

Alar Krautmani Terviseakadeemia

AROOMITERAAPIA JA VAIMNE TERVIS

Referaat

Maarja Mõttus

Tartu 2021

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. VAIMNE TERVIS JA EETERLIKUD ÕLID	4
1.1 VAIMNE TERVIS	4
1.2 EETERLIKUD ÕLID	4
1.3 AROOMITERAAPIA AJALUGU	5
1.4 AROOMITERAAPIA JA VAIMNE TERVIS	6
1.5 EETERLIKUD ÕLID JA NENDE TOIME	6
KOKKUVÕTE	9
KASUTATUD ALLIKAD	10

SISSEJUHATUS

Viimasel ajal räägitakse vaimsest tervisest üha enam. See puudutab meid kõiki, sest meie käitumine, mõtlemine, emotsioonid ning füüsiline tervis on seotud sellega, mis toimub meie sees. Ühed levinumad häired on depressioon, ärevus, rahutus, unehäired, migreen. Minul ja minu pereliikmetel on varem esinenud depressiooni ning ärevus- ja meeleoluhäireid, seega tean, kuidas see elukvaliteeti mõjutab.

Levinud viisid emotsioonide maandamiseks on alkoholi, tubaka, narkootikumide või toidu kuritarvitamine. Pöördudes depressiooni või ärevuse puhul arsti poole, siis kirjutatakse välja ravimid, näiteks antidepressandid või unetuse korral unerohud, mis aga tekitavad sõltuvust. Peale sõltuvuse tekitamise võib ravimeid tarvitades tekkida ka kõrvaltoimed ja kindlasti tasub ära märkida ka, et ravimitega surume sümptomeid alla.

Olen alati uskunud taimede tervendavasse mõjusse. Kui ma alustasin aroomiteraapia õppimist, siis teadsin kohe, et soovin seda pakkuda oma klientidele ja praktiseerida igapäevaselt enda peal. Kasutan eeterlike õlisid vannivees ja baasõliga segatuna kehal parfüümuna ning kasutan õlisid ka kodu puhastamisel. Plaanis on edaspidi valmistada looduskosmeetikat. Meie tervis on kõige alus ja loodus on andnud meile imelised ja väge täis taimed, mis tõstavad meie energiat oma raviomaduste abil ning aitavad taastada keha, meele ja vaimu tasakaalu.

Minu referaadi eesmärk on tutvustada aroomiteraapiat ja eeterlike õlisid kui loodusliku tuge vaimsele tervisele. Peamiseks allikaks on Veronica Sibley kirjutatud raamat „Aroomiteraapia pakub lahendusi“. Veronica Sibley on Suurbritannias asuva professionaalse aroomiteraapia Fleur kolledži juhataja ja asutaja. Ta on rahvusvahelise aroomiterapeutide föderatsiooni liige ja töötanud aroomiterapeudina haiglates ja holistilistes kliinikutes.

1. VAIMNE TERVIS JA EETERLIKUD ÕLID

1.1 VAIMNE TERVIS

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) kirjeldab vaimset tervist kui heaoluseisundit, milles inimene realiseerib oma võimeid, tuleb toime igapäevase elu pingetega, suudab töötada efektiivselt ja tulemusrikkalt ning on võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks. (*Vaimne tervis*, 2020).

WHO andmetel on depressioon kogu maailmas vaimse tervise haigustes esikohal. Igal aastal kannatab üle 300 miljoni inimese depressiooni all ja pea 800 000 neist teeb enesetapu. (*Depressioon*, 2021).

Tänaasel päeval on depressioon ja ärevushäire teada-tuntud tervisehäired, mis on omavahel seotud. Neil on sarnased sümptomid, mis võivad avalduda nii füüsiliselt kui psüühiliselt, näiteks unetus, kergelt ärritumine, liigne higistamine, söömishäired, kestab meeleolulangus, energiapuudus ja keskendumisraskused. Kõik need faktorid mõjutavad inimese igapäevaelu. (*Depressioon*, 2021) Väljatöötatud ravimid, näiteks antidepressandid, võivad tekitada sõltuvust ning palju erinevaid kõrvalmõjusid. Õnneks otsitakse järjest enam ravimitele alternatiive. (Kiplok, K., Maarjalill, M, 2020).

Inimesed on ajast aega kasutanud aromaatsaid taimi, kuna neil on võime tõsta meeleolu ja rahustada meelt. Tänapäeva teadus on neid praktikaid tunnustanud, näidates, et eeterlikud õlid pakuvad väga laia valiku positiivseid toimeaineid. (Kiplok, K., Maarjalill, M, 2020).

1.2 EETERLIKUD ÕLID

Eeterlikud õlid on pärit maailma eri paigust ja neid leitakse taimede erinevatest osadest: õitest, viljadest, lehtedest, marjadest, puuvaigust, kädidest, puusüüst, risoomidest, juurtest (Sibley, 2004: 8-9) .

Eeterlike õlide valmistamine nõuab palju aega ja vaeva, sellest ka kallid hinnad. Üks kallimaid on jasmiiniõli - ühe liitri õli tootmiseks läheb vaja kaheksa miljonit käsitsi korjatud jasmiiniõit. Minu üks lemmikumaid eeterlike õlised hetkel on roosiõli, mille 25 g valmistamiseks kulub kuuskümmend tuhat roosiõit. Kvaliteetse õli valmistamine nõuab palju toorainet, lisaks on taimedel kindel aeg, kuna neid korjata. Näiteks jasmiini ja roosi õisi tuleb

korjata enne päikesetõusu, sest kroonlehtedes sisalduv eeterlik õli aurustub päikese käes. Sandlipuu aga peab olema 30 aastat vana ja üle üheksa meetri kõrge enne kui teda võib destilleerimiseks maha raiuda. (Sibley, 2004: k 8-9)

Eeterlikku õli ekstraheeritakse taimedest erinevate meetoditega. Kõige levinumad viisid on veeaurudestillatsioon, pressimine, ja leotamine. Viimane on tegelikult baasõli ega ei ole puhas eeterlik õli.

Kvaliteetseid ja puhtaid eeterlike õlisid pole lihtne leida, aga sünteetilised või lõhnastatud õlid võivad teha naha tundlikuks ega oma ravivat toimet. Just loodusliku taime keemiline koostis annab eeterlikule õlile tervendava toime. Eeterlike õlisid tasub osta ainult hea mainega poodidest, mis on spetsialiseerunud looduslike ravimite müügile. Esmapilgul võib tunduda odavam variant osta aroomiõli, kuhu on küll eeterlike õlisid lisatud, aga need on segatud baasõliga, seega eeterliku õli kogus seal on tegelikult väga väike. (Sibley, 2004: 10-11)

1.3 AROOMITERAAPIA AJALUGU

Antiikajal oli igal Egiptuse jumalal oma eriline lõhn ja nende kujud olid kaetud lõhnastatud õlidega. Egiptlased uskusid, et et kui palsameerimisel kasutada õli, säilivad nende kehad 3000 aastat. Muinas-Kreeka arst Hippokrates, keda tuntakse ka kui arstiteaduse isa, on öelnud, et üks aroomaanne vann ja lõhna massaaž päevas tagab tervise. India traditsiooniline meditsiin Ayurveda ühendas taimsed ekstraktid ja eeterlikud õlid tervendavateks ravimjookideks.

Euroopas trükiti juba 15.-17. sajandil mitmeid raamatuid taimsete ravimite kohta. Inglismaal ilmus 1653. aastal kuulus ravimtaimeraamat, „Complete Herbal“ Nicholas Culpeperilt. Eeterlike õlide kasutamine arstiabis oli 19. sajandil juba laialt levinud. Apteekides oli arvukalt aroomaalseid tarbeid, parfümeeria- ja destilleerimise tööstused õitsesid Põhja-Euroopas, kus kerkisid jõudsalt kasvavad ettevõtted. Termin „aroomiteraapia“ võttis kasutusele prantsuse keemik Rene-Maurice Gattefosse, kes pani oma käel ja peas olevatele rasketele põletushaavadele lavendliõli ja avastas, et need paranesid kiiresti ega jätnud arme. (Sibley, 2004: 12-13). Esimesest maailmasõjast koju naasnud Prantsuse sõdureid raviti aroomiteraapiaga - see leevendas ärevust ja depressiooni ja aitas haavu parandada (*Mis on aroomiteraapia?*, 2018) Kaasaegne aroomiteraapia põhineb eelnevalt mainitud keemik Gattefosse uurimustel, kes kasvas üles 20. sajandi alguses Lyoni lähedal. Paljud teadlased ja

terapeutid maailmas on teostanud hulgaliselt uuringuid (*Aroomiteraapia vaimse tervise tingimustes*, s.a; Kiplok, K., Maarjalill, M, 2020).

Tänapäeval on aroomiteraapia kasutamine Euroopas üsna kirju, näiteks mõnes riigis kasutatakse eeterlikke õlisid haiglates ja hooldekodudes. Aroomiteraapia tegeleb hoolt vajavate inimeste füüsiliste, vaimsete ja hingeliste aspektidega, kus ravivõtted kohandatakse vastavalt iga isiksuse vajadustele (Sibley, 2004: 12-13). Aroomi mõju füüsilisele kui ka vaimsele tervisele kinnitavad tänapäeval uuringud. (Kiplok, K., Maarjalill, M, 2020).

1.4 AROOMITERAAPIA JA VAIMNE TERVIS

Lisaks abile kehaliste vaevuste korral tõstab aroomiteraapia meeleolu ja positiivset ellusuhtumist, mis on tervise ja üldise heaolu alus. Haiguseid nagu depressioon, stress ja ärevushäire võib leevendada sobivate eeterlike õlide kasutamisega, kuid oluline on õige doseerimine. Meeldiva lõhnaga eeterlike õlide toimel avanevad meie tunded ja vabanevad emotsioonid ning massaaži puudutus lõdvestab meie lihaseid, vähendab pinget ja stressi. Peale aroomimassaaži kasutatakse eeterlike õlisid ka vannis, saunas, ja auru sissehingamisel. (Sibley, 2004: 92)

Paljud suvelilled nagu lavendel, geraanium, neroli, ylang ylang ja roos, on looduslikud antidepressandid, need aroomid toovad meile meelde soojad päikeselised suvepäevad ja õnnelikud mälestused. Igal eeterlikul õlil on kindlad kasulikud omadused, mis aitavad parandada keha, vaimu ja hinge heaolu. (Sibley, 2004: 92-93).

1.5 EETERLIKUD ÕLID JA NENDE TOIME

Lõdvestavad lõhnad ja massaaž aitab ajul säilitada tasakaalu nii, et organid saaksid efektiivselt toimida. Abiks on ka eeterliku õli piserdamine kehale, isiklik parfüüm, inhalatsioon või õli lisamine vannivette. Samuti võib eeterlikest õlidest teha õhuvärskendi või loodusliku puhastusvahendi koju. (Sibley, 2004)

Paljud eeterlikud õlid toetavad meie närvisüsteemi ja vaimset tervist. Järgnevalt on toodud mõned näited (Sibley, 2004):

- Litsiaõli tõstab tuju ja annab päikeselise ja helge välimuse.

- Petitgrein leevendab viha ja paanikat, rahustab emotsioone, leevendab vaimset kurnatust ja aitab unetuse korral.
- Ylang ylang alandab adrenaliini taset ja rahustab närvisüsteemi. Leevendab viha, paanikat ja hirmu.
- Fenkol annab hädaolukorras jõudu ja julgust.
- Geraanium toniseerib närvisüsteemi, surub maha ärevust ja masendust. Tasakaalustab ja samas ergutab organismi.
- Greip on üldise tasakaalustava, tujutõstva ja kosutava toimega, mis teeb ta stressi ajal väärtuslikuks.
- Õlelill vähendab hirme ja foobiat ja aitab leevendada depressiooni.
- Roos Otto vaigistab emotsioone, eriti kaotusest põhjustatud kurbust ja leina. Kergendab südant ja loob õrna ja armastava hoolitsuse tunde.
- Sandel rahustab ja vaigistab mureliku meelt, aitab painavate mõtete vastu ja soodustab rahulikku ja sügavat meditatsiooni.
- Lavendel on rahustava ja uinumist soodustava toimega, mistõttu aitab tõhusalt unetuse vastu. See rahustab ja toniseerib närvisüsteemi ja leevendab stressi.
- Vetiver tasakaalustab kesknärvisüsteemi ja sisendab enesekindlust. See on rahustav õli meele jaoks ning aitab vaimse ja füüsilise kurnatuse puhul.
- Basiilik on puhta ja tujutõstva lõhnaga.
- Piparmünt värskendab ja ergutab vaimu ja soodustab keskendumist.
- Sidrun leevendab ärritust, depressiooni ja meeltesegadust ning stimuleerib immuun- ja närvisüsteemi.
- Sidrunmeliss aitab unetuse vastu ja rahustab närvisüsteemi.
- Viiruk tasakaalustab. Aitab stressi ja närvipinget korral.
- Neroli suurendab eneseusku ja eneseaustust. Lõdvestab, leevendab tõhusalt vaimset ja emotsionaalset stressi ja ärevust. Aitab hirmu, depressiooni, kurvastuse, ja hüsteeria korral. Ravib unetust, annab sügava ja rahuliku une.
- Palderjan aitab unetuse, migreeni, rahutuse ja närvipinget korral.
- Must pipar ergutab ja tugevdab närve ja vaimu ning annab vastupidavust.
- Muskaatsalvei aitab masenduse, paanikahoogude vastu. Lõdvestab lihaseid, leevendab peavalusid ja migreeni, vähendades pinget. Mitte segi ajada tavalise salveiga, mida ei tohi aroomiteraapias kasutada.
- Laim leevendab ärevust ja masendust.
- Kadakas puhastab, ergutab ja tugevdab närve.

- Jasmiin elavdab ja tõstab tuju, eufooriline. Leevendab depressiooni, sünnitusjärgset masendust, enesekindluse puudumist ja emotsionaalset tasakaalutust.
- Ingver leevendab närvilist kurnatust.
- Bergamot rahustab, kuid tõstab tuju. Kasutatakse depressiooni ja ärevuse puhul.

Eeterlike õlide kasutamisel tuleb kindlasti eelkõige valida endale meeldiv lõhn, muidu ei ole sellest kasu. Me tunneme alateadvuses aroomi järgi ära, millist eeterliku õli meil parasjagu vaja on.

KOKKUVÕTE

Aroomiteraapia on imeline looduslik viis enese hoolitsemisel ja tervendamisel. Me võime kasutada eeterlike õlisid igapäevaselt – kodus, vannis, enda lõhnastamisel, saunas, kehahoolduses jne. Lisaks meeldivatele aroomidele meie keskel on need tervendava ja vaimu toetava toimega. Peale selle, et saame end ise aidata, võime lasta end hellitada kogemustega terapeutil, kes annab lisaväärtust massaaži näol ja vabastab meie pinged.

Minu jaoks ei olnud üllatav, et aroomiteraapiat kasutati juba antiikajal. Taimed on meie keskel alati olnud ja meie ümber on võimsad looduse saadused.

Puhaste eeterlike õlide valmistamise protsess on keeruline ja aeganõudev. Hindan kõrgelt seda vaeva ja kasutan neid suure austuse ja tänutundega. Veidi aega olen võtnud hoogu alustada katsetamist looduslike kehahooldustoodete valmistamisega, kus kasutan eeterlike õlisid. Valmistasin endale loodusliku deodorandi kookosrasva baasil ja lisasin lavendli ja roosi eeterlikku õli. Tulevikus miks mitte ka proovida valmistada eeterlike õlisid.

Igapäevaselt kasutan kehal magusa mandliõli ja roosipuu eeterliku õli segu, mis mõjub mulle rahustavalt ja säilitab harmooniat. Vannivette armastan lisada lavendliõli, mis lõõgastab ja tagab hea une ja minu kodus on tunda vastavalt hetke eelistusele mõne eeterliku õli aroomi.

Meie tervis ja heaolu on meie endi kätes, usaldagem taimede väge, need on meie ümber loodud põhjusega.

KASUTATUD ALLIKAD

Sibley, V. 2004. Aroomiteraapia pakub lahendusi.. Tallinn: Varrak

Kiplok, K., Maarjalill, M. 2020. Vaimne tervis ja eeterlikud õlid. [<https://www.aromed.ee/post/vaimne-tervis-ja-eeterlikud-olid>], 28.07.2021

Vaimne tervis. Vikipeedia. 2020. [https://et.wikipedia.org/wiki/Vaimne_tervis], 4.07.2021

Depressioon. Vikipeedia. 2021. [<https://et.wikipedia.org/wiki/Depressioon>], 4.07.2021

Mis on aroomiteraapia? Alternatiivravi. 2018. [<http://www.alternatiivravi.ee/mis-on-aroomiteraapia/>], 4.07.2021

Aroomiteraapia vaimse tervise tingimustes. [<https://et.socmedarch.org/aromatherapy-for-mental-health-conditions-5380>], 4.07.2021