

Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemia
Aroomiteraapia II

Marju Marjak

AROOMITERAAPIA – LOODUSELT MINU HEAKS

Lõputöö

Pärnu 2014

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
AROOMITERAAPIA – LOODUSELT MINU HEAKS	4
Aroomiteraapia ajalugu.....	4
Eeterlike õlide tootmine, toime ja kasutusviisid	5
Eeterlike õlide annustamine	6
Aroomimassaaži näidustused ja vastunäidustused.....	10
Uuring	11
Analüüs	12
KOKKUVÕTE	19
KASUTATUD MATERJALID.....	20
LISAD.....	21
Lisa 1 Küsitlus	21
Lisa 2. Voldik.....	22

SISSEJUHATUS

Lõputöö teema valisin lähtuvalt erialast ja isiklikust kogemusest. Massööritöös olen kokku puutunud sellega, et vähestel on ettekujutus, mis on aroomimassaaž ja –teraapia ning kuidas saab sellealaseid teadmisi oma igapäevaelu hõlbustamiseks kasutada.

Töö eesmärgiks on kokku panna aroomiteraapiat tutvustav voldik, millest saab teada aroomiteraapia kohta üldiselt, viieteist eeterliku õli kirjeldused ning mõtted, kuidas neid igapäevaselt enda heaks tööle panna.

Töö teostamiseks kogun teroetilist materjali, viin läbi küsitluse ja teostan analüüsi. Selle töö tulemusena valmib teemakohane voldik.

AROOMITERAAPIA – LOODUSELT MINU HEAKS

Mõistele „aroomiteraapia“ võib läheneda mitmeti. Kõikidest aroomiteraapiast kõnelevatest raamatutest, mis minu käest läbi on käinud, meeldib mulle Annemai Andre ja Riina Tartu raamatu (2012: 7) „Taimede tervistav toime“ lähenemisnurk. „*Taimed ja eeterlikud õlid olnud juba ammustest aegadest haigusi ennetavaks vahendiks või siis suurepäraseks tugiraviks haiguse ajal, toetades oma toimetega nii meie psüühikat kui ka füüsilist keha. See on tasakaal, mis on olnud juba sajandeid enne meid ja niikaua, kuni kestab loodus meie ümber, jätkub see ka edaspidi.*“

Laias laastus võib öelda, et see on lõhnadega ravimine (Maailma loodusravi entsüklopeedia : 140), Jan Kusmirek (Aroomiteraapia perele 1995: 4) täpsustab: „*aroomiteraapia on looduslik, loomulik ravimenetlus, kus kasutatakse eeterlikes õlides olevaid kontsentreeritud taimenergiaid*“.

Aroomiteraapia ajalugu

Aromaatseid taimeõlised on ravieesmärkidel kasutatud tuhandeid aastaid. India iidset veedad ning Hiina ja Araabia ajaloolised meditsiinitekstid tõendavad, et aroomiõlidel on tervise ja vaimsuse vallas tähtis koht. Antiik-Kreekas kasutas arstiteaduse isa Hippokrates aromaatsset suitsu, et ateenlasi katkust vabastada, Rooma sõdurid kogusid jõudu lõhnastatud õlis supeldes ja regulaarse massaažiga. Ent kõige tuntumad iidset aroomiteraapia tundjad olid egiptlased. Arvatakse ka, et arstid üle kogu maailma käisid Egiptuses aroomiteraapia meetodeid õppimas.

Läände jõudis aroomiteraapia ilmselt ristisõdade ajal. Ajaloodokumentide järgi kasutati eeterlikke õlised 14. sajandi katku ajal. 16. ja 17. sajandil oli aroomiteraapia populaarne suurte Euroopa taimetarkade hulgas. Ent alles 18. ja 19. sajandil suutsid teadlased kindlaks teha taimekeemia erinevad komponendid.

Uurimistööd aitasid teadlastel leida viisi, kuidas ravimtaimedest aktiivaineid ekstraheerida. Saatuse irooniana viis see farmaatsiaravimite kasutuseeni, mille tulemusel loobuti ravimtaimedest. Siiski, 1920. aastatel pani prantsuse keemiku René Maurice Gattefossé' töö aluse taimeõlide taaskasutusele. Gattefossé avastas, et lavendliõli ravis kiiresti tema käepõletuse, ja tõestas, et paljud eeterlikud õlid on paremad antiseptikumid kui nende sünteetilised teisikud.

Ta võttis kasutusele termini aromathérapie, mis väljendas aroomõlide raviefekti. Hiljem kasutas prantsuse armee kirurg dr Jean Valnet edukalt aroomiõlised lahingus haavata saanud sõdurite ja psühhiaatriaahaigla patsientide ravimisel. 1964. aastal avaldas Valnet raamatu „Aromathérapie“, mida paljud peavad tänini aroomiteraapia piiblikuks.

1950. aastatel tutvustas Marguérite Maury, Austria iluterapeut ja biokeemik, aroomiõlide kasutamist massaažis ning asutas Suurbritannias, Prantsusmaal, ja Šveitsis esimesed aroomiteraapia kliinikud. Muutliku ajalooa aroomiteraapiast on arenenud tänapäeva alternatiivmeditsiooni üks hinnatumaid harusid. (Shealy 2010: 141)

Eeterlike õlide tootmine, toime ja kasutusviisid

Eeterlikke õlised saadakse erinevate taimede lehtedest, õitest, viljadest või viljaosadest, juurtest ja puidust. Õlised toodetakse kolmel viisil: destilleerimine, pressimine ja leotamine (Harding 2007: 14). Taimi kogutakse maailma erinevatest paikadest ja vastavalt kasvualale erinevad ka nende omadused (Sibley 2004: 10).

Eeterlike õlide meeldiva lõhn pole nende ainuke väärtus – üks õli sisaldab keskmiselt 100 koostisosa, mis aitavad tervenemisele kaasa. Peamisteks koostisosadeks on terpeenid, alkoholid, estrid, aldehüüdid, ketoonid ja fenoolid. (Sibley 2004: 14) Jan Kusmirek (Kusmirek 1995: 4) sõnab: ravimenetluses kasutatakse eeterlikes õlides olevaid kontsentreeritud taimeenergiad. Seega tervendab eeterliku õli kasutajat ühelt poolt antud õli keemiline koostis, teisalt antud taime energia. Kõik õlid on antiseptilised, põhipomaduselt kas lõdvestav, ergutav või adaptogeenne ehk tasakaalustav (toimib nii nagu kehal parasjagu vaja). Igal õlil on erinevad omadused: näiteks võivad õlid olla

valuvaigistava, diureetilise või rögalahustava toimega. Eeterlikud õlid imenduvad organismi erineva kiirusega, sõltuvalt õlimolekuli suuruselt ja inimese naha seisundist. Keskmiselt läheb imendumiseks aega 90 minutit. Õli kaob organismist kuni 30 tunni jooksul väljahingamise, uriini, väljaheidete ja higistamise teel. (Shealy 2010: 142)

Eeterlikke õlisid võib kasutada mitut moodi. Meelepärase õli või õlide seguga saab teostada massaaži, võtta täis- või osalist vanni, kasutada sauna leilivees, hingata sisse auru, nautida lõhnalampi, kasutada parfüümis, kreemis, näovees, šampoonis ja duššigeelis, teha külmi või kuumi kompresse, kuristada kurku või kasutada suuveena. (Shealy 2010: 144)

Eeterlike õlide annustamine

Eeterlikke õlisid on üle 150, valik õlide kirjeldusi on välja toodud analüüsi osas (lk 13).

Kui oled välja valinud sobiva õli või õlide koosluse, siis on soovitatav testida, kas see sobib sinu kehale. Sega üks tilk eeterlikku õli üks teelusika baasõliga, tilguta segu plaastritükile ja asetada plaaster randme siseküljele. Kui 12 tunni möödudes ei ole nahal ärritumise tundemärke, siis võib seda kasutada massaažis, vannis, kompressides. Ühte ja sama eeterlike õlide kompositsiooni võib kasutada järjest ca 3 nädalat, seejuures tuleb koosluses muudatused teha. (Andre, Tartu 2012: 12-14)

Järgnevalt toon välja eeterlike õlide kasutusvõimalused.

Aroomilampi võib kasutada igapäevaselt ruumi lõhnastamiseks ja õhu puhastamiseks. Tuleb vaadata piisavalt suure vee anumaga lamp, kus küünla ja veeanuma vahele jääb ca 10 cm. Eeterlik õli tilgutatakse külma vette doseeringuga 8 tilka 8 m² ruumi lõhnastamiseks, sealjuures arvestada kui tugevat lõhna soovitakse!

Aroomikivi võib kasutada igapäevaselt. Peamiselt kasutakse aroomilambi alternatiivina kohtades, kus lahtist tuld ei saa lubada. Kivi peab olema poorne, ühe kivi peal kasutada ühte õli. Kivi tuleb asetada sooja kohta – radiaatorile, lambi lähedusse vms

Lõhnakannu võib kasutada igapäevaselt. Aroomilambi minivormi kasutada autos või kanda kaelas.

Aroomivanni kasutamiseks tuleb 8 tilka eeterlik õli emulgeerida ehk segada pooles teelusikatäies mees, rasvases piimas või kooses (eeterlik õli ei lahustu vees). Vanniskäiguks peab nahk olema puhas. Võib võtta täisvanni või osalist vanni. Kuum vann – 37-40 (42) on lihasvalude vastu ja kiirendab ainevahetust, seda võib nautida 10-15 minutit. Sooja vanni – 33-36 kraadi, võib võtta kuni pool tundi. See lõõgastab lihaseid. Külma vann on 15-20 kraadi – vereringe parandamiseks kasutada külma ja kuumade vanni vaheldumisi.

Aroomidušš on vastavalt eeterliku õli valikule stimuleeriv või lõõgastav. 2-3 tilka õli segada naturaalse lõhnatu vedelseebiga või tilguta 1-2 tilka eeterlikku õli pesukäsnales.

Aroomisauna nautimiseks peab saun olema niiske ja temperatuuriga 60-70 kraadi. Eeterlikku õli võib lisada leilivette – üks kapp + 5 tilka eeterlikku õli, kasutada kerisekivi – jahe vesi + 5 tilka eeterlikku õli või teha saunamassaaži – 2 tilka eeterlikku õli + 30 ml mett. Pea meeles, et saunas on nahk eriti vastuvõtlik ja eeterlikud õlid on tuleohtlikud.

Inhalatsioon on hea näonaha puhastamiseks ja hingamisteede haiguste korral. Ühte liitrisse keeva vette lisada 2-4 tilka eeterlikku õli. Hingata ca 30 cm kauguselt 5 minutit. Ettevaatlikud peavad olema astmaatikud, näo kapillaari laiendite ja tundlike silmadega inimesed. Lapsel on hea hingata läbi suure leetri.

Mähised on doseeringuga 8 tilka eeterlikku õli, mis segatakse kas sobiva koguse baasõliga või destilleeritud veega. Külma mähist kasutatakse alati kolmel esimesel päeval pärast traumasid. Peamiselt kasutatakse väänamiste, põrutuste, põletike ja peavalude korral. Kuuma mähist kasutatakse vanade vigastuste, lihasvalude, manstruatsioonivalude ja avanemata mädanike korral.

Pihusti jaoks täida pudel puhta veega ja lisa eeterlikku õli vahekorras 100 ml vett + 3-4 tilka õli. Enne kasutamist alati loksutada. Hea kasutada ruumide lõhnastamiseks, toataimede pritsimiseks, viiruste tõkestamiseks, käte desinfitseerimiseks.

Suuloputuse jaoks segatakse ühes klaasis kaks tilka eeterlikku õli, segatakse hoolega ja loputatakse suud või kuristatakse kurku. Kindlasti ei tohi segu alla neelata, sest siseorganite jaoks on eeterlik õli söövitav.

Parfüümi baasmaterjaliks on jojoba (nimetatakse ka jojobi) õli või 90% alkohol. 10 ml baasmaterjali lisatakse 30 tilka eeterlikku õli.

Näo- ja kehahoolduses saab teha õlimaske, kreeme, salve.

Juustehoolduses lisatakse 50 ml šampoonile 25 tilka eeterlikku õli. Võib teha loputusvee, kus 1 liitrile veele lisatakse 4 tilka eeterlikku õli. Heledatele juustele sobib kooslus kummel + sidrun, tumedatele juustele roosmariin + roosipuu. Juuste niisutamiseks sobibpihusti retsept. Kõõma vastu aitab šampooni kasutamine, millele on lisatud seedri, lavendli või roosmariini eeterlikku õli või teha baasõliga õlimask, mida hoida peas ca 10 minutit. (M.I. Massaažikooli Aroomiteraapia koolitus 2011; Maasikmäe 2012-2014)

Aroomimassaažis kasutatakse kuni kolme erineva õli segu, mis valitakse välja koos kliendiga. Doseerimine täiskasvanul on 15 ml baasõli + 6 tilka eeterlikku õli, lastel 7-12 aastat ja vanuritel 10 ml baasõli + 2 tilka eeterlikku õli, väikelastel 20 ml baasõli + 1 tilk eeterlikku õli, imikutel 1-2 tilka eeterlikku õli 50 ml baasõlile. (Maasikmäe 2012-2014)

Ideid eeterlike õlide erinevatest kasutamisevõimalstest ja nõ retseptidest leiab aroomiteraapiat käsitlevatest raamatutest. Näiteks Annemai Andre ja Riina Tarto raamatust Taimede tervistav toime (2012), Virpi Raipala-Cormier'i raamatust Loomulikult ilus (2011), Veronica Sibley „Aroomiteraapia pakub lahendusi“ (2004) jt. Erinevaid allikaid uurides võib silma hakata, et on erinevusi kasutatava baasmaterjali kogustes ja eeterlike õlide tilkade arvus – alguses on soovitatav pigem lahjemat segu kasutada. Kängemate segude korral ei tohi ületada etteantud doseeringuid, sest eeterlikud õlid on oma olemuselt ülitugevad kontsendraadid.

Eelkõige kasutatakse eeterlikke õlisid aroomimassaaži teostamiseks. Teisele kohale paneksin looduskosmeetika. Eeterlikest õlidest võib otse nahale kanda kahte õli – teepuu ja lavendel, teised õlid tuleb segada baasõli(de)sse. Järgnevalt toon välja peamised baasõlid ja nende omadused.

Baasõlisid (kasutatakse ka mõistet alusõlid) saadakse kahel meetodil: pressimisel looduslikest taimeosadest ja naftakeemia baasil. Aroomiteraapias tuleb kasutada ainult looduslikke baasõlisid – need toidavad ja tervendavad nahka. Nafta baasil saadud minerallõlid ummistavad naha poore. (Andre, Tartu 2012: 17). Nafta baasil saadud mineraalõlide molekul on naha jaoks nii suur, et suudab läbida ainult sarvkesta ehk siis toidab surnud nahka, looduslikud õlide molekulid on väiksemad ja imnduvad naha sügavamatesse kihtidesse.

Baasõlid on oma olemuselt erinevad – mõned sobivad rohkem kuivemale nahale, teised rasusemale, nad erinevad vitamiinide, värvuse ja lõhna poolest. Toon välja viis tutumat ja enimkasutatavat õli.

Viinamarjaseemne õli on viinamarja seemnetest pressitud kerge, värvitu õli, mis imendub nahka väga kiiresti ja tõhusalt. Pehmendab ja elustab nahka ning kaitseb päikese eest. Enimkasutatud õli, sobib ideaalselt väikelaste nahale.

Mandliõli on teine enimkasutatud õli, mis saadakse mandlipuu seemnete pressimisel. Õli on sobilik kuivale ja õrnale nahale. Ettevaatlikud peavad olema pähkliallergikud.

Jojobõli saadakse jojobipõõsa seemnetest, pigem vahajas õli, jahedas hangub. Sobib kõigile nahatüüpidele, ülihea naha toitja ja puhastaja. Omab looduslikku UV filtrit faktoriga 4. Hinnalt kallis õli.

Oliivõli on roheline, spetsiifilise lõhnaga paksuvõitu õli, saadakse oliivipuu viljadest. Sobib kuivale nahale. Esmaabi päikesepõletuse korral.

Kookosõli/kookosrasv on kookospalmi pähklitest pressitud valge tahke õli. Väga hea naha niisutaja, hea seenpõletike raviks, juuste hoolduseks.

Need on enimkasutatavad õlid ja vahad, lisaks kasutatakse aktiniidiaõli, aprikoosikivi õli, astelpajuõli, avokaaõli, kakaovõi, kandelillavaha, kanepiõli, karnauubavaha, kuningakepiõli, kurgirohuõli, linaõli, maapähkliõli, maduukavõi, maisiõli, makadaamiaõli, mesilasvaha, mustsõstraseemne õli, nisuiduõli, palmiõli, porgandiõli, päevalilleõli, riitsinusõli, roosiseemne õli, saialilleõli, seesamiõli, sojaõli, virsikuseemneõli, võiseemniku õli, värvisafloorõli, sojaõli, seedriõli, kreeka pähkli õli. (Raipala-Cormier 2011: 216-217, Andre, Tartu 2012: 17-20)

Aroomimassaaži näidustused ja vastunäidustused

Aroomimassaaž on hea, sest

- stimuleerib organismi võimet ise tervistuda (tähtsaim näidustus!)
- toniseerib vere- ja lümfisüsteemi
- kiirendab ainevahetust
- eemaldab nahalt surnud rakud
- aitab vabaneda jääkainetest
- leevendab lihaspingeid
- tugev mõju inimese psüühikale
- annab hea meeleolu
- annab rahuliku une
- rahustab ärevuse ja südamepekslemise korral
- toimib valuvaigistina
- looduslik antidepressant.

Aroomimassaaži vastunäidustused:

- enne päevitamist ei masseerita tsitruseõlidega – võivad tekitada pigmendilaike
- alkoholi jt psühhotroopsete ainete vahetu kasutamine (enne ja pärast massaaži)
- raseduse esimesed viis kuud mitte teha, hiljem võib, aga mitte kõikide õlidega
- operatsioonide ja traumade järgne seisund – kolm kuud olla ettevaatlik
- rasked haigused ja kõrvaltoimeliste ravimite kasutamine
- rasked psüühilised haigused (võib vallandada või süvendada haigushoo)

- allergikud – ettevaatus kasutatavate baasõlide ja eeterlike õlide suhtes
- menstruatsioon
- antibiootikumide ja antidepressantide kasutamine (võivad pärssida või hoogustada ravimi või selle kõrvaltoimete mõju, ravikuuri järgselt kasutada lahjemat segu)
- vaksineerimine – massaaž alles 36 tunni möödumisel
- akuutsed traumad, põletikud, haigused.

Uuring

Töö eesmärgiks oli tavainimesele tutvustada aroomiteraapiat ja selle võimalusi ning kuidas nad selle oma igapäevaellu saaksid rakendada. Eesmärgi saavutamiseks koostasid ja viisin läbi pisiküsitluse. Küsisin, mis seostub neil sõnaga „aroomiteraapia“ – soovisin teada, kas lisaks vastustele „lõhn“, „hea/meeldiv lõhn“ tuleb ka midagi rohkemat. Palusin küsitletavatel nuusutada ühte eeterlikku õli, milleks valisin bergamoti, ning lühidalt kirjutada, mis tuleb neil mõtteisse või millega see lõhn seostub, eesmärgiga tõestada, et inimesed tajuvad lõhnu erinevalt. Palusin kirjutada ka viis terviseprobleemi, mis on küsitletavat, tema peret või lähedasi kõige sagedamini kimbutanud, et pakkuda välja sobilikud eeterlikud õlid.

Küsimustiku leiab lisast 1.

Eesmärk oli küsitleda vähemalt 30 inimest erinevas vanuses ja mõlemast soost, mis tagab piisava valimi, eesmärk sai täidetud. Küsitlusele vastas 30 inimest vanuses 24-63 ning küsitletutest 20 olid naised ja 10 mehed.

Analüüs

Uuringust selgus, et peamiselt seostub sõnaga „aroomiteraapia“ inimestel „lõhn“, „aroom“, „lõõgastus“, „meeldiv“.

Bergamoti eeterliku õli nuusutamine tekitas inimestes eribnevaid tundeid, nii nagu olin eeldanud. Vastused jagunesid enam-vähem võrdselt kolme gruppi. Vastati, et aroom meeldib neile: „mõrkjas, mõnus lõhn“, „hästi mõnus“ jt. Teise gruppi kuulusid inimesed, kellele pigem ei meeldinud lõhn: „kõharohi“, „kopitanud puit“ jt. Kolmandasse gruppi liigitasin vastused, kus inimesel tekkis mingi mälestus või ühene seos: „pipar“, „sidrun“, „sume augustiõhtu rannas“ jt.

Valisin välja 15 sobilikku eeterlikku õli tingimustega:

- vastavalt küsitlusest välja tulnud terviseprobleemidele, üksikjuhtumid nagu südamehaigused ja vähk on selle harva esinemisageduse, spetsiifilisuse ja vähese täpsustuse tõttu välja arvatud;
- eeterlikud õlid on võimalikult väheste vastunäidustustega või mingi spetsiifilise ülitõhusa toimega;
- õlide noodid oleksid võrdselt esindatud.

Enim mainitud tervisemured olid külmetushaigused, stress, peavalud, seljavalu, kõhuvalu, lihaspinged, liigesvalud.

Valituks osutusid järgmised õlid: greip, sidrun, mandariin, bergamott, palmarosa, lavendel, rooma kummel, kadakas, must kuusk, must pipar, roos, ylang-ylang, bensoe, nerol, viiruk. Järgnevalt toon välja õlide lühikirjeldused, kus kirjeldan ära vastunäidustused (VN), omadused (OM), psüühika (PS) ja nahahoolduse (NH). Erinevates allikates võivad eeterlike õlide kirjeldused mingis osas erineda, põhjuseks on see, et ühel eeterlikul õlil on palju erinevaid omadusi ja iga autor on lähenenud oma isiklikust või kultuurilisest kogemusest. Järgnevad eeterlike õlide kirjeldused baseeruvad Annemai Andre ja Riina Tartu raamatul „Taimede tervistav toime“ (2012) ja õpetaja Angelika Maasikmäe õppematerjalidel (2012-2014).

Kõik õlid on antiseptilised ja viirustevastased. Otse nahale võib kanda teepuuõli (ei ole antud õlide kirjelduses) ja lavendliõli, teisi tuleb baasõlis lahjendada, sest on söövitava toimega.

Ülemine/kõrge noot – õlid on kiire haihtuvusega, ergutava toimega. (Andre, Tartu 2012: 12)

Greip

VN: UV kiirgus

OM: organismi puhastaja (rasvade põletamine, jääkainete ja liigse vee väljutamine), tõstab söögiisu, soodustab seedimist, immuunsüsteemi toniseerija, ebameeldiva lõhna kiire eemaldaja (tubakas, toiduvalmistamine, lemmikloomad)

PS: meeleolu tõstev, ergutav, maandab lavapalavikku ja närvipingeid, antidepressant

NH: akne, tselluliit, rasune nahk

Soovitus: tilguta paar tilka õli enne esinemist pluusi kraenurgale – saad esinemiskindluse.

Sidrun

VN: UV kiirgus, tundlik nahk

OM: alandab vererõhku, peatab kiiresti verejookse, soodustab seedimist, tasakaalustab mao happelisust, lagundab rasvasid, tugevdab immuunsüsteemi, põletikevastane, hingamisteede haigused, seedesüsteemihaigused, ateroskleroos ja veenilaiendid, valuvaigistav, eemaldab ebameeldivad lõhnad

PS: jahutav, värskendav, töövõime ja mõttetegevuse tõstja

NH: rasune nahk, soolatütükad, konnasilmad, nahapaksendid, käsnad, seenhaigused

Mandariin

VN: UV kiirgus

OM: värskendav, toniseeriv, kõrge arteriaalse vererõhu alandaja, ainevahetuse kiirendaja, väsinud lihaste taastaja, laste kõhuvalu

PS: laste rahustaja, soodustab head und, antidepressant

NH: rasune nahk, lisab nahale elastsust, armkude

Soovitus: kasuta sügis- ja talvedepressiooni ajal lõhnalambis

Bergamott

VN: UV kiirgus

OM: toniseeriv, krampe leevendav, kuse- ja hingamisteede infektsioonid, reguleerib söögiisu, suitsetamissõltuvus

PS: antidepressant, unetus, peavalu, hirm ja melanhoolia, rahustab, aga ei pärsi teotahet

NH: rasune nahk, nahahaigused (akne, sügelev nahk, psoriaas, haavandid)

Palmarosa

VN: puuduvad

OM: kõik põletikud, ainevahetuse stimuleerija, palaviku alandaja

PS: antidepressant, leevendab rahulolematust, õpetab armastama iseennast

NH: kuivale, põletikulisele nahale, akne, psoriaas, vanad armid, rakke uuendav

Keskmine noot – õlid on keskmise haihtuvusega, tasakaalustava toimega (Andre, Tartu 2012: 12)

Lavendel

VN: puuduvad

OM: valuvaigistav, palavikuvastane, vererõhku alandav, külmetus- ja viirushaigused, veenilaiendid, allergiat leevendav, immuunsüsteemi toniseeriv

PS: rahustav, unetuseravi, südame kloppimine, ärevus

NH: nii kuivale kui rasusele nahale, nahka rahustav, kõigi nahaprobleemide raviks, sh päikesepõletus

Soovitus: eeterlike õlide ema, koduapteegi nr 1 tegija, lastega peredes kohustuslik!

Rooma kummel

VN: rasedus

OM: valuvaigistav, tugevdab immuunsüsteemi, külmetus- ja viirushaigused, naistehaigused (menstruatsiooni ja menopausi vaevused), tõstab söögiisu, seedeelundkonna häired, stimuleerib vere- ja lümfiringet, alandab vererõhku, kergendab astma puhul hingamist

PS: unetus, viha, kärsitus, ärritus, tuju langus, kuumahood

NH: vistrikud, kuiv ja kuperoosne nahk, ekseemid, põletused, kõõm

Soovitus: sobib lastele

Kadakas

VN: rasedus, neerupõletikud

OM: mõjutab kõikide organite tööd, immuunsüsteemi toniseerija, hingamisteede infektsioonid, lihas- ja liigesevalud, palavik, diureetik, mürkainete ja jääkainete väljutaja, reguleerib menstruaaltsükli ja leevendab valusid, munasarjapõletikud, eesnäärme vaevused, seedimise korrastaja

PS: antidepressant, tugevdab mälu

NH: rasune nahk, tselluliit, akne, psoriaas, ekseemid

Must kuusk

VN: puuduvad

OM: antibiootik, toniseeriv, diureetik, valu leevendav, hingamisvaevused, lihas-, närvi- ja reumavalud, organimi tasakaalustaja, kuseteede põletikud, südameprobleemid, taastav, puhastav

PS: antidepressant, hingeline väsimus, apaatia, jõudu andev

NH: haavad, nahapõletikud

Must pipar

VN: tundlikkus (tugev õli)

OM: lihasvalud ja -väsimus, lihaskrambid, akuutsed valud, palavik, külmetus, bronhiit ja köha, toksiinide, jääkainete ja liigse vee väljutaja, vere- ja lümfiringe stimuleerija, ainevahetuse kiirendaja, punaverelibledete tekke soodustaja

PS: soojendav, närvisüsteemi ja ajutegevuse stimuleerija, annab julguse

NH: põletikuline ja ärritunud nahk, verevalumid ja sinikad

Alumine/madal/põhi noot – õlid on aeglase haihtuvusega, rahustava toimega (Andre, Tartu 2012: 12)

Roos

VN: rasedus

OM: kogu organismi puhastaja, toniseerija, taastaja, tasakaalustaja

PS: antidepressant, tasakaalustaja, meeleolu tõstev, armukadedus, hinge- ja südamevalu, naiselikkuse ja mehelikkuse jaatamine, sünnitusjärgne depressioon, tugevdab aju, kiirendab mõtteid, tasakaalustab ja puhastab aurat

NH: vananev ja kuiv nahk, kortsudevastane, toidab ja taastab nahakudesid

Soovitus: eeterlike õlide kuninganna, lastele väga sobilik

Ylang-ylang

VN: tudlikele võib tekitada iiveldust ja peavalu

OM: valuvaigistav, toniseeriv, tasakaalustab hormonaalsüsteemi, menstruaal- ja impotentsuse probleemid, alandab vererõhku, hingamisteede vaevused, astma, lihas- ja liigespinged

PS: antidepressant, närve rahustav, meeli tõstev, afrodiisne, hirm, paanika, pahameel, süütunne, armukadedus

NH: tasakaalustab nahka, akne

Bensoe

VN: võib muuta naha tundlikuks, uinutav

OM: ainevahetuse soodustamine, külmetavad käed ja jalad, reuma, südameprobleemid, veresuhkru reguleerija, hingamisteede vaevused, diureetik, lima ja röga lahtistav, vana kõha, lihaspinged, tursed, veritsevad igemed

PS: heaolutunde õli, selguse looja, melanhoolia, üksindus, kurbus, masendus, lein

NH: kuivale, tundlikule, punetavale nahale, nahka stimuleeriv, nahaärritused, kortsudevastane

Nerol

VN: keemiaravi

OM: peavalud, lihaspinged, vereringe- ja ainevahetuse parandaja, puhastab verd, normaliseerib südametegevust, külmad käed ja jalad,

PS: antidepressant, närvipinge, šokk, rahulolematus, unetus, ülitundlikkus

NH: vananev, õrn nahk, lööbed, armid, uuendab kudesid ja annab elastsuse

Viiruk

VN: puuduvad

OM: külmetus ja gripp, hingamisteede haigused, korrastab menstruaaltsüklit, organismi tugevdav, verejooksud, diureetik

PS: depressioon, kurnatus ja vaimne väsimus, kaitsev toime

NH: toniseerib ja uuendab nahka ning parandab struktuuri, kortusedvastane

Kuna mu perekonnas ja tutvusringkonnas on hetkel palju titasid, siis esitan raamatus „Sinu õnnelik laps“ (Meredith, Sheena 2008: 96-97) välja toodud tabeli tavaliste beebivaevuste leevendamiseks. Märkus: tabelis märgitud kummeli all mõeldakse rooma kummelit.

Tabel 1. Beebivaevuste puhul kasutatavad eeterlikud õlid

Vaevus	Kasutatav eeterlik õli	Rakendusviis
allergiad	kummel	vann, difusioon, massaaž
ärevus	bensoe, kummel, lavendel, mandariin, neroli, roos	vann, difusioon, massaaž
nahalööve	bensoe, kummel, lavendel, neroli, roos	vann, massaaž
koolikud	kummel, till, mandariin	massaaž
kõhukinnisus	kummel, till, mandariin	massaaž
beebikõõm	bensoe, kummel, lavendel	massaaž
dermatiit (nahapõletik)	bensoe, kummel, lavendel, roos	vann, massaaž
kõhulahtisus	kummel, till, lavendel	vann, difusioon
ekseem	bensoe, kummel, lavendel, neroli, roos	vann, massaaž
söömisprobleemid	kummel, till, lavendel	difusioon, massaaž
pahurus	bensoe, kummel, lavendel, mandariin, neroli, roos	vann, difusioon, massaaž

täid/tingud	kummel, lavendel, mürt, roos	vann, massaaž
kuumalööve	kummel, lavendel	jahe vann
mähkmelööve	bensoe, kummel, lavendel	vann, massaaž
iiveldus	kummel, till, lavendel, mandariin	vann, difusioon, massaaž
unetus	kummel, lavendel	vann, difusioon, massaaž
putukapisted	lavendel	vann, massaaž, raskematel juhtudel võib lavendlit kasutada lahjendamata
väsimus	mandariin	vann, difusioon

Difusiooniks kasutatakse kuni kolm tilka eeterlikku õli toa kohta, vannivette (emulgeerida rõõsas koores) ja massaažiks (kasutada baasõlis lahjendatuna) kuni kaks tilka. Beebikõõma, mähkmelööbe ja kõhukinnisuses puhul lisada ühele dessertlusikatäiele baasõlile kuni kaks tilka õli (Meredith 2008: 90, 92, 95)

KOKKUVÕTE

Töö „Aroomiteraapia – looduselt minu heaks“ eesmärgiks oli luua nõ tavainimesele aroomiteraapiat tutvustav voldik. Otsisin kokku ja töötasin läbi kättesaadava aroomiteraapia alase materjali ning viisin läbi pisiküsitluse selle kohta, mida inimesed seostavad aroomiteraapiaga, kuidas nad tajuvad ühte lõhna ja palusin kirjutada viis tervisemuret.

Küsitletavad seostasid sõna „aroomiteraapia“ eelkõige lõhnaga, ühte ja sama eeterlikku õli tajuti erinevalt ja peamiste tervisemuredena toodi välja külmetushaigused, pea-, selja- ja kõhuvalu, lihaspinged ja liigesvalud. Välja sai valitud 15 erinevat eeterlikku õli.

Valmis aroomiteraapiat tutvustava voldiku prototüüp. Voldiku koostamisel oli kõige keerulisem aroomiteraapiat tutvustava info lühidalt edastamine. Voldiku töösse laskmine eeldab kindlasti test-versiooni katsetamist ja sellest tulenevate soovitude sisseviimist. Hea oleks viia läbi mõni töötuba.

KASUTATUD MATERJALID

Andre, Annemai, Tartu, Riina 2012. Taimede tervistav toime

Harding Jennie 2007. Aroomiteraapia saladusi

Kusmirek, Jan 1995. Aroomiteraapia perele

Maasikmäe, Angelika 2012-2014. Aroomiteraapia õppematerjal

Meredith, Sheena 2008. Sinu õnnelik laps

M.I. Massaažikool 2011. Aroomiteraapia koolitus

Raipala-Cormier, Virpi 2011. Loomulikult ilus

Shealy, C. Norman 2010. Maailma loodusravi entsüklopeedia: aroomiteraapia

Sibley, Veronica 2004. Aroomiteraapia pakub lahendusi

LISAD

Lisa 1 Küsitlus

Küsitlus

Õpin Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemias ja seoses oma lõputööga, mille teemaks on „Aroomiteraapia – looduselt minu heaks“, soovin, et Sa vastaksid järgnevatele küsimustele.

1. 1. Minu sugu on M N (tõmba ring ümber)
2. Minu vanus on
3. Mis esimesena assotseerub sõnaga „aroomiteraapia“?
.....
.....
.....
4. Palun nuusuta eeterlikku õli – mis tuleb mõtteisse / millega see lõhn seostub?
.....
.....
.....
5. Kas oled kokku puutunud aroomiteraapiaga? (tõmba ring ümber)
Ei Jah
6. Kui vastasid eelmisele küsimusel (nr 5.) jaatavalt, siis mil moel?
.....
.....
.....
7. Aroomiteraapia on abiks haiguste ennetamisel, tugiravina ja taastusravina. Palun kirjuta viis terviseprobleemi, mis on Sind, Sinu peret või lähedasi kõige sagedamini kimbutanud.
1. 4.
2. 5.
3.

Tänan

Marju Marjak

Kontakt: +372 5646 4718, marjumarjak@gmail.com



õli on üle 150 erineva. Neid saadakse taimede
õitest, viljadest või viljaosadest, juurtest ja puidust.
õlid on antiseptilised, põhiomaduselt kas lõdvestav,
või tasakaalustav. Eeterlikud õlid imenduvad organismi
kiirusega, sõltuvalt õlimolekuli suurusest ja inimese
seisundist. Keskmiselt läheb imendumiseks aega 90
min. Õli kaob organismist kuni 30 tunni jooksul.

Õli on viinamarja seemnetest pressitud
värvi õli, mis imendub nahka väga kiiresti ja tõhusalt.
õli elustab nahka ning kaitseb päikese eest.
õli, sobib ideaalselt väikelaste nahale.
õli on teine enimkasutatud õli, mis saadakse mandlipuu
õli pressimisel. Õli on sobilik kuivale ja õrnale nahale.
õlid peavad olema päikeliiallergikud.
õli saadakse jojobipõõsa seemnetest, pigem vahajas õli,
õli hangub. Sobib kõigile nahatüüpidele, üliheva naha toitja
õli. Omab looduslikku UV filtrit faktoriga 4.
õli on roheline, spetsiifilise lõhnaga paksuvõitu õli,
õli se oliivipuu viljadest. Sobib kuivale nahale. Esmaabi
õli põletuse korral.
õli/kookosrasv on kookospalmi pähklistest pressitud
õli õli. Väga hea naha niisutaja, hea seenpõletike raviks,
õli roolduseks.

Õli ja annustamine (maksimum annused)
õli: täiskasvanud 15 ml baasõli + 6 tilka eeterlikku õli,
õli lapsed 7-12 a ja vanurid 10 ml baasõli + 2 tilka,
õli väikelapsed 20 ml baasõli + 1 tilk,
õli imikud 50 ml baasõli + 1-2 tilka.
õli lamp: külma vette 8 tilka 8 m² ruumile.
õli kivi: poorsele kivile 8 tilka 8 m² ruumile, kivi sooja kohta.
õli vann: 8 tilka eeterlik õli eelnevalt emulgeerida ehk
õli pooles teelusikatäies mees või koores.
õli saun: niiske ja temperatuuriga 60-70 kraadi. Leilivesi:
õli p + 5 tilka eeterlikku õli, kerteservi: jahe vesi + 5 tilka.
õli sioon: näonaha puhastamiseks ja hingamisteede
õli e korral. Liitrisse keeva vette lisada 2-4 tilka eeterlikku
õli gata ca 30 cm kauguselt 5 minutit.
õli nalused: lõhnakann, aroomidüšš, mähis, pihusti,
õli n, näo- keha-, ja juustehooldus, kodupuhastus.

Kirjeldustes kasutatud tähised: VN - vastunäidustused, OM -
omadused, PS - psüühilised omadused, NH - nahahooldus.
NB! Krooniliste ja tõsiste haiguste puhul konsulteerida eelnevalt
arstiga enne eeterlike õlide kasutamist.



Õli nahale võib kanda lavendli (kirjeldatud) ja teeputu
(ei ole kirjeldatud), teised õlid on liialt söövitavad ja tuleb
baasõlis lahjendada.

- ✦ Tilguta paar tilka greibiõli enne esinemist pluusi
kraenurgale – saad esinemiskindluse.
- ✦ Kasuta mandariini sügis- ja talvedepressiooni ajal
lõhnalambis.
- ✦ Lavendel on eeterlike õlide ema, kodus apteegi nr 1
teglja, lastega peredes kohustuslik!
- ✦ Rooma kummel on laste õli, beebidele 50 ml baasõlisse
1-2 tilka.
- ✦ Roos on eeterlike õlide kuninganna, lastele väga sobilik.
- ✦ Eriti sobilikud õhu desinfitseerijad on must kuusk,
lavendel, palmarosa.
- ✦ Rasedusarmide ennetamiseks ja silumiseks sobib segu
15 ml baasõli + 2 tilka lavendli + 2 tilka mandariini + 2
tilka neroliti.
- ✦ Ylang-ylangi, mandariini, neoliti ja roosi peetakse
afrodiisetteks õlideks.
- ✦ Peale stressirohket tööd lõõgastu vannis, millesse lisa 2
tilka lavendli, 1 tilk sidruni ja 3 tilka roosi eeterlikku õli.
- ✦ Luksusliku nahanoorendaja saad 20 ml baasõlisse
lisatud 6 tilga palmarosa, 3 tilga roosi ja 3 tilga viiruki
seguga.

Koostaja: Marju Marjak. Krautmani Massaaži- ja
Terviseakadeemia Aroomiterapia eriala lõputöö 2014
Kontakt: +372 5646 4718 marjumarjak@gmail.com



Aroomiteraapia – looduselt minu heaks

Hoiad käes voldikut, mis tutvustab Sulle
aroomiteraapiat – mis see on ja kuidas seda
igapäevaselt enda heaks kasutada.

Annemai. Andre ja Riina Tartu tabavad aroomiteraapia
olemuse („Taimede tervistav toime“ 2012: 7):

*„Taimed ja eeterlikud õlid olnud juba ammu aegadest
haigusi ennetavaks vahendiks või siis
suurepäraseks tugivõimsuse haiguse ajal, toetades oma
taimeteega nii meie psüühikat kui ka füüsilist keha.
See on tasakaal, mis on olnud juba sajandite eelne
meid ja maailma, kuni kestab loodus meie ümber,
jättkub see ka edaspidi.“*

Eeterlike õlide kasutamine
stimuleerib organismi võimet
ise tervistuda.



Ülemine/kõrge noot

õlid on kiire halituvusega ergutava toimega

Liirgus

Organismi puhastaja (rasvade põletamine, jääkainete ja e väljutamine), söögisu tõstja, seedimise soodustaja, süsteemi toniseerija, ebameeldiva lõhna eemaldaja, toiduvalmistamine, lemmikloomad) eleolu tõstev, ergutav, maandab lavapalavikku ja geid, antidepressant, tselluliit, rasune nahk

Liirgus, tundlik nahk

ge vererõhk, verejooksude peataja, rasvade lagundaja, e soodustaja, mao happelisuse tasakaalustaja, süsteemi tugevdaja, põletikud, hingamisteed, iteemihaiused, ateroskleroos ja veenilaiendid, staja, ebameeldivate lõhnade eemaldaja av, värskendav, töövõime ja mõtetegevuse tõstja rne nahk, soolatud, konna silmad, nahapaksendid, senehaiused

lin

Liirgus

irskendaja, toniseerija, kõrge arteriaalse vererõhu, ainevahetuse kiirendaja, väsinud lihaste taastaja, laste rahustaja, soodustab head und, antidepressant ne nahk, lisab nahale elastsust, armkude

itt

Liirgus

niseerija, krampid, kuse- ja hingamisteed, söögisu ja, suitsetamissoohtlus depressant, unetus, peavalu, hirm ja melanhoolia, aga ei pärsi teotahet ne nahk, nahahaigused (akne, sügelev nahk, psoriaas)

sa

luvad

põletikud, ainevahetuse stimuleerija, palaviku alandaja epressant, leevendab rahulolematust, õpetab armas-annast ale, põletikulisele nahale, akne, psoriaas, vanad armid, endav

Keskmine noot

õlid on keskmise halituvusega, tasakaalustava toimega

Lavendel

VN: puuduvad

OM: valuvaigistaja, immuunsüsteemi toniseerija, palavik, kõrge vererõhk, külmetus- ja viirushaigused, veenilaiendid, allergia PS: rahustav, unetuseravi, südame kloppimine, ärevus NH: kõik nahatüübid, kõik nahaprobleemid

Rooma kummel

VN: rasedus

OM: valuvaigistaja, immuunsüsteemi tugevdaja, külmetus- ja viirushaigused, naistehaigused, seedeelundkonna häired, vere- ja lümfiringe stimuleerija, kõrge vererõhk, astma PS: unetus, viha, kärsitus, ärritus, tuju langus, kuumahood NH: vistrikud, kuiv ja kuperoosne nahk, ekseemid, põletused, kõõm

Kadakas

VN: rasedus, neerupõletikud

OM: mõjutab kõikide organite tööd, immuunsüsteemi toniseerija, hingamisteede infektsioonid, lihas- ja liigesevalud, palavik, diureetik, mürkainete ja jääkainete väljutaja, menstruaaltsükli reguleerija ja -valude leevendaja, munasarjapõletikud, eesnäärme vaevused, seedimise korrastaja PS: antidepressant, tugevdab mälu NH: rasune nahk, tselluliit, akne, psoriaas, ekseemid

Must kuusk

VN: puuduvad

OM: organismi tasakaalustaja, taastaja, puhastaja ja toniseerija, antibiootik, diureetik, hingamisvaevused, lihas-, närv- ja reumavalud PS: antidepressant, hingeline väsimus, apaatia, jõudu andev NH: haavad, nahapõletikud

Must pipar

VN: tundlikkus (tugev õli!)

OM: lihasvalud ja -väsimus, lihaskrampid, akuutsed valud, palavik, külmetus, bronhiit ja kõha, toksiinide, jääkainete ja liigse vee väljutaja, vere- ja lümfiringe stimuleerija, ainevahetuse kiirendaja, punavereliblede tekke soodustaja PS: soojendav, närvisüsteemi ja ajutegevuse stimuleerija, annab julguse NH: põletikuline ja ärritunud nahk, verevalumid ja sinikad

Alumine/madal/põhi noot

õlid on aeglase halituvusega, rahustava toimega

Roos

VN: rasedus

OM: kogu organismi puhastaja, toniseerija, taastaja, tasakaalustaja PS: antidepressant, tasakaalustaja, armukadedus, hinge- ja südamevalu, naiselikkuse ja mehelikkuse jaatamine, sünnitusjärgne depressioon, aju tugevdaja, aura tasakaalustaja ja puhastaja NH: vananev ja kuiv nahk, kortsudevastane

Ylang-ylang

VN: tudlikele võib tekitada iiveldust ja peavalu

OM: valuvaigisti, toniseerija, hormonaalsüsteemi tasakaalustaja, menstruaal- ja impotentsuse probleemid, kõrge vererõhk, hingamisteed, astma, lihas- ja liigespinged PS: antidepressant, närve rahustav, meeli tõstev, afrodisiine, hirm, paanika, pahameel, süütunne, armukadedus NH: tasakaalustab nahka, akne

Bensoe

VN: võib muuta naha tundlikuks, uinutav

OM: ainevahetuse soodustaja, külmetavad käed ja jalad, reuma, südameprobleemid, veresuhkru reguleerija, diureetik, hingamisteed, lima ja röga lahustav, vana kõha, lihaspinged, tursed, veritsevad igemed PS: heaolutunde õli, selguse looja, melanhoolia, üksindus, kurbus, masendus, lein NH: kuiv, tundlik, punetav, ärritunud nahk, kortsudevastane

Nerol

VN: keemiaravi

OM: peavalu, lihaspinge, vereringe- ja ainevahetuse parandaja, südamegevuse normaliseerija, külmad käed ja jalad PS: antidepressant, närvipinge, šokk, rahulolematust, unetus, ülitundlikkus NH: vananev, õrn nahk, lõõbed, armid, uuendab kudesid ja annab elastsuse

Vilruk

VN: puuduvad

OM: külmetus ja gripp, hingamisteed, menstruaaltsükli korrastaja, organismi tugevdaja, verejooksud, diureetik PS: depressioon, kurnatus ja vaimne väsimus, kaitsev toime NH: toniseerib ja uuendab nahka, kortsudevastane