

Alar Krautmani Terviseakadeemia

AromaTouch Tehnika

Lõputöö

Koostaja: Monika Tamm
Eesti pärimusmeditsiin Intensiiv

Tallinn 2021

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	3
Mis on AromaTouch tehnika?.....	4
AromaTouch Tehnika näidustused ja vastunäidustused.....	5
Teadus AromaTouch Tehnika taga.....	6
Haistmine.....	6
Eeterlike õlide aroom.....	7
Kuidas lõhn meid mõjutab?	7
Puudutuse roll ja tähtsus	8
doTerra AromaTouch Tehnika uuring	9
Mis on eeterlikud õlid?	10
Eeterlike õlide 5 tervendamisetappi.....	14
AromaTouch tehnikas kasutatavad eeterlikud õlid.....	16
AromaTouch tehnika etapid ja võtted	20
KOKKUVÕTE.....	29
KASUTATUD ALLIKAD.....	30

SISSEJUHATUS

Lõputöö teema valisin lähtuvalt isiklikust kogemusest terapeutiliste eeterlike õlidega. Kasutan neid nii massaažis kui ka teraapiates. Lõputöös tutvustan põhjalikumalt AromaTouch Tehnikat, mis on välja töötatud dōTerra ühe asutaja ja teadusuuringute esimehe, dr. David Hill'i poolt. Lisaks tutvustan üldisemalt, mis on terapeutilised eeterlikud õlid, millised on tervendamise etapid ning AromaTouch Tehnikas kasutatavaid eeterlikud õlid ning nende omadused. Oman kogemusi terapeutiliste õlidega alles ca 4 aastat, ent võin ka selle lühikese aja jooksul kogetu puhul kinnitada, et nendega on võimalik leida lahendusi nii erinevatele emotsionaalsetele kui ka füüsilistele probleemidele.

Mis on AromaTouch Tehnika?



AromaTouch ehk tõlkes Aroomi Puudutus on kaheksal doTerra eeterlikul õlil ja õliligul põhinev aroomiteraapia, mis harmoniseerib kogu meele ja keha süsteemi. AromaTouch Tehnikas kasutatavad eeterlikud õlid on valitud vastavalt nende individuaalsete ja kombineeritud aromaatsete omaduste järgi.

doTerra ühe asutaja ja teadusuuringute esimehe, dr. David Hilli, poolt välja töötatud tehnika on kliiniline viis eeterlike õlide kasutamiseks neid süsteemselt keha meridiaanjoontele ja vistseraalsetele (organite) punktidele õrnalt puudutades kandes. Aroomiprotseduuril on väga sügav ja kogu organismi lõdvestav toime. Õrnad puudutused toimivad harmooniliselt koostöös imeliste õlidega.

AroomaTouch Tehnika vähendab füüsilist ja emotsionaalset stressi, tugevdab immuunsust, tasakaalustab närvisüsteemi ja teisi keha funktsioone, mille tulemusel paraneb enesetunne ning toimub tervenemine keha rakkude tasandil.

Dr. David K. Hill on öelnud: „AromaTouch Tehnika töötati välja selleks, et maksimeerida eeterlike õlide eeliseid. Selle võimsaid eeliseid saavad nii algaja eeterliku õli harrastaja kui ka professionaalne tervishoiutöötaja võrdselt hästi pakkuda. ”

AromaTouch Tehnikat ei loeta massaažiks vaid holistiliseks puudutuseks ehk heaolu protseduuriks.

Kaheksa erinevat õli ning õliligu kantakse aeglase, pehmete ja paitavate liigutustega seljale, kaelale ning jalataldadele kindlas järjekorras ja kindla tehnikaga.

Kasutatavad õlid ja õliligud:

- doTerra Balance® ja Lavendel maandavad stressi
- Teepuuõli ja doTerra On Guard® toetavad immuunsüsteemi

- doTerra AromaTouch® ja doTerra Deep Blue® toimivad põletikele ja valudele.
- Metsik apelsin ja Piparmünt kosutavad ja annavad energiat.

Eeterlike õlide peale kandmisel kasutatakse seansil baasõlina fraktsioneeritud (aurdestillatsiooni teel saadud) kookosõli, mis on lõhnatu, värvitu, ega rikne. See kiiresti imenduv looduslik õrna toimega õli annab nahale kerge ja õhulise niisutava kaitse poore ummistamata.

Peale seansi on soovitatav lasta õlidel mõjuda võimalikult kaua ja mitte koheselt end pesta ega sauna minna!

AromaTouch Tehnika näidustused ja vastunäidustused

Näidustused

Kui oled väsinud, pinges või stressis, siis parim kooslus on meeldiv aroom ja õrn puudutus. Ei oma tähtsust kui vana on protseduuri saaja, sobib kõigile.

Vastunäidustused

- AromaTouch™ Tehnika ei ole soovitatav neile, kes kasutavad ravimit Warfarin (verevedeldaja).
- Keemiaravi patsient (vähemalt 4 nädalat peab olema vahet)
- Raseduse I trimester

Erisused

- Kui mõne eeterliku õli suhtes esineb ülitundlikkust, saab konkreetse õli seansil ära jätta. Nt. Epilepsia – ära jätta Deep Blue
- Imetav ema - Piparmündi eeterlik õli võib vähendada rinnapiima hulka, seetõttu võiks seda vältida raseduse viimase kolme kuu jooksul ja ka hiljem imetamise ajal - seansil saab selle ära jätta.
- Kuni 10 aastased lapsed – kasutada 1 tilk igast õlist
- Lastel võib teha ka osalist protseduuri, kui nad ei ole suutelised nii pikalt paigal püsima. I ja IV etapp.

Teadus AromaTouch Tehnika taga

AromaTouch Tehnika on kombinatsioon kahest meie kõige võimsamast meelest, puudutusest ja lõhnatajust. Neid üheskoos kasutades saame lihtsa ent sügava protseduuri osaliseks. Suureneb üldine heaolu ja mõnus enesetunne.

Haistmine

Kas olete kunagi mõelnud, kuidas suvel põlluveerel kõndimine võib koheselt esile kutsuda võimsaid mälestusi lapsepõlvest? Või kuidas kaneeli nõrk aroom võib meenutada teile ema pühapäevahommikusi kaneelirulle isegi 30 aastat hiljem? See on põhiline inimese bioloogia. Meie nina ja aju emotsionaalse juhtimiskeskuse, limbilise süsteemi, vahel on otsene seos. Selle põhjuseks on asjaolu, et teave ninast läheb otse limbilisele süsteemile, mis kontrollib meeleolu, mälu ja emotsioone. Meie kehas on üle 400 erinevat tüüpi lõhnaretseptori, mis töötavad koos erinevate lõhnade tuvastamiseks. Selletõttu oleme võimelised hämmastava tundlikkuse ja täpsusega eristama lugematuid aroome - millest paljusid me isegi ei oska kirjeldada. Inimese bioloogia on muutnud haistmissüsteemi kõige peenemaks, kuid tõhusamaks vahendiks spetsiifiliste ja selgete vastuste esilekutsumiseks. See on üks peamisi põhjusi, miks eeterlikud õlid võivad heaolu mõjutamisel nii võimsad olla.

Aroom on AromaTouchi Tehnika oluline komponent, kuna see võib koheselt kiireid vastuseid anda. Nagu uuringud on näidanud, võib haistmissüsteemi aktiveerimine suunata teie meelt konkreetsetele mälestustele, lõdvestuda ja aidata luua tihedat sidet kõigi inimestega, kellega neid kogemusi jagada.

Meie haistmismeel on esmatähtsal kohal, kui me kogeme ümbritsevat maailma. Esimene taju sündides on lõhnataju, peale seda tulevad alles puudutus ja sõnad. Võrdluseks - inimestel on haistmismeel nõrgem kui paljudel loomadel, kes peavad kasutama lõhna põhifunktsioonide säilitamiseks (toidu otsimine, paarilise tuvastamine jne). Kuigi meie nina ei pruugi olla nii terav kui verekoera oma, saame siiski tuvastada tuhandeid erinevaid lõhnasorte lõpmatus väikestes kogustes. Alles viimastel aastatel on teadlased hakanud haistmismeelt moodustavaid keerukusi avama ja on teatanud, et lõhnatundlikkus on tegelikult palju olulisem kui varem arvatud. Tegelikult on meie haistmismeel otseselt seotud meie füüsilise ja vaimse tervise tervisega.

Eeterlike õlide aroom

Mis puudutab eeterlikke õlisid, siis nende tugevalt lõhnav aroom on esimene asi, mida pudeli korgi lahti keerates märkame. Definiitsiooni järgi on eeterlikud õlid rikkalik segu lenduvatest aromaatsetest ühenditest. Lenduvuse tõttu on aroom tegelikult eeterlike õlide olemuslik omadus või teisisõnu, eeterlikud õlid on nende aroom. Aroom “keemilises” tähenduses tähendab, et üksikud ühendid (antud juhul eeterlike õlide koostisosad) on võimelised interakteeruma nina haistmis- (lõhna) retseptoritega. Mitte iga ühenditüüp ei tekita aroomi, sest ühendid peavad olema väga väikesed ja aurustuma kergesti. Eeterlikud õliühendid vastavad mõlemale kriteeriumile ja suudavad kiiresti ja hõlpsalt nina lõhnaretseptoritega ühenduda. Eeterlike õlide keemia on õliti väga erinev, mis selgitab, miks eeterlikel õlidel on nii erinevad aroomid ja seega mõjutavad nad meid erineval viisil.

Kuidas lõhn meid mõjutab

Aroomiuuringute üks hästi uuritud valdkondi on lõhna mõju emotsioonidele ja meeleolule. Näiteks on veenvaid tõendeid selle kohta, et lihtsalt eeterliku õli aroomi sissehingamine rahustab närvilisi või ärevaid tundeid erinevates tingimustes. Lõhnaretseptorid, mis asuvad ninaõõne ülemisel pinnal, loovad otseseid sidemeid aju limbilise süsteemiga - piirkonnaga, mis reguleerib keha emotsionaalseid reaktsioone. See tihe seos aroomi ja emotsioonide vahel ilmneb meie igapäevaelus, kuna teatud lõhnad tekitavad mälestusi või konkreetseid tundeid. Mõned aroomid mõjutavad otseselt meeleolu (näiteks rahustav, tasakaalustav või kosutav), teised aga tekitavad mälestusi konkreetsest kogemusest, mis sageli on seotud tugevate emotsioonidega.

Huvitavad uued uuringud on samuti aidanud meil mõista, et aroomi eelised ulatuvad kaugemale emotsionaalsest reguleerimisest. Lisaks aju limbilise piirkonna mõjutamisele on haistmiskeskused keerukalt seotud ka hüpotalamusega - see ajupiirkond on rohkem tuntud kui “vistseraalne juhtimiskeskus”, kuna see kontrollib füsioloogilisi funktsioone kogu kehas. Hüpotalamus avaldab oma tugevat mõju, suheldes otseselt ajuripatsi ehk peaaajuga. Hüpofüüsi sekreteerib muu hulgas hormoone, mis on seotud vererõhu, nälja- ja janusignaalide, kilpnäärme funktsiooni, unetsükli, suguhormoonide tootmise ja mälu reguleerimisega. Kuna haistmissüsteem on otseselt seotud selle ajupiirkonnaga, aroom on võimeline vahetult

suhtlema hüpotalamusega, mõjutades kogu keha neurokeemiat ja võimendades omakorda tervise tulemusi.

Eeterlike õlide aromaatsete omaduste kasutamiseks on palju erinevaid viise. Üks meetod on õli hajutamine õhku. Difusioon mitte ainult ei muuda õli kehale kättesaadavaks, vaid uuringud näitavad, et õlide hajutamisel on ka õhu puhastamise eeliseid. Õlide hajutamisel on kõige parem kasutada külma õhku või hüdrodifusiooni, sest eeterlike õlide põletamine või kuumutamine võib muuta nende õrna keemiat. Kui hajuti pole saadaval, on eeterlike õlide lihtsalt peopesale tilgutamine ja seejärel sügav hingamine mugavaim viis eeterlike õlide kasutamiseks igal ajal ja igas olukorras. Kuigi eeterlikke õlisid saab kasutada mitmel viisil, on avastatud, et korduv igapäevane kokkupuude eeterlike õlide aroomiga pakub ainulaadset ja olulist tuge keha ja vaimu tervele talitlusele.

Puudutuse roll ja tähtsus

- Puudutus on esimene tunne, mida tunneme sündides.
- Õige puudutus võib vähendada vererõhku, kortisooli taset ja südame löögisagedust.
- AromaTouch Tehnika kasutab kerget ja järjepidevat puudutust, mis loob vastuvõtjale heaolu tunde.

AromaTouch Tehnika eesmärk on luua emotsionaalne side. Taktiilne suhtlus on meie kõige esimene suhtlusvorm. Me hakkame tundlikke signaale vastu võtma juba emakas ja puudutus mängib vanemate ja laste suhetes enne verbaalse suhtlemise algust olulist rolli. Sisuliselt on see esimene meel, mille me omandame. Hiljutistes uuringutes on teadlased näidanud, et emotsionaalne suhtlus on puudutuste kaudu väga tõhus, peaaegu sama tõhus kui sõnad ja miimika. Puudutus ei ole mitte ainult võimeline edastama emotsioonide tooni (olgu see siis positiivne või negatiivne, intensiivne või õrn), vaid võib võimaldada ka emotsioonitüüpide täpset eristamist. Hääle ja miimika abil saame tuvastada vaid ühe või kaks positiivset signaali, mida ei segata üksteisega. Uuringud on näidanud, et puudutus võib edastada mitmeid emotsioone - armastust, tänu, kaastunnet, hirmu, viha ja seda kõike hämmastava täpsusega. See efekt ei piirdu ainult lähedastega suheldes. Teises uuringus leiti, et puudutus edastab emotsioone peaaegu sama tõhusalt, kui need esinevad võõraste inimeste vahel. Kuigi meie arusaam puudutus- ja emotsionaalsõnumite edastamise mehhanismidest on endiselt

piiratud, teame me, et see võib olemasolevate sidemete tugevdamisel ja uute arendamisel olla tõhusam kui suuline suhtlus.

Koos emotsionaalse komponendiga võib õrn puudutus mõjutada ka füsioloogilisi reaktsioone viisil, mida teine suhtlus lihtsalt ei saa. Erinevalt massaažist, mis hõlmab võimsaid käeliigutusi ning mis on keskendunud konkreetsetele tulemustele (lihaste mõjutamine, kesknärvisüsteemi stimuleerimine, taastumise soodustamine jne), on AromaTouch Tehnika õrnusel palju erinevaid eeliseid. Õrn puudutus aktiveerib peaaegu koheselt oksütotsiini (mida sageli nimetatakse "armastuse" või "kallistuse" hormooni) vabanemise, millel on kehale stressi leevendav toime.

doTERRA AromaTouch Tehnika uuring

Sissejuhatus

Ameerika teadlaste koostatud uuring on ajakirjas Journal of Integrative Medicine and Therapy avaldatud kliiniline pilootuuring, mis uuris AromaTouch® Tehnika eeliseid. Kuigi üsna paljud uuringud näitavad puudutuse eeliseid ja teised uuringud toetavad paiksel kasutatavate eeterlike õlide eeliseid, on nende kahe kombinatsiooni kohta vähe uuringuid. Lisaks ei olnud üheski varasemas uuringus uuritud konkreetset doTerra AromaTouch Tehnika eeliseid. AromaTouch Tehnika eesmärk oli edendada homöostaasi ja lõõgastust, vähendada stressi ja toetada üldist heaolu. Selles uuringus panid teadlased proovile AromaTouch Tehnika.

Eksperiment

Et saada aimu AromaTouch Tehnika lühi- kui ka pikaajalisest kasust, hindasid teadlased mõju kehale kohe pärast seda, kui vabatahtlikud said vaid ühe AromaTouch Tehnika protseduuri kui ka regulaarselt pikema aja jooksul saadud protseduure ning mõtsid selle tehnika püsivat mõju kehale. Võeti kaks vabatahtlikke gruppi ja viidi läbi 3 nädalane katse, protseduure tehti 2 korda nädalas.

Grupp A, sai AromaTouch Tehnika täpselt nii, nagu on kirjeldatud dr David Hilli välja töötatud protokollis. Grupp B sai AromaTouch Tehnikat, kusjuures kõik tingimused olid samad, välja arvatud see, et kaheksa eeterliku õli asemel kasutati vaid fraktsioneeritud kookosõli, mis on baasõlina ka protseduuril kasutatav.

Teadlased mõtsid südame löögisagedust, vererõhku, keskmist arteriaalset rõhku ja võtsid süljeproove, mida analüüsiti kortisooli (stressihormoon) ja teiste tervise

biomarkerite suhtes. Vabatahtlikud täitsid ka subjektiivse küsimustiku, mis näitas nende enesetunnet.

Tulemused

Mõlemal rühmal esines kohe pärast esimest AromaTouch Tehnikat südame löögisageduse, keskmise arteriaalse rõhu, diastoolse vererõhu, stressiskoori ja sülje kortisooli taseme langus. Kuid üldiselt olid muutused rohkem väljendunud rühmas, kes sai AromaTouch tehnika koos eeterlike õlidega. Kuigi uuring hõlmas väikest valimit, saavutasid pikaajalised erinevused statistilise olulisuse.

Kokkuvõte

Need tulemused viitavad sellele, et AromaTouch Tehnika on suurepärase viisi stressitunde koheseks vähendamiseks ja lõõgastumiseks. Regulaarsel manustamisel on see efektiivne ka kehas pikaajaliste tulemuste saavutamisel. See uuring annab tugevaid tõendeid AromaTouch Tehnika eeliste kohta.

Mis on eeterlikud õlid?

Kui oled kunagi kõvasti pigistanud apelsinikoort ja saanud ninna väikese meeldiva värskendava aroomipahvaka, siis oledki eeterlikku õli enda peal kogunud.

- ❖ Taimedes leiduvad looduslikud aromaatsed ühendid
- ❖ Leidub juurtes, õites, koores, seemnetes, jm taime osades
- ❖ Veeauruga destilleeritud või külmpressitud ekstrakt
- ❖ Kontsentreeritud, 50-70 korda tugevam kui taim ise
- ❖ Ei sisalda vitamiine ega mineraale, toimib kui rakkude katalüsaator.
- ❖ Inimorganismi poolt 100% biosaadav/äratuntav ja omastatav.

Eeterlikud õlid on lenduvad aromaatsed ühendid.

Need lenduvad ühendid on imepisikesed orgaanilised molekulid, mis toatemperatuuril muutuvad vedelast olekust gaasiliseks.

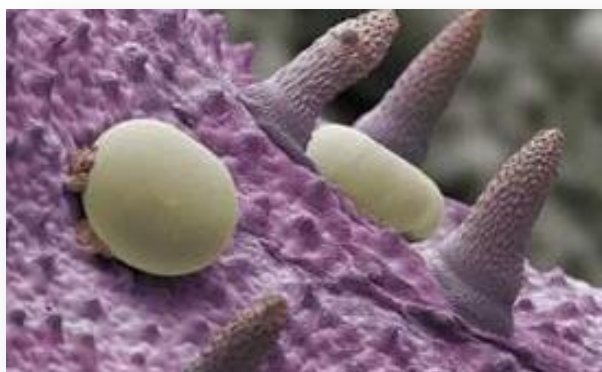
Need molekulid on nii pisikesed, et üheainsas tilgas eeterlikus õlis võib neid leiduda umbes 40.000.000.000.000.000.000.000(*quintillion* = kvintiljon) molekuli.

Eeterlikud õlid on fütokemikaalid ehk looduses naturaalselt leiduvad aromaatsed orgaanilised keemilised ühendid, mida võib leida praktiliselt kõikide taimede

seemnetes, vartes, õites, juurtes, koortes ja lehtedes. Kuigi nad on rasvlahustuvad ei sisalda nad rasvhappeid ehk lipiide ega loomseid rasvaineid.

Eeterlik õli on puhas, võib öelda et karge vedelik, mis nahaga kokkupuutel koheselt imendub jõudes vereringesse ca 30 sekundi jooksul. Puhas, ehtne, lisaaineteta eeterlik õli on poolläbipaistev ning värvus võib varieeruda kristallselgest siniseni.

Luubi all näevad eeterlikud õlid välja nagu pisikesed kotikesed, mis moodustavadki vastava taime immuunsüsteemi. Need “paunakesed” ongi just need, mis kaitsevad seda taime haiguste, keskkonnamõjude või kahjurite eest. Neis peituvadki eeterlikud õlimolekulid, mille pigistamise või pressimise tagajärel vabanevad õhku lenduvad aromaatsed ühendid.



Eeterliku õli paunakesed piparmündi lehel.

Eeterlike õlide toime ja kasu ulatub tunduvalt kaugemale kui pelgalt aroomi kogemine. Juba iidsete kultuuride tuhandete aastate tagustest ajaloo toimikutest võib lugeda eeterlike õlide väärtustamisest ja kasutamisest nii meditsiinivaldkonnas kui ka kokanduses ja rituaalide läbiviimisel. Idamaades on eeterlikke õlisid kasutatud tuhandeid aastaid. Egiptusesse jõudsid need 3000 aastat e.Kr India ja Hiina kaudu. 1200-tel aastatel levis Euroopasse. Keskajal oli fütoterapia levinud kogu Euroopas. Umbes 1700-tel seoses katselise keemia sünniga hakati ravimtaimedest otsima üksikuid organismi mõjutavaid aineosakesi. See on ka tänapäevase meditsiini algus. Kuna taimede molekulaarne ülesehitus on sarnane inimese molekulaarsele ülesehitusele, omavad eeterlikud õlid inimese organismile üliolulist tähtsust. Puud, põõsad, taimed, lilled ja juured on looduse panus (loe: kingitus) inimkonna kui liigi ellujäämisele aitamaks hoida ja taastada inimese homeostaasi ehk tasakaalu inimorganismi kõikide elundkondade vahel nii vaimsel kui füüsilisel tasandil.

Kuna eeterlik õli on kontsentraat, siis kontsentreeruvad sinna ka kõik taimemürgid, väetiste jäägid jms., millega taim on oma elu jooksul kokku puutunud. Seega haige taime õli ei tohi mitte mingil juhul kasutada!

Eeterlikud õlid imenduvad läbi naha, hingamisteede ja seedesüsteemi.

3 põhilist kasutusviisi:

A - *aromatic* AROMAATNE sisse hingates või difuuseris

T - *topical* PAIKNE massaaži ajal või otse peale kantuna

I - *internal* SEESPIDINE *vegg*ekapslis, keele alla, joogiveele lisades, meega lusikal

Kõige paremad on eeterlikud õlid, mis on saadud taimedest, kus taimed kasvatatakse ja õli kogutakse nende päritolumaalt, sealt kus on nende loomulik elukeskkond ja kasvutingimused kõige täiuslikumad.

Eeterlike õlide kasutamise populaarsus on viimaste aastakümnete jooksul järsult kasvanud tänu teadlikkuse tõusmisele ravimitööstuses pakutavate medikamentide ohtlikkusest ning arvukate võimalike kõrvaltoimete ilmnemisest. Inimesed otsivad taas alternatiivseid ning looduslikke võimalusi oma elu ja tervist edendavate preparaatide kvaliteedi tagamiseks.

Eeterlikud õlid ei ole sünteetilised, kuid nad koosnevad kemikaalidest.

Teatud ühendid, mida eeterlik õli sisaldab, peavad olema pudelile märgitud, see ei tähenda, et neid ühendeid oleks eraldi lisatud.

- KETOON – kogunevad kesknärvisüsteemi (KNS), ajju (rosmariin, piparmünt, rooma kummel, õlelill) bakterite, viiruste, seente, parasiitide vastu, lima irrutav, immuunsüsteemi tugevdav
- PSORALEEN – mutageen e. mutatsioonile esile kutsuv. Koos UV-kiirgusega võib esile kutsuda psoriaasi ja nahavähki (kumariin, tsitruselised) – rahustab närvisüsteemi (NS), tõstab meeleolu, krampe leevendav

Eeterlike õlide ohutus

Puhta terapeutilise klassi õlidel pole kahjulikke kõrvaltoimeid, võib vaid esineda tundlikkust. Probleemid või negatiivsed reaktsioonid võivad tuleneda valest või hoolimatust kasutamisest. Kuigi väga turvalised, peab eeterlikke õlised kasutama hoolega ja teadlikult arvestades inimese vanust ja tervislikku üldseisundit.

Beebid, väikelapsed ja rasedad moodustavad kindlasti eraldi kategooria. Kuna lapse organism ei ole veel välja arenenud, siis igapäevasel kasutamisel kogunevad eeterlikud õlide kahjulikud mürgid ajju ja maksa ning kuna väikelapse organism ei suuda mürke väljutada, võivad tekkida komplikatsioonid.

- Hoida eemal silma-, kõrva- ja nina limaskestadest
- Lahjendada kvaliteetse külmpressitud taimeõliga
- Võib esineda naha tundlikkust
- Järgida kõiki etiketil olevaid ettekirjutusi

Kui on toime, on ka kõrvaltoime

OHT ja RISK

Terapeutiliselt ehk ravi eesmärgil kasutatavad loodusravimid sisaldavad endas alati riske ja ka kasu.

OHT – teoreetiline risk konkreetsel õlil

RISK – oht + kuidas kasutada + iga inimese riskifaktorid

KUIDAS KASUTADA – doseerimine/lahjendus + kuidas ja kus + kui sageli + kui kaua kasutada

Iga inimese personaalsed riskifaktorid – vanus + sugu + tervises seisund + ravimid

Vastunäidustused ehk kontraindikatsioonid

Kui on tehtud keemiaravi, 5 a jooksul kui kasvaja siseelundites, ei tohi teha massaaži

Rasedus (eluohtlikud tüümian, tsitruselised, ingver, rosmariin)

Imetamine

Imikutel

Põletikud

Lisanduvad iga konkreetse õli vastunäidustused, millal ühte või teist õli ei või kasutada

Akuutsel juhtumil ja protseduuridel korral võib kasutada, ent igapäevaselt ei või.

Kasutada võib ainult naturaalseid eeterlikke õlisid

Kuidas teha kindlaks, kas EÕ on naturaalne?

- Pudelil kirjas 100% naturaalne
- Pudelil peab olema seerianumber, mida saab vastavast registrist kontrollida.
- Tootja peab väljastama iga õli kohta sertifikaadi, kus on toodud info keemilise koostise kohta.

- EÕ ei jäta paberile plekki, v.a juhul, kui tegemist on värvilise õliga.

Doseerimine ehk annustamine

Ohutu piir

4:8 reegel 4 tilka päevas, 8 tilka nädalas

Erand: akuutne ravi, protseduur

Säilitamine

- Hoida jahedas, mitte üle 18-22 kraadi
- Pimedas, tumedates klaaspudelites (alumiinium ja plastik ei sobi). Pudeli värv kaitseb UV kiirguse eest.
- Vt. säilivusaega. Mida värskem õli, seda parem koostis. 2-3 kuud üle säilivusaega ei muuda õli omadusi. Õli peab olema selge, klaar.

Kõik õlid riknevad aja jooksul, kuid seda kiirendab päikesevalgus/UV-kiirgus, soojus, õhk.

Eeterlike õlide 5 tervendamise etappi

Esimene etapp: Füüsilise keha tervendamine

Eeterlikud õlid on võimsad füüsilised tervendajad. Mõningaid eeterlikke õlised peetakse ravimtaimedest 40–60 korda tugevamaks. Eeterlikud õlid aitavad kehal võidelda ebasõbralike mikroorganismidega; puhastavad organeid, näärmeid, erinevaid kehasüsteeme (seede-, lümfisüsteem jmt); tasakaalustavad erinevaid kehafunktsioone; ja tõstavad keha vibratsioone.

Teine etapp: Südame tervendamine

Kuna eeterlikud õlid toetavad meie füüsilist tervist, siis varustavad nad füüsilist ka lisaenergiaga, mis on vajalik südamesse "tungimiseks" ja emotsioonide "valdustesse" sisenemiseks. Eeterlikud õlid tõstavad füüsilise keha vibratsiooni. Kuna keha elab kõrgemates energeetilistes vibratsioonides, muutuvad madalamad energiad (näiteks allasurutud emotsioonid) väljakannatamatuks. Keha soovib need tunded vabastada. Stagneerunud viha, kurbus, lein, hukkamõist ja madal enesehinnang ei saa eksisteerida tasakaalu ja rahu keskkonnas, mida eeterlikud õlid aitavad luua.

Emotsionaalne tervenemine saab toimuda kui vanad tunded pinnale jõuavad ja need vabastatakse. Mõnikord aetakse see kogemus segi regressiooniga. Inimesed võivad tajuda, et liiguvad tagasisuunas või seda, et eeterlikud nõ ei toimi. Oleme sümptomaatilise raviga nii harjunud, et oleme väliselt mõjutatud pidama tervenemist viivitamatu emotsionaalse ja füüsilise valu lõppemiseks. Tegelikult õlid töötavad. Nad töötavad emotsionaalsete probleemide püsiva/permanentse tervenemise nimel, toetades samal ajal inimest sel tervenemise teekonnal.

Tervenemise põhimõtted: vabastage ja võtke vastu

Oluline on mõista, et tervenemine on protsess. See protsess on jagatud kaheks põhiliseks "juhtnööriks": vabastamine ja vastuvõtmine.

Enne kui saame uued positiivsed tunded vastu võtta, peame vabastama enda sees lõksus olevad negatiivsed emotsioonid. Vana peab minema, et luua ruumi uuele. Tahame selle sammu sageli vahele jätta, kuid see on kõige vajalikum. Peame olema valmis puhastust kogema kui me tõesti soovime tervenemist. Osutades puhastusprotsessile vastupanu, teeme paranemise valusamaks. Peame sellele kogemusele alistuma, et saaksime jätkata tervenemise teel. Mida rohkem me lahti laseme ja usaldame, seda nauditavamaks see paranemisprotsess võib osutuda.

Eeterlikud õlid ei tee ära meie eest tööd emotsioonidega.

Eeterlikud õlid aitavad inimestel vaadata ausalt enda sisse. Nad valmistavad ette tervenemiseks sobivat keskkonda, kuid ei tee seda tööd meie eest ära. Aiatööde tavaline viga on umbrohtu välja tõmmates jätta juured alles. Seda tuleb eriti ette just kiviste ja kõvade pinnaste puhul. Et tagada kogu taime välja juurimine, võime pinnasele kallata vett, mis seda pehmendab ning lubab meil umbrohu täielikult eemaldada. Täpselt samuti valmistavad eeterlikud õlid ette meie emotsionaalset "pinnast", et "umbrohi" oleks kergemini eemaldatav. Kuid nad ei tee meie eest ära rohimist. Kasutades eeterlikke õlisid, kuid jättes unarusse "rohimine", siis oleme lihtsalt "kastnud" oma probleeme. Teisest küljest, kui kombineerime eeterlikke õlisid emotsionaalse tööga, saame nautida oma töö vilju.

Kolmas etapp: piiravate uskumuste vabastamine

Erinevalt emotsioonidest, mis on oma olemuselt ajutised, on uskumused pikaajalised ja sügavalt juurdunud meie alateadvuses. Uskumused on meie poolt tugevalt kinni hoitud nõ elu alustalad, mis on meie enda poolt kokku "nikerdatud" järelduste põhjal, mida oma kogemuste alusel teeme. See veendumuste raamistik moodustab läätse,

mille kaudu me elu näeme. Paremal või siis halvemal juhul, on meie uskumused iseenda kohta need, mida me kasutame oma identiteedi määratlemisel. Uskumustel on kaugeleulatuv mõju kogu meie käitumise, mõtlemise ja emotsioonide mustrite osas. Kõigil meil on positiivseid ja negatiivseid uskumused. Siiski, meie negatiivsed ja piiravad uskumused võivad põhjustada kogu elu jooksul samade või sarnaste probleemide kordumist. Korduvad kogemused tugevdavad sellega seotud emotsionaalseid radu. Eeterlikud õlid aitavad valgustada meie poolt tugevalt kinnihoitud uskumusi ja nendega kaasnevaid emotsionaalseid käitumismustreid. Need julgustavad meid ära tundma piiravaid uskumusi, vabastama allasurutud energiat ja sellega seotud emotsioone ning lõpuks asendama need positiivsete uskumustega, mis teenivad meie Tõelist/Kõrgemat heaolu.

Neljäs etapp: vaimne teadlikkus ja ühendatus

Kõik olendid loodi jumaliku eesmärgiga. Meie vaimse olemuse tunnistamine ja ühenduse tundmine oma algallikaga on tervendamise oluline osa. Selles etapis on kõige olulisem teadvustada (alistuda) kõrgemat ja meile unikaalset eesmärki ning seda, et meie käsutuses on piiritu armastus. Just sellest armastusest saab meie tervenemine täielikuks.

Viies etapp: elu eesmärk

Kui oleme kogenud eelnevat nelja aspekti - mis on tõeliselt tervikliku tervenemise jaoks vajalik, oleme nüüd valmis oma eesmärki ja potentsiaali täielikult realiseerima. Selles etapis saavutame selguse ja julguse järgida meile mõeldud rada.

AromaTouch Tehnikas kasutatavad eeterlikud õlid

Kui Dr Hill arendas AromaTouch tehnikat, proovis ta läbi palju erinevaid eeterlike õlide kombinatsioone, et luua positiivseid eeliseid ja täiuslikku aromaatsset profiili. Need kaheksa õli, kui need on kihiti kehale kantud, vastavad mõlemale olulisele nõudele.

➤ doTERRA Balance ®

Tasakaalustaja, stressi leevendaja, aitab saada ühendust maaga, loob rahuliku heaolutunde

Sisaldab:

- Kuuseokas - Keha ja hinge harmoonia loomiseks
- Kamper - Valuvaigistava ja põletikuvastase toime andja
- Frankiencense - Nooruse “eliksiir”, terve raku funktsioonide toetaja, ebameeldivatest tunnetest vabastaja. Valuvaigisti, loob kõrgenenud meeleolu, lisab rahulolutunnet.
- Harilik soolikarohi - Leevendus valulikele lihastele ja liigestele, soodustab vereringet, lõõgastab kogu keha
- Apteegikummel - Mõjub rahustavalt ja tasakaalustavalt

➤ **Lavendel**

Rahustab, lõdvestab keha ja vaimu, nahaärrituste, lihaspinge leevendaja, tasakaalustab limbilist süsteemi, on mõtete vaigistaja. Mõjutab kortisooli taset veres. Lavendlit on kasutatud ja hinnatud sajandeid tema erilise aroomi ja teraapiliste toimete poolest. Taime märkimisväärsimaks omaduseks on selle võime rahustada ja lõdvestada keha ja vaimu. Kantuna kuklale ja oimukohtadele aitab lavendliõli vähendada lihaspinget. Kuna lavendel soodustab lõõgastumist, on see ideaalne õli, mida kasutada stressiperioodil uinumise soodustamiseks.

➤ **Teepuu**

Energeetiliste piiride õli. Aitab tugevdada ja luua meie piire. Looduslik antiseptik. Puhastab bakteritest, on immuunsüsteemi tugevdaja, nahaärrituste leevendaja. Teepuu eeterlikul õlil on üle 92 koostisaine ja lõputul arvul kasutusvõimalusi. Teepuu lehti on kasutatud Austraalia põliselanike poolt juba sajandeid. Nad purustasid lehti ja hingasid õli lõhna sisse kergema hingamise saavutamiseks ja hingamisteede puhastamiseks, lehti pandi otse nahale jahedustunde tekitamiseks. Teepuu on kõige paremini tuntud oma puhastavate omaduste poolest. Seda saab kasutada naha ja küünte puhastamiseks bakteritest ning seentest. Seespidiselt võttes aitab tugevdada immuunsüsteemi.

➤ **doTERRA On Guard®**

Otsustusvõime, enesekindluse tõstja. Kaitse haiguste perioodil. Immuunsüsteemi toetaja, puhastaja, südame toetaja

Sisaldab:

- Metsik apelsin - Energiat andev, tõstab meeleolu, puhastab õhku ja organismi
- Nelk - Tugev valuvaigisti, tuimesti, eemaldab kudedest põletikku, energiat andev, puhastab emotsionaalseid kogemusi, baaskogemused, lapsepõlve mõttemustrid
- Kaneel - Väga puhastav, valu leevendav, rahusti, toonik, depressiooni leevendi ja südame tugevdaja
- Rosmariin - Leevendab närvipingeid, väsimust ja nõrkusetunnet, toetab seedimist, näärmete, kasvajakasv
- Eukalüpt – Hingamisteede toetaja, pingete maandaja

➤ **doTerra AromaTouch®**

Naisõli, naiselikkuse poole kandja.

Rahustav ja lõõgastav toime, aitab pingeid maandada

Sisaldab:

- Küpress - Energiat andev, vereringet toetav, maandab pingeid lihaseid, tekitab turvatunde, uuendamise õli
- Piparmünt - Seedimisele, hingamise toetaja, puhastav, ergutav
- Majoraan - Rahustav, tugi hingamis- ja närvisüsteemile, stressi vähendaja, ühenduse loomise õli. Kasulik inimesele, kes on enesesse sulgunud. Aitab luua usaldust teiste inimestega. Avab südant, ravib mineviku haavu. Aitab tunda ennast suhetes endana.
- Basiilik - Hingamisteed, seedimine, emotsionaalset tasakaalu toetav, mälu värskendaja, aitab toime tulla väsimuse, ärevuse, kurnatusega, aitab noorendada.
- Greip - Keha ja nahka puhastav, vähendab vaimset ja füüsilist väsimust, paneb lümfi – ja seljanäärmed tööle, aitab meil oma keha hinnata, armastada
- Lavendel - Rahustab, lõdvestab keha ja vaimu, tasakaalustab limbilist süsteemi, mõtete vaigistaja

➤ **doTerra Deep Blue®**

Meheliku poole kandja

Rahustav, valu leevendav eeterlike õlide segu. Koosneb õlidest, millel on põletikuvastased ja emotsionaalse ning füüsilise valu leevendavad omadused

Sisaldab:

- Wintergreen (talihali) - Sisaldab 99% metüülsalitsüüli, millel on kortisoonile sarnane toime. Sellel õlil on kasulikud omadused reuma, artriidi, liigesepõletiku ja muude ebamugavust ja valu põhjustavate hädade leevenduseks.
- Camphor (kamper) - Valu leevendav ja põletikuvastane toime. Leevendab artriiti, reumat, lihasvalu, nikastusi, sinikaid.
- Peppermint (piparmünt) - Omab põletikku ja valu leevendavat ning jahutavat mõju, mis on abiks artriidi ja reuma puhul.
- Blue Tansy (sinine kummel) - Valuvaigistava ja põletikuvastase toimega. Aitab madala vererõhu, artriidi ja reuma puhul.
- German Chamomille (saksa kummel) - Hea antioksüdant, samuti valuvaigistava ja põletikuvastase toimega. Leevendab ummistusi ja artriiti.
- Helichrysum (käokuld) - Puhastab verd ja toetab vereringe funktsiooni. Omab põletikuvastast toimet, võib aidata ajukelme põletiku puhul. Hingetasandil aitab vabaneda allarnatud vihast, mis takistab andeksandmist ja elus edasi liikumist. Õpetab olema tänulik katsumuste eest.
- Osmanthus - Kuulub kümne kuulsa traditsioonilise lille hulka Hiinas. Õied on väga aromaatsed ning neid kasutatakse kallites parfüümides. Kasutatakse Hiina meditsiinis röga lahtistamiseks ja hüübinud vere eemaldamiseks.

➤ **Metsik apelsin**

Energiat andev, tõstab meeleolu, puhastab õhku ja organismi. Kõrge monoterpeenide sisalduse tõttu on õli stimuleeriva ja puhastavate omadustega, mistõttu on see ka ideaalne immuunsüsteemi toetamiseks hooajaliste haiguste perioodil. Nagu mitmed tsitruseliste koorte õlid, sisaldab ka Metsik Apelsin võimsaid antioksüdante, mis aitavad üleüldist tervist tugevdada. Võib tarvitada igapäevaselt, et puhastada keha. Difuseerides Metsiku Apelsini õli annab see energiat ja tõstab meeleolu, mõjudes nii kehale kui vaimule, samal ajal ka õhku puhastades. Antidepressant – leevendab depressiooni, soodustab emotsionaalset heaolu. Rahustav – vähendab stressi, pingeid ja tõstab tuju, on toniseeriv.

➤ **Piparmünt**

Omab põletikku ja valu leevendavat ning jahutavat mõju, mis on abiks artriidi ja reuma puhul. Bakteri-, põletikuvastane, seedesüsteemi stimuleeriv. Annab jõudu südamele ja hingele. Elavdab keha, vaimu ning hinge ja tuletab meelde, et elu tuleb meieni kerguse, rõõmu ja hiilgusega.

AromaTouch Tehnika etapid ja võtted

AromaTouch tehnika koosneb 4 etapist.

Esmalt kantakse seljale baasõli. Baasõli on vajalik selleks, et see transpordib eeterliku õli rakkudesse laiali.

Etappides I-III kasutatavaid eeterlikud õlid kantakse seljale ükshaaval, korraga kasutatakse 3-5 tilka eeterlikku õli. Etapis IV kasutatavad õlid kantakse koos esmalt jalataldadele ja seejärel seljale.

NB! Kogu protseduuri jooksul alustatakse kõiki etappe samalt kehapoolelt

I Etapp – stressi leevendav, lõdvestav

Stress on peamine tegur, mis meid haigeks teeb. Valiku küsimus. Kui hoiame millestki väga kinni, tekib stress. Tuleb aktsepteerida, st. et kogeme seda, mis on, elame läbi ja liigume edasi.

Stress nõrgestab immuunsüsteemi, mille tõttu tekivad põletikud ja keha haigestub.

1. õli – **doTerra Balance**. Kasutame eelkõige enda maandamiseks.

1. 3-5 tilka eeterlikku õli. Õli kanda õrnalt näpuotstega lülisambale, suunaga alt üles, korrata võtet 3 korda.



2. Aktiveerime südame. Peopesadega kolm õrna ringi päripäeva - südame kohal ühendatakse tehnika tegija ja saaja südamed. Transformeerida negatiivne maasse positiivsuseks, puhtaks energiaks. Palve.



3. Sirutada käed piki lülisammast kroontšakra ja juurtšakra asukohale.



Alles seejärel, kui seisund on saavutatud, on võimalik inimesi aidata.

2. õli – Lavendel

1. 3-5 tilka eeterlikku õli. Õli kanda õrnalt näpuotstega lülisambale, suunaga alt üles, korrata võtet 3 korda.



2. Liikumine vahelduvate peopesadega küljede suunas (palmilehed). Korrata võtet 3 korda mõlemal pool lülisammast, suunaga alt üles.



3. Viie tsooni aktiveerimine. Iga tsoon üks kord. Lõpetus kroontšakral.



4. Aurikulaarse stressi vähendamine. Käed kõrvadele, seejärel 3 korda suunaga kõrva nibust üles reflektorsete punktide massaaž (5 kohta), libistades alla tagasi. Lõpetades uuesti käed kõrvadele.



II Etapp – immuunsüsteemi tugevdamine

Ravimid suruvad immuunsuse alla. Meie teeme vastupidiselt, tõstame immuunsuse üles ja seega muudame immuunsüsteemi tugevamaks.

1. õli – Teepuu

1. 3-5 tilka eeterlikku õli. Õli kanda õrnalt näpuotstega lülisambale, suunaga alt üles, korrata võtet 3 korda.



2. Liikumine vahelduvate peopesadega küljede suunas (palmilehed). Korrata võtet 3 korda mõlemal pool lülisammast, suunaga alt üles.



3. Viie tsooni aktiveerimine. Iga tsoon üks kord. Lõpetus kroontšakral.



2. õli – doTerra OnGuard

1. 3-5 tilka eeterlikku õli. Õli kanda õrnalt näpuotstega lülisambale, suunaga alt üles, korrata võtet 3 korda.



2. Liikumine vahelduvate peopesadega küljede suunas (palmilehed). Korrata võtet 3 korda mõlemal pool lülisammast, suunaga alt üles.



3. Viie tsooni aktiveerimine. Iga tsoon üks kord. Lõpetamine kroontšakral.



4. Pöidla jalutuskäik lülisamba kõrval. Üks kord, suunaga alt üles kuni pealaele. Selles liikumises keskendume keha 1 tsoonile. Aitab taastada keha õiget rütmi. Samuti tekitab see lõõgastustunde kogu ülejäänud kehas.



III Etapp – põletikuvastane

Selleks hetkeks, kui tunnete valu, oleme juba oma stressitaseme liiga kõrgeks lasknud. Võtame maha, töötamine stressoritega.

1. õli – **doTerra AromaTouch** – samad võtted, mis II etapis Teepuuõliga
2. õli – **doTerra Deep Blue** – samad võtted, mis II etapis doTerra OnGuardiga.

IV Etapp – virgutav, energiat andev

Toetab keha võimet ennast tasakaalustada. Metsiku apelsini ja Piparmündi õli kasutatakse koos. Metsikut apelsini 2 tilka ja Piparmünti 1 tilk. Esmalt kordamööda jalatallad, seejärel selg.

1. Õlide kandmine jalatallale, esmalt baasõli, seejärel eeterlikud õlid.
2. Sik-sak liikumisega jalatalla töötlemine põialdega. Alustada jala siseküljelt kannalt (suure varba joonelt) ja lõpetada suure varba juures, 1 kord.



3. Jagad jala 5-ks. Töödelda kõik tsoonid pöialdega kannast varbani. Iga tsoon 1 kord.



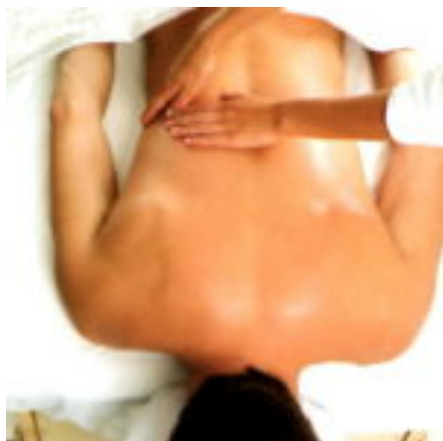
4. Iga liin kannast varbani. Libistada tugevalt 3 korda igal liinil.



5. Kordad teise jalaga. Seejärel katta jalad ning liikuda tagasi selja juurde.
6. 3-5 tilka eeterlikku õli. Õli kanda õrnalt näpuotstega lülisambale, suunaga alt üles, korrata võtet 3 korda.



7. Liikumine vahelduvate peopesadega küljede suunas (palmilehed). Korrata võtet 3 korda mõlemal pool lülisammast, suunaga alt üles.



8. Aktiveerime südame. Peopesadega kolm õrna ringi päripäeva - südame kohal ühendatakse tehnika tegija ja saaja südamed.



9. Sirutada käed piki selgroogu kroontšakra ja juurtšakra asukohale.



10. Tänutunne ja õnnistus. Koorem saab kergendatud, immuunsus tõstetud, põletik alandatud.

11. Lümfitõmbed jalgadest. 3 korda. Iga tõmbe vahe 15 sek.



12. Katad kliendi tekiga ning lased tal rahulikult puhata ca 10 minutit.

KOKKUVÕTE

Antud lõputöös kirjeldasin AromaTouch Tehnikat, selles kasutatavaid eeterlikke õlisid ja nende toimet. Lühidalt kirjeldasin ka eeterlikke õlisid ning nende kasutamist ja sellega seotud ohutusnõudeid. Samuti tõin välja, kuidas eeterlikud õlid aitavad meil terveneda.

AromaTouch Tehnika toetab heaolu – õnnelikkust, armastust, rahu. Heaolu on palju enamat, kui see, et midagi ei valuta. Heaolu sõltub sellest, kuidas suudame hoida oma vaimse ja füüsilise tervise tasakaalus.

AromaTouch Tehnika võimendab mitmete terapeutiliste õlide mõju, stimuleerib refleksoloogilisi punkte, aitab kehal taastada tasakaalu. Stimuleerides õigeid ja kohaseid füsioloogilisi süsteeme, mõjutab see neuroloogilisi, seedeelundkonna ja hormonaalseid süsteeme, et saavutada uuesti tasakaalu. Väga oluline on selle protseduuri juures lõhna roll. Aroom aktiveerib mälupanga. Lõhnad mõjutavad limbilist süsteemi – üles võivad kerkida erinevad emotsioonid, mälestused, tunded. Närvisüsteemi stimuleerib puudutus. Õrnal puudutusel on sügavam mõju kui tugeval mudimisel.

AromaTouch Tehnika on lihtne ja õpitav igatüüpi ning kodukasutatav ka ilma sertifikaati omamata. Kuna tegemist ei ole massaažiga vaid õrna puudutusega, siis ei saa ka massaažikauged inimene sellega kellelegi halba teha.

KASUTATUD ALLIKAD:

<http://terapeutilisedolid.ee/>

<https://www.doterra.com/US/en/aromatouch-technique>

<https://jdebalden.com/att/>

<https://www.facebook.com/oliimed>

Modern Essentials, 10th Edition, 1st Printing, September 2018, USA

Emotions & Essential oils, 2017 Sixth Edition, USA