)

1.13. Nulg (Siberi nulg)

- Aitab leevendada külmetushaiguste sümptomeid, soodustab vabamalt hingamist ja leevendab ninakinnisust.
- Sobib bronhiidi korral.
- Omab soojendavat ja valuvaigistavat toimet.
- Soodustab üldist heaolu ja elujõudu.
- Parandab meeleolu, andes värskuse ja selguse tunde.
- Aitab keskenduda ja soodustab sisemist taastumist.
- Eriti sobilik lihas- ja liigesevalu korral.
- Kasutatakse külmunud õla korral, siis kui õlaliigese liikuvus on piiratud.
- Väga hästi mõjub lihastele treeningu järgselt.
- Aitab liigeste nihetuse ja spordivigastuste korral.
- Antibakteriaalsete omadustega.
- Tugevdab närvisüsteemi.
- Aitab vähendada stressi ja emotsionaalset pinget.
- Loob rahuliku keskkonna.
- Stimuleerib vereringet peanahas ja tugevdab juukseid.
- Toonib ja noorendab nahka.

(<https://aromatools.com/blogs/aromatools-essential-ideas/essential-oil-spotlight-siberian-fir>

<https://mnectar.eu/et/toode/nulu-eeterlik-oli/>)

1.14. Piparmünt

- Värskendav, kirkastav.
- Annab energiat, peletab väsimust.
- Toob rõõmu.
- Tugevdab optimismi.
- Rahustab ja aitab tundeid kergendada.
- Sobib kasutada viha vähendamiseks.
- Kasutatakse ärevuse ja segaduse korral.
- Sobib ka pikaajalise kurnatuse, energiapuuduse ja loiduse korral. Nii vaimse kui füüsilise kurnatuse korral.

- Sobib kartlikule ja pelglikule inimesele.
- Aitab kui tunned ennast süüdi.
- Soodustab keskendumist.
- Aitab peavalu ja migreeni korral.
- Abiks iivelduse korral.
- Omab palavikku alandavat toimet.
- Leevendab külmetushaigusi.
- Aitab lihasvalude korral. Kasutatakse spordi järgse taastumise ja liigesevalu leevendamiseks tänu selle jahutavale ja vereringet stimuleerivale toimele.

(Brošüür - Eeterlik õli - looduse kingitus

Konspekt - Aroomimassaaž, õpetajalt Zanna Miku

Raamat/töövihik - "Modern Essentials emotions. A Workbook for Emotions and essential oils")

1.15. Sandlipuu

- Tasakaalustab emotsioone.
- Loominguliselt innustav.
- Soojendav ja Lõdvestav.
- Rahustava toimega.
- Lisab julgust.
- Suurendab rõõmu.
- Suurendab maandatust.
- Ühendab ja aitab olla avatud.
- Leevendab masendust ja stressi.
- Aitab kui on turvalisuse puudumine.
- Leevendab segaduse tunnet.
- Vähendab kahtlemist.
- Vähendab vastumeelsust millegi suhtes.
- Vähendab sundmõtteid.
- Aitab hirmu korral.
- Abiks kurnatuse korral.
- Vähendab murelikkust.
- Vähendab kahetsust.
- Abiks nõrdimuse korral.
- Toetab traumade puhul.
- Suurendab tänulikkust.
- Õpetab alandlikkust.
- Abistav vahend ka alkoholi või mõne muu sõltuvuse korral.
- Tasakaalustab manipuleerivaid inimesi.
- Aitab kõripõletiku ja bronhiidi korral.

(Konspekt - Aroomimassaaž, õpetajalt Zanna Miku
Raamat/töövihik - "Modern Essentials emotions. A Workbook for Emotions and essential oils")

1.16. Seeder

- Rahustava toimega.
- Suurendab enesekindlust.
- Aitab inimesel olla avatum.
- Vähendab segaduse tunnet.
- Alandab depressiooni.
- Vähendab ärritumist.
- Kahandab ka isoleerituse ja üksilduse tunnet.
- Vähendab mahajäetuse tunnet.
- Stimuleerib näärmeid ja närvisüsteemi.
- Aitab tselluliidi vastu.
- Leevendab bronhiiti.
- Aitab lihasvalude korral.
- Toniseerib nahka ja ravib aknet.
- Mõjub tervendavalt juustele ja peanahale.

(Brošüür - Eeterlik õli - looduse kingitus
Raamat/töövihik - "Modern Essentials emotions. A Workbook for Emotions and essential oils")

1.17. Sidrun

- Soodustab vaimset tegevust.
- Mõjub ergutavalt ja elustavalt.
- Aitab luua selgust ja eesmärgi kindlust.
- Aitab kui on peas liiga palju mõtteid.
- Leevendab ärevust ja depressiooni.
- Aitab tuju tõsta.
- Parandab töövõimet.
- Tugevdab energeetiliselt.
- Inspireerib.
- Tugevdab ratsionaalsust.
- Aitab lõdvestuda.
- Aitab leevendada emotsionaalset ja vaimset eraldumist.
- Aitab kurnatuse ja väsimuse korral.

- Vähendab rahulolematust, mis on tingitud sellest, et ootused ja tegelikkus ei kattu.
- Vähendab süütunnet.
- Aitab leinast üle saada.
- Vähendab ebapiisavuse tunnet.
- Vähendab jõuetuse tunnet.
- Aitab üle saada kahetsusest.
- Aitab üle saada kurbusest.
- Mõjub värskendavalt.
- Ergutab vere- ja lümfiringet.
- Alandab vererõhku.
- Tugevdab organismi immuunsüsteemi.
- Sobib rasusele nahale ning on puhastava toimega.
- Sobib akne hoolduseks.
- Soodustab haavade paranemist.
- Leevendab külmetushaigusi ja bronhiaalset köha.

(Brošüür - Eeterlik õli - looduse kingitus

Konspekt - Aroomimassaaž, õpetajalt Zanna Miku

Raamat/töövihik - "Modern Essentials emotions. A Workbook for Emotions and essential oils")

1.18. Sidrunhein

- Suurendab enesekindlust.
- Parandab keskendumisvõimet.
- Aitab saavutada vaimset tasakaalu.
- Aitab kui oled läbi põlenud.
- Aitab viha korral.
- Aitab kui inimene tunneb ennast lootusetuna.
- Abiks ka kahtlemise korral.
- Vähendab hirmu tunnet.
- Vähendab kibestumise ja pahameele tunnet.
- Aitab vabaneda kinni jäänud emotsioonidest ja negatiivsetest mõttemustritest.
- Soodustab kohalolu ja keskmes oleku tunnet.
- Omab värskendavat toimet.
- On ka hea looduslik antidepressant.
- Vähendab stressi.
- Palavikku alandava toimega.
- Parandab vereringet.
- Antiseptilised omadused leevendavad seenhaigusi ja aknet.
- Aitab lihaskrampe korral, toetab taastumist füüsilise koormuse korral.

- Soodustab rinnapiima teket.

(Brošüür - Eeterlik õli - looduse kingitus

Konspekt - Aroomimassaaž, õpetajalt Zanna Miku

Raamat/töövihik - "Modern Essentials emotions. A Workbook for Emotions and essential oils")

1.19. Teepuu

- Tugevdab enesekindlust.
- Suurendab turvatunnet.
- Vähendab viha tunnet.
- Aitab kui inimene tunneb häbi.
- Kiirendab haavade ja kriimustuste paranemist tänu oma antiseptilisele omadusele.
- Põletikuvastaste omadustega.
- Aitab vistrike, akne, mädanike, külmavillide ja herpese korral.
- Aitab kerge külmetuse ja algava nohu korral.
- Abiks kergete põletuste korral.
- Väsinud jalgu aitab lõdvestada ja jahutada.
- Aitab ka reuma ja liigeste valu korral.
- Leevendab putukahammustusest tekkinud kihelust.
- Aitab kõõma puhul ja leevendab sügelevat peanahka.
- Toetab immuunsüsteemi.
- Rasedatel ja rinnaga toitvatel naistel ei soovitata kasutada.

(Brošüür - Eeterlik õli - looduse kingitus

Raamat/töövihik - "Modern Essentials emotions. A Workbook for Emotions and essential oils")

1.20. Viirukipuu

- Omab puhastavat toimet.
- Toob selgust.
- Aitab mediteerida.
- Soodustab heaolu-, lõõgastus- ja rahulolutunnet.
- Aitab fokusseerida energiat.
- Parandab keskendumisvõimet.
- Suurendab kaastundlikkust.
- Rõõmu andev.

- Suurendab avatust.
- Loob turvatunde.
- Mõjub mõistvalt ja ühendab.
- Vähendab mahajäetuse tunnet.
- Aitab vähendada rahutust.
- Vähendab ärevust ja ärrituvust.
- Aitab segaduse tunnet vähendada.
- Toetab positiivsust.
- Aitab pettumusest üle saada.
- Annab energiat ja on tugevdav.
- Aitab reuma korral.
- Abiks ka astma haigetele.
- Raseduse ajal ei kasutata.

(Konspekt - Aroomimassaaž, õpetajalt Zanna Miku
Raamat/töövihik - "Modern Essentials emotions. A Workbook for Emotions and essential oils")

1.21. Ylang ylang

- Tasakaalustab ja loob hea tunde.
- Lõdvestab ja rahustab hirme.
- Rahustab närvisüsteemi.
- Suurendab sallivust.
- Suurendab sisemist rahu
- Tugevdab rõõmutunnet.
- Suurendab mängulisust.
- Tõstab tundlikkust.
- Vähendab stressi ja vaimset väsimust.
- Tasakaalustab hormonaalsüsteemi.
- Tõstab seksuaalsust.
- Vähendab külmust ja suletuse tunnet.
- Tugevdab suhteid.
- Vähendab viha tunnet.
- Mahendab vaenulikkust.
- Vähendab pettumustunnet.
- Mõjub julgustavalt.
- Vähendab kurnatust.
- Aitab kartlikkuse korral.
- Aitab häirivast kinnisideest lahti lasta.
- Vähendab kurbust.
- Aitab pinges oleku korral.

- Soodustab juuste kasvu.
- Leevendab putukahammustusi.
- Aitab viljatuse korral.
- Aitab kõrge vererõhu korral.

(Brošüür - Eeterlik õli - looduse kingitus

Raamat/töövihik - "Modern Essentials emotions. A Workbook for Emotions and essential oils")

2. Klientide eeterlike õlide valik ja tagasiside massaažist

2.1. Esimene klient - M 45a.

Baasõlina kasutasin kõikide klientide puhul viinamarjaseemneõli.

Kolm peamist põhjust või probleemi massaaži tulles:

1. Lõõgastuda.
2. Valu leevendada.
3. Lihaseid lõdvestada.

Klient soovis massaažiga parandada oma alaselja valu, lõõgastuda ja lihaspingeid vähendada. Klient armastab ka palju jõusaalis käia ja väikesed vigastused tekivad ikka aeg-ajalt. Üldiselt on klient heas füüsilises vormis.

Kliendil ei olnud eeterlike õlide osas erilisi eelistusi. Seega valisin välja ise mõned õlid, mis kolmele probleemile sobiksid.

Õlide valik:

1. Nulg - Väga hästi mõjub lihastele treeningu järgselt. Aitab lihasvalude korral.
2. Greipfruut - Mõjus ka lihaste jäikuse korral.
3. Fenkol ehk apteegitill - Lõdvestav, rahustav ja tasakaalustav toime.

Peale massaaži oli klient rahulik ja lõdvestunud. Minu soovitatud õlid meeldisid kliendile. Nulu õli on üks valu vähendavaid ja lihaspingeid leevendavaid õlisisid, mida olen ka enda peal ära proovinud. Seansi lõpus oli kohest valu vähenemist kliendil tunda. Soovitasin kliendile soetada endale määrimiseks nulu õli. Kutsusin kliendi järgmisel nädalal uuesti massaaži.

Nädalaga oli kliendil alaseljas valu väiksemaks jäänud. Kasutasin samasid õlisid ja tegin teise aroomimassaaži seansi. Klient oli väga rahul. Enesetunne oli kliendil reibas ja meel oli rõõmus. Klient sai soovitud abi.

2.2. Teine klient - N 33a.

Kolm peamist põhjust või probleemi massaaži tulles:

1. Stressi leevendada.
2. Meeleolu tõsta.
3. Ärevust vähendada.

Kliendil oli tulles soov ka rahuneda, lõõgastuda, pingeid maandada ja lihaseid lõdvestada. Klient kurtis tööst tingitud stressi üle. Klient oli väsinud ja soovis lõõgastuda ja nautida eeterlike õlide lõhnu. Klient valis ise välja viis õli.

Õlide valik:

1. Viirukipuu - Soodustab heaolu-, lõõgastus- ja rahulolutunnet. Aitab vähendada rahutust. Vähendab ärevust ja ärrituvust. Rõõmu andev.
2. Mandariin - Tõstab meeleolu. Soodustab und. Aitab närvipinge korral. Aitab vähendada ärevust, ärrituvust ja stressi. Tasakaalustab ja rahustab.
3. Sidrunhein - Soodustab kohalolu ja keskmes oleku tunnet. Omab värskendavat toimet. On ka hea looduslik antidepressant. Vähendab stressi.
4. Greipfruut - Abiks suure väsimuse korral. Stimuleerib ajutegevust. Tekitab elurõõmu.
5. Küpress - Rahustava toimega. Organismi puhastav. Aitab leevendada keskkonnast tingitud stressi.

Pärast massaaži, tundis klient ennast hoituna ja lõdvestunud. Soovis varsti jälle tagasi tulla. Kliendile meeldisid erinevate õlide lõhnad ja klient ütles, et tunneb ennast vähem pinges. Kutsusin kliendi uuesti nelja päeva pärast.

Seekord valisin kliendi soovi kohaselt ise kolm õli.

Õlide valik:

1. Bergamot - Värskendav ja tusatuju peletav toime samas rahustav. Aitab kui on esimesed depressiooni märgid. Aitab ärevuse korral. Aitab keskkonnast tingitud, vaimse või emotsionaalse stressi korral. Annab julgust juurde.
2. Jasmiin - Elavdab ja tõstab tuju. Lisab energiat. Motiveerib eesmärgi seadma. Aitab sotsiaalseid suhteid luua. Leevendab depressiooni ja kurbust. Enesekindlust aitab tõsta. Aitab närvilisuse korral.

3. Eukalüpt - Jahutab ülekuumenenud tundeid. Tugevdab keskendumisvõimet. Vähendab väsimust. Tasakaalustab liigsete emotsioonide korral.

Peale teist massaaži seansi oli kliendi enesetunne märgatavalt paranenud. Uued lõhnad meeldisid kliendile. Mõjusid üllatavalt ja tekitasid heaolutunde. Stressitase oli alanenud. Klient oli rõõmsam ja avatum. Klient ütles, et tunneb ennast nüüd rohkem motiveerituna. Klient kurtis energia vähenemise üle varem. Nüüd arvas klient, et kui enda eest hästi hoolt kanda, jõuab ta ka kodus perele rohkem tähelepanu pöörata. Talvisel ajal pidas klient eriti vajalikuks ennast massaažiga turgutada.

2.3. Kolmas klient - M 33a.

Kolm peamist põhjust või probleemi massaaži tulles:

1. Lõõgastuda.
2. Meeleolu tõsta.
3. Lihaseid lõdvestada.

Klient töötab ise massöörina. Tihti esineb tal nii kaelavalusid kui üldiseid lihaspingeid. Vahel esineb tal ka migreeni. Klient käib ujumas ja saunas, mis lihaste lõõgastumist toetab. Klient valis ise välja viis õli.

Õlide valik:

1. Greipfruut - Värskendav ja tusatuju peletav toime samas rahustav.
2. Mandariin - Tõstab meeleolu. Vähendab depressiooni. Spasmide vastase toimega, aitab vähendada lihaspingeid.
3. Bergamot - Värskendav ja tusatuju peletav toime samas rahustav. Aitab kui on esimesed depressiooni märgid. Aitab ärevuse korral.
4. Sidrunhein - Aitab lihasvalude korral, toetab taastumist füüsilise koormuse korral.
5. Seeder - Rahustava toimega. Alandab depressiooni. Vähendab ärritumist. Aitab lihasvalude korral.

Selle kliendi eeterlike õlide valik oli väga asjakohane. Greipfruut ja mandariin aitavad meeleolu tõsta. Klient tundis ka lihasvalude vähenemist peale kaela ja õlgade masseerimist just seedri eeterlikku õli kasutades. Soovitasin kliendile lisaks ka endale osta nulu õli. Juhuks kui tõesti väga suur valu on kaelas või ka mujal piirkonnas. Klient nautis väga massaaži ja kutsusin ta nädala aja pärast uuesti tagasi.

Teisel korral valis klient samuti ise õlid välja.

Õlide valik:

1. Nulg - Aitab leevendada külmetushaiguste sümptomeid, soodustab vabamalt hingamist ja leevendab ninakinnisust. Sobib bronhiidi korral. Omab soojendavat ja valuvaigistavat toimet. Soodustab üldist heaolu ja elujõudu. Parandab meeleolu, andes värskuse ja selguse tunde. Aitab keskenduda ja soodustab sisemist taastumist. Eriti sobilik lihas- ja liigesevalu korral.
2. Eukalüpt - Vähendab väsimust. Tasakaalustab liigsete emotsioonide korral. Ravib hingamisteid. Palavikualandaja. Peavalud, migreen. Leevendab reumat ja lihasvalusid.
3. Piparmünt - Värskendav, kirkastav. Annab energiat, peletab väsimust. Toob rõõmu. Aitab peavalu ja migreeni korral. Leevendab külmetushaigusi. Aitab lihasvalude korral. Kasutatakse spordi järgse taastumise ja liigesevalu leevendamiseks tänu selle jahutavale ja vereringet stimuleerivale toimele.

Sellel kliendil oli seekord lihaseid vaja lõõgastada ja väsimust peletada. Ta käis talveajal massaažis ja külmetused, nohu ning köha on siis just aktuaalsed. Klient jäi rahule ja sai lõõgastuda. Ta arvas, et nüüd on tema immuunsüsteem ka kindlasti turgutust saanud ega võta nii kergesti haigusi endale külge.

2.4. Neljas klient - N 40a.

Kolm peamist põhjust või probleemi massaaži tulles:

1. Lõõgastuda.
2. Stressi leevendada.
3. Pingeid maandada.

Klient töötab füsioterapeudina. Sõidab palju ka autoga. Viimasel ajal olid sagenenud peavalud ja suurenenud tööst tulenev stress. Klient kaebas ka õlavöötmes pingeid. Klient küsis roosi eeterlikku õli. Seda mul ei olnud kahjuks pakkuda. Küsisin, et mis mured teda veel vaevavad. Ja siis selgus, et tal on ennast armastama õppida vaja. Ta tunnistas, et tema meeleolu sõltub kaaslase käitumisest liiga palju.

Õlide valik:

1. Ylan - ylang - Vähendab pettumustunnet. Mõjub julgustavalt. Vähendab kurnatust. Aitab kartlikkuse korral. Aitab häirivast kinnisideest lahti lasta. Vähendab kurbust. Aitab pinges oleku korral.
2. Sidrunhein - Suurendab enesekindlust. Parandab keskendumisvõimet. Aitab saavutada vaimset tasakaalu. Aitab kui oled läbi põlenud. Aitab viha korral. Vähendab kibestumise ja pahameele tunnet. Aitab vabaneda kinni jäänud

emotsioonidest ja negatiivsetest mõttemustritest. Soodustab kohalolu ja keskmes oleku tunnet. Omab värskendavat toimet. On ka hea looduslik antidepressant. Vähendab stressi. Aitab lihasvalude korral, toetab taastumist füüsilise koormuse korral.

3. Bergamot - Värskendav ja tusatuju peletav toime samas rahustav. Aitab kui on esimesed depressiooni märgid. Aitab ärevuse korral. Aitab keskkonnast tingitud, vaimse või emotsionaalse stressi korral.
4. Greipfruut - Abiks suure väsimuse korral. Stimuleerib ajutegevust. Tekitab elurõõmu. Aitab depressiooni korral. Mõjus ka lihasjäikuse korral.

Peale massaaži hakkas kliendil pea valutama. Pakkusin teed ja jätsin kliendi rahulikult istuma. Õnneks sain teada, et see kestis ainult õhtuni. Siis paranes olukord. Järgmisel päeval oli ta juba kaela ja õlavaludest vaba. Ise arvas klient, et ta peaks rohkem massaažis käima. Soovitasin tal ka puhata rohkem. Siis ei teki ülepingeid.

Teisel korral valis klient samuti ise õlid välja.

Õlide valik:

1. Jasmiin - Elavdab ja tõstab tuju. Lisab energiat. Motiveerib eesmärges seadma. Aitab sotsiaalseid suhteid luua. Leevendab depressiooni ja kurbust. Enesekindlust aitab tõsta. Aitab närvilisuse korral. Hormoonide tasakaalustaja. Toetab head und.
2. Sidrun - Soodustab vaimset tegevust. Mõjub ergutavalt ja elustavalt. Aitab luua selgust ja eesmärgi kindlust. Aitab kui on peas liiga palju mõtteid. Leevendab ärevust ja depressiooni. Aitab tuju tõsta. Parandab töövõimet. Tugevdab energeetiliselt. Inspireerib. Aitab lõdvestuda. Aitab leevendada emotsionaalset ja vaimset eraldumist. Aitab kurnatuse ja väsimuse korral. Vähendab rahulolematust, mis on tingitud sellest, et ootused ja tegelikkus ei kattu. Vähendab süütunnet. Vähendab ebapiisavuse tunnet. Vähendab jõuetuse tunnet. Aitab üle saada kurbusest. Mõjub värskendavalt.
3. Teepuu - Tugevdab enesekindlust. Suurendab turvatunnet. Vähendab viha tunnet. Vähendab lihaspingeid.

Teisel korral oli klient paremas tujus ja rohkem puhanud. Ta soovis proovida teistsuguseid õlisid kui eelmine kord. Jäi ise väga rahule õlidega ja peale massaaži oli lõõgastunud ja rõõmsas tujus. Klient rääkis, et tihti ka kodused mured ja suhted lähedastega mõjutavad tema olekut väga palju. Soovitasin hoida lähimaid sõpru aga ka enda jaoks aega leida. Liiga tihe suhtlus on emotsionaalselt kurnav. Võib tekitada lisa stressi ja kokkuvõttes ei tee see meile endile head.

2.5. Viies klient - M12a.

Kolm peamist põhjust või probleemi massaaži tulles:

1. Lõõgastuda.
2. Lihaseid lõdvestada.
3. Stressi leevendada.

Klient rääkis koolistressist ja soovis lõõgastuda. Valis ise välja endale meelepärased õlid. Lisaks soovis ka aroomiteraapilist mõju tunda.

Õlide valik:

1. Mandariin - Tõstab meeleolu. Vähendab depressiooni. Soodustab und. Aitab närvipinge korral. Aitab vähendada ärevust, ärrituvust ja stressi. Tasakaalustab ja rahustab.
2. Sidrun - Soodustab vaimset tegevust. Mõjub ergutavalt ja elustavalt. Leevendab ärevust ja depressiooni. Aitab tuju tõsta. Parandab töövõimet. Tugevdab energeetiliselt. Inspireerib. Aitab lõdvestuda. Aitab leevendada emotsionaalset ja vaimset eraldumist. Aitab kurnatuse ja väsimuse korral.
3. Meliss - Parandab mälu. Tõstab tuju ja aitab depressiooni korral. Õpetab elamisest tundma rõõmu. Vähendab stressi, ärevust ja melanhooliat.

Kliendil oli alguses enda lõdvestamisega probleem. See möödus aga üsna varsti. Kliendile meeldis massaaži saada ja aroomid meeldisid ka. Peale massaaži tundis klient end reipa ja rõõmsana. Järgmine kord oli juba järgmisel päeval. Õlide valik jäi kliendi soovil samaks. Seekord oli mõju veel parem. Klient oskas juba rohkem lõdvestuda ja massaaži nautida. Kliendile meeldis seekord massaaž ka rohkem.

3. Kokkuvõte

Lõputööd koostades, sain ma teada väga palju erinevate eeterlike õlide omaduste kohta. Igal eeterlikul õlil on oma kindlad emotsionaalsed ja füüsilised toimed. Olenevalt kliendi vajadustest ja soovidest saan mina kui massöör klienti palju toetada ja aidata. Oskan nüüd kliendile soovitada paremini erinevaid eeterlikke õlisisid ja anda ka hea ülevaate oma õlide kogust.

Sain kinnitust ka eeterlike õlide toimimise osas. Varem ei olnud ma nii palju neid katsetanud. Nüüd aga tänu klientide tagasisidele, oli mul hea ülevaade sellest, kuidas mingi eeterlik õli võib aidata. Sain palju teadmisi erinevate emotsionaalsete tunnete kohta seoses inglise keelse materjali läbitöötamisega.

Hakkan oma töös kindlasti edaspidi kasutama oma materjale, mida sain koguda seoses lõputöö kirjutamisega.

Kokkuvõttes saavutasin oma töö eesmärgi - omandasin palju uusi teadmisi eeterlike õlide kohta ja rakendasin selle ka oma töösse.

4. Kasutatud kirjandus

1. Brošüür - Eeterlik õli - looduse kingitus
2. Konspekt - Aroomimassaaž, õpetajalt Zanna Miku
3. Raamat/töövihik - "Modern Essentials emotions. A Workbook for Emotions and essential oils"
4. <https://aromatools.com/blogs/aromatools-essential-ideas/essential-oil-spotlight-basil>
5. <https://aromatools.com/blogs/aromatools-essential-ideas/essential-oil-spotlight-bergamot?pos=1&sid=583e5f772&ss=r>
6. <https://aromatools.com/blogs/aromatools-essential-ideas/essential-oil-spotlight-fennel>
7. <https://aromatools.com/blogs/aromatools-essential-ideas/essential-oil-spotlight-jasmine>
8. <https://aromatools.com/blogs/aromatools-essential-ideas/essential-oil-spotlight-cardamom>
9. <https://aromatools.com/blogs/aromatools-essential-ideas/essential-oil-spotlight-cypress>
10. <https://aromatools.com/products/essential-oil-word-mosaics-and-photo-art-cards-pack-of-6>
11. <https://aromatools.com/blogs/aromatools-essential-ideas/essential-oil-spotlight-clove>
12. <https://aromatools.com/blogs/aromatools-essential-ideas/essential-oil-spotlight-siberian-fir>
13. <https://mnectar.eu/et/toode/nulu-eeterlik-oli/>
14. <https://www.foodcraft.hk/blogs/articles/tangerine-essential-oil-benefits-uses-and-origin?srsltid=AfmBOopJqrK2EFZ4yCiqsSUy6XK0jg3OBXDWPxzRsl8DKU1Cw7KkdxIL>
15. <https://draxe.com/essential-oils/melissa-essential-oil/>
16. <https://www.desertnaturals.me/how-to-use-melissa-essential-oil/#t-1595996091202>