

Alar Krautmani Terviseakadeemia

AROOMITERAAPIA JA VAIMNE TERVIS
Uurimistöö

Maarja Mõttus

Tartu 2022

SISUKORD

SISSEJUHATUS

4

1. VAIMNE TERVIS JA EETERLIKUD ÕLID

5

1.1 Vaimne tervis

5

1.2 Eeterlikud õlid

5

1.3 Aroomiteraapia ajalugu

6

1.4 Aroomiteraapia ja vaimne tervis

7

1.5 Eeterlikud õlid ja nende toime

7

1.6 Eeterlike õlide imendumine

9

1.6.1 Haistmisted

9

1.6.2 Nahk

10

1.7 Emotsioonid ja vaimne energia

11

1.8 Eeterlike õlide kasutusviisid

13

1.8.1 Massaaž

13

1.8.2 Vannid

14

1.8.3 Dušš

14

1.8.4 Käte- või jalavann

14

1.8.5 Saunas

14

1.8.6 Inhalatsioon

14

1.8.7 Piserdamine	14
-------------------	----

2. ENERGIAKESKUSED JA EETERLIKUD ÕLID

16

2.1 Energiakeskused	16
---------------------	----

2.1.1 Kroontšakra (7. tšakra)	17
-------------------------------	----

2.1.2 Kolmanda silma tšakra (6. tšakra)	17
---	----

2.1.3 Kurgutšakra (5. tšakra)	17
-------------------------------	----

2.1.4 Südametšakra (4. tšakra)	17
--------------------------------	----

2.1.5 Päikesepõimiku tšakra (3. tšakra)	18
---	----

2.1.6 Sakraaltšakra (2. tšakra)	18
---------------------------------	----

2.1.7 Juurtšakra (1. tšakra)	18
------------------------------	----

3. PRAKTIINE OSA

19

3.1 Esimene klient	19
--------------------	----

3.2 Teine klient	20
------------------	----

KOKKUVÕTE

22

KASUTATUD ALLIKAD

23

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 parfüümina 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 uurimistöö eesmärk on tutvustada aroomiteraapiat ja eeterlike õlisid kui loodusliku tuge vaimsele tervisele.

Praktilise osana toon välja kahe erineva kliendi loo, kes on saanud abi aroomimassažist.

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).

Tänapäeval 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, kestev 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 taime erinevatest osadest: õitest, viljadest, lehtedest, marjadest, puuvaigust, kädidest, puusüdist, 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 õlisisid 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: 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. (Sibley, 2004: 10-11)

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. (*Samas*)

1.3 Aroomiteraapia ajalugu

Antiikajal oli igal Egiptuse jumalal oma eriline lõhn ja nende kujud olid kaetud lõhnastatud õlidega. Egiptlased uskusid, et kui palsameerimisel kasutada õli, säilivad nende kehad 3000 aastat. Muinas-Kreeka arst Hippokrates, keda tuntakse ka kui arstiteaduse isa, on öelnud, et üks aroomaatsed vann ja lõhna massaaž päevas tagab tervise. India traditsiooniline meditsiin Ayurveda ühendas taimsed ekstraktid ja eeterlikud õlid tervendavateks ravimjookideks. (Sibley 2004: 12-13)

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 aroomaatseid 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

terapeudid 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 toimetel 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: 116-123)

Paljud eeterlikud õlid toetavad meie närvisüsteemi ja vaimset tervist. Järgnevalt on toodud mõned näited (Sibley, 2004: 116-123):

- 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, kurvastust, 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.

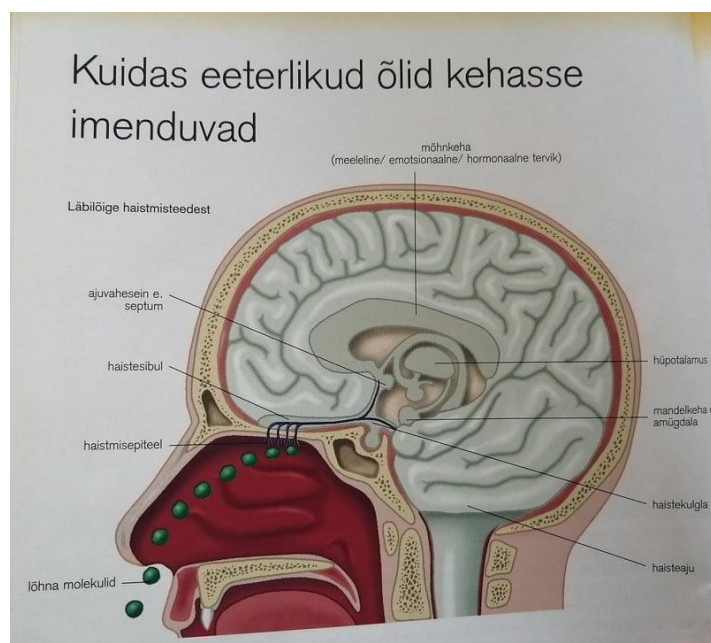
Eeterlike õlide kasutamisel tuleb kindlasti eelkõige valida endale meeldiv lõhn, muidu ei ole sellest kasu. Me tunneme alateadvuses aroomi järgi ära, millist eeterliku õli meil parasjagu.

1.6 Eeterlike õlide imendumine

1.6.1 Haistmisteed

Haistmismeel on alati olnud üks tähtsamaid inimese meeli. Seda kasutatakse ellujäämisega seotud eluliselt tähtsate asjade tuvastamiseks nagu toit, vaenlased ja vastassugupool.

Eeterlike õlide sissehingamisel satuvad tillukesed molekulid otse ülemisse ninakäiku, kus asuvad haistmisteede retseptorrakud (vt Pilt 1).



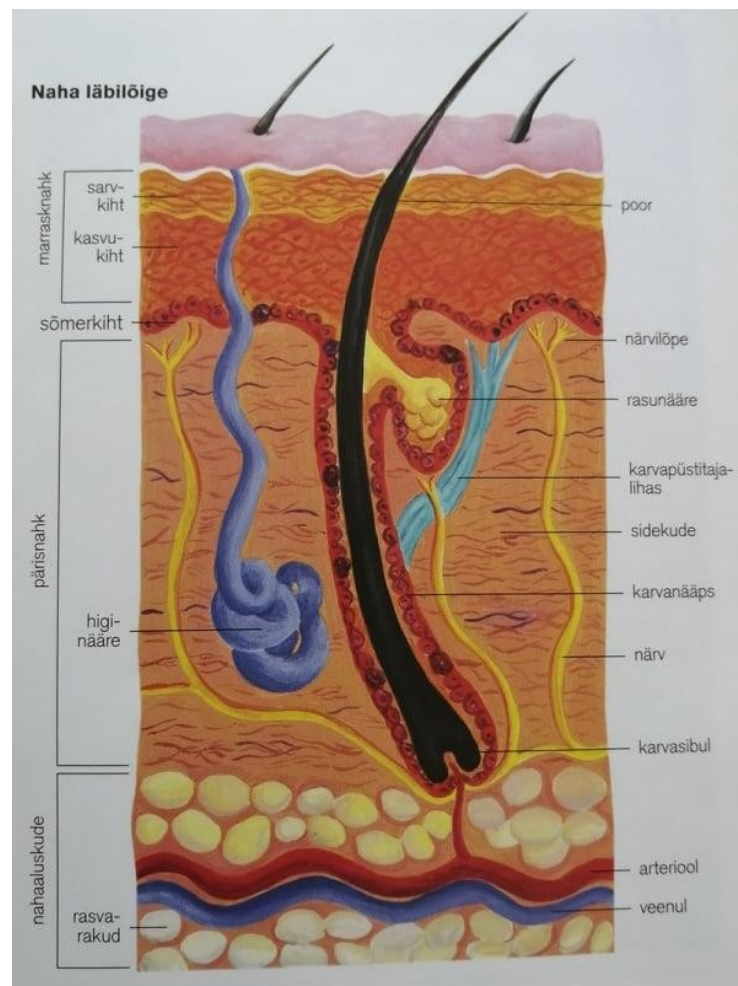
Pilt 1. Kuidas eeterlikud õlid kehasse imenduvad. Allikas: Sibley, 2004.

Igast rakust kasvavad välja peened karvakesed, mida nimetatakse haistmisepiteeliks. Haistmisepiteel registreerib ja edastab haistesibula abil informatsiooni lõhnade abil aju keskusesse. Keskusest saadakse elektrokeemilised sõnumid aju osadesse, mis seostuvad lõhnaga. Siin vallanduvad neurokemikaalid, mis võivad olla rahustavad, lõõgastavad, ergutavad või eufoorilised. Lõhnamolekulid liiguvad ka ninakäiku mööda alla kopsudesse, mille kaudu nad hajuvad vereringesüsteemi. (Sibley, 2004: 16-17)

1.6.2 Nahk

Eeterlike õlide kandmisel nahale imenduvad õlid vereringesse, liikudes sinna higinäärmete ja karvanääpsude kaudu. Karvanääpsud sisaldavad rasvu – rasvast vedelikku, mis soodustab eeterliku õli imendumist. Siit levivad õlid vereringesse ja viiakse lümfi- ja interstitsiaalse vedeliku kaudu teistesse kehaosadesse. (Vt Pilt 2; Sibley, 2004: 16-17)

Kasulik on teada, et kehasoojus aitab eeterlikel õlidel kiiresti nahast läbi tungida. Enne eeterlike õlide kasutamist on soovitatav minna enne sooja vanni või teha sellele kohale kuivmassaaži, kuhu õli kanda soovitakse. (*Samas*)



Pilt 2. Naha läbilõige. Allikas: Sibley, 2004.

1.7 Emotsioonid ja vaimne energia

Sellised haigused nagu närviline peavalu, ärevushäire ja stress võib leevendada sobivate eeterlike õlide ettevaatliku kasutamisega. Samuti soodustab aroomiteraapia positiivset ellusuhtumist, mis on väga oluline üldise tervise ja heaolu jaoks. (Sibley, 2004, 90-93)

Massaaži puudutus ja eeterlike õlide lõhn on üks parimaid olemasolevaid protseduure stressi ja emotsioonide puhul. Eeterlikud õlid aitavad meil vabastada sisemisi tundeid ja avab meie

meeled. Massaaži puudutus lõdvestab väsinud lihaseid ja koos lemmikõlide seguga aitab vähendada pinget, erutust ja stressi ning annab rahuliku heaolutunde. (*Samas*)

Aroomi

teraapia on toetav teraapia, mis aitab toime tulla igasuguste haigustega. Sobib hästi stressi füüsiliste sümptomite raviks. Lõdvestavate lõhnade tundmine ja massaaži kogemine aitab ajul säilitada tasakaalu nii, et organid saaksid efektiivselt toimida. Kindlasti tuleb enne õlide kasutamist veenduda, et valisid enda jaoks meeldiva lõhnaga eeterlikud õlid, vastasel juhul pole neist kasu. (*Samas*)

Kehame

elest lähtudes on igal haigusel seos psüühika ja emotsioonidega; mõned seosed on lihtsalt ilmsemad kui teised. Pole selget vahet, mis toimub meeles ja mis kehas. Nii füüsilisi probleeme kui ka meis toimuvaid vaimseid heitlusi võivad põhjustada eneseaustuse puudumine või eraldatus oma tõelisest olemusest. Lahenduse leidmine nendele probleemidele tähendab iseendaga sõbraks saamist ja oma nähtavatest piiridest kaugemale nägemist. (Shapiro, 2005: 249)

Depress

iooni puhul esineb terve rida füüsilisi sümptomeid nagu väsimus, unetus, peavalud, vähene või ülemäärane isu ja kõhukinnisus. Depressioon avaldab mõju nii kehale kui meelele, tekitades väsimust, letargiat, raskustunnet, elujõu ja energiakadu, lihasvalu, lootusetust ja tunnet, et sa pole midagi väärt või küllalt hea, süütunnet, häbi, murelikkust ja abitust. (*Depressioon, s.a*)

Depress

iooni põhjus on alati seotud stressiga, mille on tekitanud tagasihoitud, lahenduseta jäänud tunded ja traumad, mis on maha surutud või kõrvale lükatud, püüdes neid nii eemale tõugata. Sõna depressioon tuleneb ladinakeelsest sõnast *deprimo*, mis tähendab „maha suruma“ või „alla suruma“. Depressioon on võimalus loobuda oma elust tegelikult suremata, see on ahastav vaikne appi hüüd. (Shapiro, 2005: 250)

Depress

ioonist tervenemiseks on tarvis iseendaga sõbraks saada, olla taas kontaktis oma vaimuga, tõelise eesmärgiga ja avastada sügaval sisimas peituv rõõm, mis ei sõltu välistest oludest, vaid tuleb meist endast. (Shapiro, 2005: 251)

Närviva

pustuse korral on tegemist konfliktiga inimese enda ja tema tumedama poole vahel, mille me tavaliselt maha surume. Kui me ei tule toime oma sisemiste hirmude, häbi, süü- ja ohvritundega, võib see pool meie tavalise ratsionaalse mõistuse üle võimust võtta. Ületöötamisest, stressist või emotsionaalsest traumast tingitud närvivapustus viitab, et oleme kaotanud kontakti iseendaga. (*Mis on närvivapustus?*, s.a)

Elu

nõudmised ja surve on meid viinud murdumiseni. Emotsionaalne kokkuvarisemine viib irratsionaalse käitumise või sügava depressiooni, kurbuse ja nõrkuseni. Me võime muutuda vastutustundetus, endassetõmbunuks või hüperaktiivseks. Me ei tule toime igapäeva asjadega ja meie normaalne tunnetus hakkab üles ütlema, me ei saa enam oma maailmast aru. Tundub, et pole millelegi toetuda, pole midagi kindlat, millega end siduda. (*Samas*)

Närvivapustus on vali appihüüd. Samuti võib see olla eelmäng vaimsetele muutustele, kokkuvarisemine enne läbimurret. Närvivapustus purustab kõik tavapärased vaated elule – kõik vanad mudelid on kadunud. Nende asemele võivad tervenemisel asuda suurem teadlikkus, tähendusrikkamad prioriteedid, tugevam side vaimuga. (Shapiro, 2005: 252)

Närvilisus ja ärevus viitab kontakti puudumisele oma sisemise minaga. Väheese enesearmastuse, endast lugupidamise ja isegi eneseteadvustamise tõttu ei saa me oma olemuselt tuge. Seetõttu tekib närviline hirm teiste rünnakute ees, ettevaatlik hoiak, et maailm pole turvaline, hirm, millel pole reaalselt põhjust. Tõenäoliselt kaasneb lihaspinge, jäikus, toitumishäired, südame pekslemine, liighigistamine ja peavalud. Äärmine närvilisus on sageli seotud tõelise stressiga ja murega ebaõnnestumise või kaotuse pärast. Oluline on aega võtta enda tundmaõppimiseks, suurendada eneseusaldust ning õppida lõdvestuma. (*Ärevus*, s.a)

Paanikahood tekivad, kui meie jõud või toimetulekuvõime nõrgeneb. Hirm matab enda alla kogu tasakaalukuse või mõistlikkuse ja me ei saa enam aru, et see hirm on irratsionaalne, hirm valitseb kogu psüühikat. Mõned paanikahoogude all kannatavad inimesed ei suuda isegi kodust lahkuda. See on tingitud väärtusetus-, abitus-, ja haavatavatustunest, samuti suurenenud välistest nõudmistest ja survest, mis soodustavad hirmu ja jõuetuse teket. Vähehaaval kaob kontakt omaenda arusaamadega ning suureneb sõltuvus sellest, mida ühiskond esitab reaalsusena. Perspektiivitaju on kadunud, see loob viljaka pinnase hirmu tekkeks. Paanikahoog tekib kui hirm võtab võimust. (*Haigused ja seisundid. Paanikahäire*, s.a)

Unetus võib tekkida stressist ja murede kuhjumisest, kui meeli täidavad kahtlused ja hirmud. Uni taastab ka kosutab meid, kuid see on ka aeg, mil loobume egost ja kaotame kontrolli. Paljude jaoks võib see olla hirmutav – meil on hirm, mis toimub siis, kui meie teadvus ei ole kohal. Uni on nagu surm, seega unetus võib olla seotud ka surmahirmuga. Alistumine vastandub sellele, mida peame tegema terve päeva, olles silmitsi võistluslike olukordadega tööl, karjivate laste ja tiheda liiklusega. Väga raske võib olla lõõgastavas ja vaikes ruumis taas ennast tajuma hakata. Me ei saa und kontrollida ega esile kutsuda; unel on oma rütm, mis käivitub siis, kui lõõgastume. (Shapiro, 2005: 251-252)

Looduslikud antidepressandid on basiilik, bergamot, rooma kummel, muskaatsalvei, viiruk, geraanium, lavendel, sidrun, neroli, apelsin, patsuli, petigrein, roos, sandlipuu, ylang-ylang, liitsea, jasmiin, meliss, palmaroosa, piment. (Miku, 2021)

1.8 Eeterlike õlide kasutusviisid

Eeterlike õlide peamised kasutusviisid on massaaž, vann, inhalatsioon ja piserdamine. Eeterlike õlisid kasutatakse ka saunas käies ja kompresse tehes. Soovitav on kõik kasutusviisid järele proovida, et leida endale sobiv. Meetodi valik võib sõltuda ka, mis eesmärgil konkreetset õli või õlisegu kasutatakse.

1.8.1 Massaaž

Massaaž on aroomiteraapilise ravi tähtis osa. Puudutamine on inimestevahelises suhtlemises väga meeleline ja lohutustpakkuv osa. Kui puudutamine toimub oskusliku, kuid tundliku massaaži vormis mõjub see lõõgastavalt ja elustab haiglast või väsinud keha. See on kindluse ja eneseväärikuse edasiandmise viis. Kui ühendada eeterlikud õlid massaažiga, siis sisenetakse tervendamise maailma, mida võimendab tervendavate käte puudutus ja tervendav aroom. See iseenesest aitab leevendada masendust ja liikuda keha tervenemise poole. Massaaž on eeterlike õlide kasutamise kõige tõhusamaid viise. (Maavägised, 2022)

1.8.2 Vannid

Vanniskäik on teiseks tõhusaks eeterlike õlide kasutus viisiks. Tavaliselt kasutatakse õlisid lõõgastava vanni jaoks, kuid neid võib kasutada ka dušši all käies ja käe- või jalavanni tegemisel. (*Eeterlikud õlid – omadused ja kasulikkus*, s.a)

1.8.3 Dušš

Kui eelistada dušši all käimist vannile, siis võib lisada 6 tilka eeterlikku õli 50 ml lõhnatule duššigeelile ja kasutada nagu tavaliselt. Mitte lisada eeterlike õlisid kaubanduslikult lõhnastatud duššigeelidele ega vannivahtudele, sest see võib põhjustada nahaärritust. Lõhnatuid kümbelustahendeid saab osta igalt healt aroomiteraapia toodete tarnijalt. (Sibley, 2004: 18-21)

1.8.4 Käte- või jalavann

Lisada 5 tilka eeterlikku õli 10 ml lõhnatu vannipiimaga ja lisage segu kausitäie soojale veele. Leotage käsi või jalgu 10-20 minutit. (Sibley, 2004: 18-21)

1.8.5 Saunas

Lisada 2 tilka eeterlike õlisid 600 ml veega ja visata nagu tavaliselt kerisele. Mitte kasutada rohkem kui 2 tilka eeterlikku õli, sest mõned õlid (nt eukalüptiõli) võivad panna silmad vett jooksuma, kui kasutatud kogused on liiga kanged. Saunas ei tohi kasutada tsitrusõlisid, kui peale sauna on plaanis minna solaariumisse. Tsitrusõlid on fototoksilised, mis tähendab, et nad tekitavad nahale ville ja põletusi. (*Eeterlikud õlid – omadused ja kasulikkus*, s.a)

1.8.6 Inhalatsioon

Õlide sissehingamise lihtsamaid viise on tilgutada 1-2 tilka eeterlikku õli taskurätikule või pabersalvrätile ja hingata vajadusel sisse. Inhalatsioon, kus auru hingatakse nina kaudu sisse, on väga kasulik ka külmetuste, peavalude, veretulvade ja limaskesta põletike leevendamisel. (Sibley, 2004, 18-21)

1.8.7 Piserdamine

Tubade lõhnastamiseks on olemas mitmeid eeterlike õlide piserdamise viise (*Eeterlikud õlid – omadused ja kasulikkus*, s.a):

- **Aroomilambid**

Tavaliselt koosnevad need keraamilisest või metall anumast, mille ülemises osas on väike mahuti või nõu. Väike mahuti on vee jaoks - see aitab vältida anuma ülekuumenemist. Süüdate teeküüna ja asetage lampi. Piserdage kuni 10 tilka eeterlikku õli vette. Leegi kuumus aurustab

eeterlike õlide aroomi õhku. Mitte panna mahutisse baasõli, sest õli kuumeneb üle ja võib mahaloksumise korral põhjustada nahapõletusi.

- **Difuusorid**

Need on elektriseadmed, mis on töötatud välja spetsiaalselt eeterlike õlide ohutuks kasutamiseks. Difuuserisse võib tilgutada kuni 12 tilka eeterlikku õli ja töötades ei kuumene need üle. Kui soovite lõhnastada väikelaste või vanemate tuba, kasutage alati difuuserit, mitte keraamilist või metallist lõhnalampi.

- **Õhuniisutajad**

Radiaatorile asetatud alustass veega koos kuni 12 tilga eeterliku õliga lõhnastab ja niisutab õhku üheaegselt.

- **Õhuvärskendaja**

Täitke veepihusti 300 ml sooja veega ja lisage kuni 10 tilka eeterliku õli või sünergilist segu. Enne kasutamist loksutada.

- **Parfüüm**

Baasõli segada sünergilise õli seguga. Segu pudelisse ja kasutage nagu tavalist parfüümi.

1.8.8 Kompresside tegemine

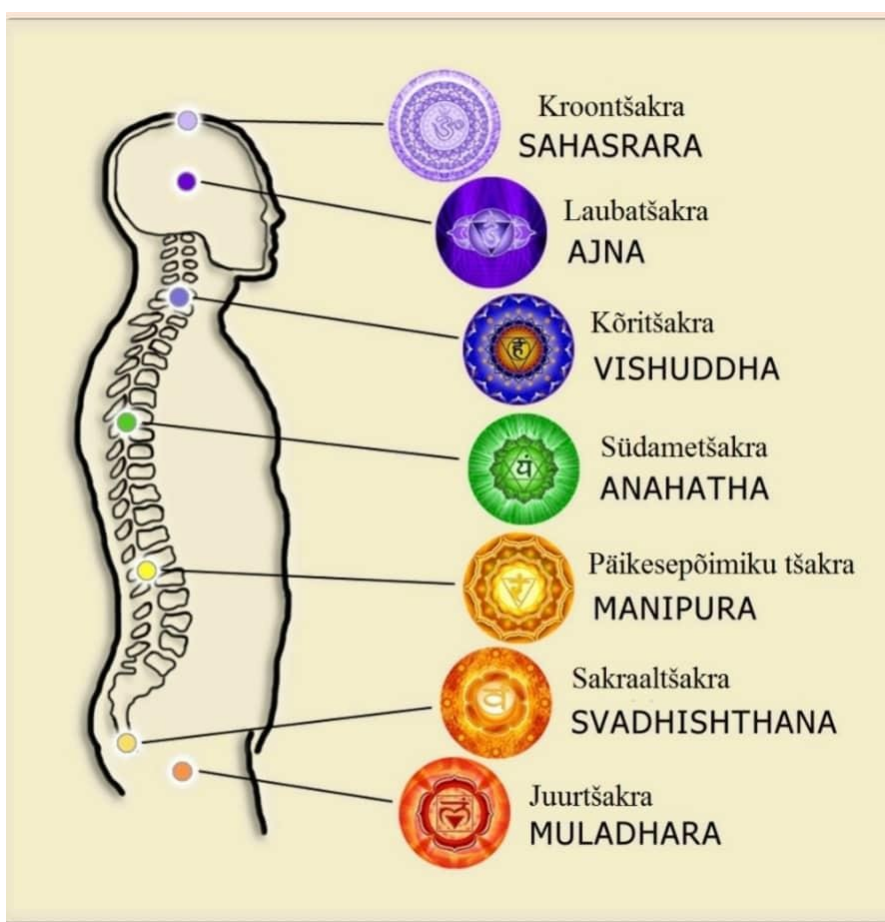
Kompress on tavaliselt kuuma või külma veega niisutatud riide- või marlimähis, mis asetatakse mingile kehaosale ebamugavustunde leevendamiseks. Kuna see katab väikest osa kogu kehast, võib kasutada kangemat segu. (Sibley, 2004: 18-21)

ENERGIAGESKUSED JA EETERLIKUD ÕLID

2.1 Energiakeskused

Iga energiakeskus peegeldab inimese arenemist teatud aspektist. Kui energiavool on tšakrates tõkestatud soodustab see tasakaalutust ja vaimsete, hingeliste või füüsiliste häirete tekkimist. Me võime oma energiakeskuseid ise tasakaalustada asetades käed energiakeskusele või toetades seda vastava eeterliku õliga masseerides seda baasõliga segatuna energiakeskuse piirkonda, mida ravida soovitakse. (Honervogt, 2002: 88-89)

Järgnevalt toon välja meie seitse energiakeskust (vt Pilt 3) ja mis valdkonda nad vaimselt kõige enam mõjutavad ja milliseid organeid nad mõjutavad. Lisan juurde ka energiakeskuseid toetavad eeterlikud õlid.



Pilt 3. Energiakeskused. Allikas: <https://delia.ee/tervis/tsakrad/>

2.1.1 Kroontšakra (7. tšakra)

Kroonkeskus mõjutab teadlikkust ja vaimset ärkamist, avardab teadvust ja arukust, intuitsiooni, ühendust kõrgema minaga, seesmise juhendaja ja kõikehaarava armastusegega. Organitest mõjutab kroontšakra peaaegu ülemist osa, paremat silma ja ajuripatsit. (Honervogt, 2002: 88-89)

Energiakeskust toetavad eeterlikud õlid: neroli, piparmünt, pomerants, benzoe. (Sibley, 2004: 116-123)

2.1.2 Kolmanda silma tšakra (6. tšakra)

Kolmanda silma keskus mõjutab selgeltnägemist, telepaatiat, tahte asukohta, mõtete kontrolli, sisemist nägemist ja arusaama, inspiratsiooni ja vaimset ärkamist.

Organitest mõjutab kolmanda silma tšakra peaaegu alumist osa, vasakut silma, nina, lüüsisammast ja kõrvu. (Honervogt, 2002: 88-89)

Energiakeskust toetavad eeterlikud õlid: sandel, viiruk, must pipar. (Sibley, 2004: 116-123)

2.1.3 Kurgutšakra (5. tšakra)

Kurgukeskus mõjutab eneseväljendust, suhtlemist, loovust ja vastutustunnet.

Organitest mõjutab kurgutšakra kurku, kilpnääret, kopsude ülaosa, käsivarsi ja seedetrakti. (Honervogt, 2002: 88-89)

Energiakeskust toetavad eeterlikud õlid: nelk, savei, laim, roos. (Sibley, 2004: 116-123)

2.1.4 Südametšakra (4. tšakra)

Südamekeskus on emotsioonide keskus, mis mõjutab enese ja teiste armastamist, rahu, osavõtlikkust, andestamist, usaldamist, vaimset arengut ja kaastunnet.

Organitest mõjutab südametšakra süda, kopse, vereringet ja harklundit. (Honervogt, 2002: 88-89)

Energiakeskust toetavad eeterlikud õlid: benzoe, koriander, lavandiin, litsia, loorber. (Sibley, 2004: 116-123)

2.1.5 Päikesepõimiku tšakra (3. tšakra)

Päikesepõimiku keskus mõjutab võimu tunnet, domineerimist, vastupidavust ja hirmu. Organitest mõjutab päikesepõimiku tšakra kõhtu, maksa, sapipõit, kõhunääret ja päikesepõimikut. (Honervogt, 2002: 88-89)

Energiakeskust toetavad eeterlikud õlid: kaneel, sidrun, apelsin, estragon. (Sibley, 2004: 116-123)

2.1.6 Sakraaltšakra (2. tšakra)

Sakraalkeskus mõjutab vitaalsust, elurõõmu, enesest lugupidamist, tunnete peenestamist, suhteid ja iha. Organitest mõjutab sakraaltšakra sigimisorganeid, kuse ja suguelundeid, neerusid ja sugunäärmeid. (Honervogt, 2002, 88-89)

Energiakeskust toetavad eeterlikud õlid: fenkol, bergamot, geraanium, patšuli, teepuu. (Sibley, 2004: 116-123)

2.1.7 Juurtšakra (1. tšakra)

Juurkeskus mõjutab elutahet, elujõudu, alalhoidu, viljakust ja sigivust. Organitest mõjutab juurtšakra neerupealseid, põit ja suguelundeid. (Honervogt, 2002, 88-99)

Energiakeskust toetavad eeterlikud õlid: roos otto, ylang ylang, tüümian (Sibley, 2004: 116-123)

3. PRAKTILINE OSA

3.1

Esimene klient

Minu

poole pöördus naisterahvas vanuses 28, kellel on seni teadmata närvi- või lihashaigus. Ühel õhtul kodus diivanil olles tekkis tal järsku tugev valu vasakusse rinda, mis kiirgus edasi kätte ja näkku mööda vasakut poolt. Alguses kahtlustas ta infarkti ja kutsus kiirabi. Õnneks siiski infarkt see ei olnud, aga põhjust ei tuvastatud. Sümptomid püsisid nädalaid. Vasak pool oli tuim ja nõrk, surises ja valutas ning oli põletav tunne, kuid liigutada siiski sai. Uuringud käivad siiani, kuna järjekorrad on pikad. Ta oli enda sõnul väga haige ja paar kuud oli kodus ainult pikali ja liikus ainult vajadusel. Lisaks tarbis ta tugevaid närvivalu rohtusid. Rohud leevendasid küll olemist, kuid ei ravinud terveks ja ta loobus nende tarvitamisest. Klient seostab seda sellega, et „ta põles läbi“ ja keha ei pidanud enam vastu. Klient kurtis, et ta enam ei talu üldse pinget ja eriti lööb see välja menstruatsiooni ajal.

Arvatak

se, et tal võib olla fibromüalgia. Eesti Reumatoloogia Selts kirjeldab seda haigust kui seisundit, mida iseloomustab laialdaselt krooniline valusündroom ja suurenenud valutundlikkus. Ladina keeles tähendab *fibra* „kiud“, kreeka keeles *myo* „lihast“, *algos* „valu“, seega fibromüalgia on otsetõlkes lihaskiudude valulikkus, nn „pehmete kudede reuma“. See haigus esineb valdavalt naistel, sagedamini alates 50 eluaastast, kuid see pole reegel. See haigus võib olla pärilik, aga võib tekkida ka tugeva vaimse stressi, psüühikahäirete ja hormonaalsete muutuste tagajärjel, kui vaadelda seda just vaimse tervise poole pealt. Selle haiguse diagnoosimiseks on vajalik haiget põhjalikult uurida ja enne välistada kõik teised lihas – ja liigesehaigused. (*Haigused ja seisundid. Fibromüalgia.*, s.a)

Ta oli kunagi varem käinud klassikalises massaažis, kuid mitte aroomimassaažis. Ta uuris eelnevalt eeterlike õlide kohta ja valis need teadlikult. Õlisid nuusutades sobisid need ka lõhna poolest. Andsin endast parima, et täieliku pühendumuse, kohalolu, mõttejõu ning õpitud oskuste ja loomulikult õlidega saavutada parim tulemus. Massaaži ajal tema sõnul oli hetki, kui haigus andis end rohkem tunda, eriti lõpupoole, aga siis läks paremaks ja nädalate pikkune valu kadus aeglaselt umbes paarikümne minuti möödudes. Valu, mis oli kestnud nädalaid, oli kadunud peale massaaži. Nüüd pidi valu tulema tagasi umbes kord kuus. Klient ütles, et massaaži mõju oli justkui ime, mida ta ei osanud oodata.

Massaa

žis kasutasime sidrunheina eeterliku õli, mis on looduslik valuvaigisti, taandab põletikku ja parandab vaimset seisundit. Sidrunhein tervendab depressiooni muutes enesekindlamaks ja eneseteadlikumaks, suurendab teotahet, parandab unekvaliteeti, tasakaalustab ja leevendab pinget. (LaTene, 2021)

Teiseks

õliks valis klient ingveri, mis kustutab stressi tekitavat energiat ning asendab selle rahutundega. Ingver rahustab närve, toob tasakaalu ja puhastab negatiivset energiat. (Bioaroma for You, s.a)

Klient

oli ka massaaži tugevusega rahul, sest kui tavaliselt meeldib talle tugevam massaaž, siis seekord pigem pehmem.

Rohke

m kliendiga kokkupuudet pole olnud, sest ta elab Viljandis, aga ta siiani kiidab imelist tulemust ja soovib seanssi korrata.

3.2 Teine klient

Minu juurde pöördus 25. aastane noor naine, kes ei ole varem aroomimassaažis käinud. Tema suurimaks mureks oli “suhe oma kehaga”. Ta tundis ennast küll vaimselt vabana, aga keha oli pinges ja sinna olid talletunud vanad mustrid, kompleksid ja stress. Klient tundis, et on kohati läbi põlemas, sest tema elus oli väga tegus periood ja ta ei võtnud aega iseendale. Klient vajab enda sõnul juurde voolavust, et leida taas oma naiselikkus ja loovus, mille oli selleks hetkeks kaotanud.

Esimese seanssi aja tundis ta enda sõnul piinlikust oma keha üle ja meenusid paljud negatiivsed mälestused lasteaiast ja koolist. Järgmistel seanssidel oli kliendil juba suurem usaldus ja ta muutus vabamaks ja suutis paremini lõdvestuda. Ta kirjeldas, et tunneb end värskemana ja tema ellu on tulnud juurde põnevust ja loovust. Ta hakkas taas maailma. Klient tundis, et oli kaotanud oma naiselikkuse, sest ei pööranud enda kehale ja vajadustele piisavalt tähelepanu, kuid nüüd on ta rohkem kontaktis enda õrna ja naiseliku poolega.

Kokku kohtusime kuu aja jooksul neli korda - vestlesime ja tegin iga kord 1,5 tundi aroomimassaaži. Esimesel kolmel korral sobis talle lõhna ja tunde järgi õlide valikust ainult greip. Greibi eeterlik õli vähendab vaimset ning füüsilist väsimust, tõstab tuju ja leevendab masendust ja vaimset stressi. Lisaks aitab greibi eeterlik õli parandada seksuaalset energiat, suurendab elujanu, elutahet ja optimismi. Neljandal korral valis ta lisaks greibile patšuli eeterliku õli, mis on rahustav, aga samas virgutav, avab meeltes kire, muudab armastusele vastuvõtlikumaks ja tekitab sensuaalsust. Patšuli on looduslik antidepressant, mis aitab tuju üleval hoida, positiivsetel emotsioonidel tekkida ja üleüldist positiivset ellusuhtumist suurendada. Kliendiga kohtume kindlasti veel, sest ta sai palju abi ja inspiratsiooni juurde ja ta kirjutab sellest kogemusest ka oma blogis.

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. Enda klientide (ja enda) peal kasutan Florihana eeterlike õlisid, mis on kvaliteetsed ja rahvusvaheliste sertifikaatidega.

Olen aasta jooksul praktikas kasutanud eeterlike õlisid iga päev enda peal, difuuseris ja vannis. Talvel olid lemmikuteks õlideks tsitruselised, mis toovad positiivust esile, pingete maandamiseks lavendliõli ja väsimuse/kurnatuse puhul piparmündiõli.

Seda teemat põhjalikumalt uurides tuli minuni palju kliente, kes soovisid kogeda aroomimassaaži. Minuni jõudsid kliendid, kes on stressis, ületöötanud ja kes on kaotanud kontakti iseenda ja oma tõelise olemusega. Klientide tagasiside on väga hea - juba peale esimest seanssi oli tunda muutusi. Kehast vabanesid pinged ja vanad blokeeringud, tekkis sisemine rahu, avardumine ja taastus elujõud. Minu lõputöö eesmärk oli uurida põhjalikumalt aroomiteraapia tuge vaimsele tervisele ja rakendada seda praktikas. Minu isiklik kogemus ja klientide tagasiside aasta jooksul tõestab, et aroomiteraapia aitab leevendada stressi, toob selgust ja rahu, aitab unehäirete puhul ja lisab ellu positiivsust.

KASUTATUD ALLIKAD

Aroomi

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

Depres

sioon. Peaasi.ee. s.a [<https://peaasi.ee/depressioon/?fbclid=IwAR36X6JlgCCHSY4g-SrqBnjKdCP9k5EKbkX39tnN3NYV7waP-pClhRbTKyM>], 31.05.2022

Depres

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

Eeterlik

ud õlid – omadused ja kasulikkus. Looduse Elujõud. s.a. [https://looduseelujoud.ee/eeterlikud-olid-omadused-ja-kasulikkus/?fbclid=IwAR0cxqI5rymh7WexqQIVVagt_DnvM9wz2k8zZiOSX9fYINHXNqh23Rx567w], 31.05.2022

Haigus

ed ja seisundid. Fibromüalgia. Inimene.ee terviseportaal. s.a. [https://www.inimene.ee/haigused-ja-seisundid/list/haigused-ja-seisundid/fibromualgia/?fbclid=IwAR04PenASUr_tfuRIC_hSHZchd1jEl1oC12-S4eXCYogokT-qKn4gs3UXU0], 31.05.2022

Haigus

ed ja seisundid. Paanikahäire. Inimene.ee terviseportaal. s.a. [https://www.inimene.ee/haigused-ja-seisundid/list/haigused-ja-seisundid/paanikahaire/?fbclid=IwAR2s0iOsgb8vQZoariss8eHbx91me45X8am7fnBhziCJGj_ddUMmve3e32k], 31.05.2022

Honerv

ogt, T. 2002. Reiki tervenemine ja harmoonia käte abil. Tallinn: Varrak

Ingveri

eeterlik õli. Bioaroma for You. s.a. [<https://www.bioaromaforyou.ee/product/ingveri-eeterlik-oli/>]

[fbclid=IwAR3tdzxD_Z9JsCMV8I9KVdGaM6wZVIJS_gBsSSLEOVGjS-8L22VWEd8YzRw](#)
], 31.05.2022

Kiplok,

K., Maarjalill, M. 2020. Vaimne tervis ja eeterlikud õlid.

[<https://www.aromed.ee/post/vaimne-tervis-ja-eeterlikud-olid>], 28.07.2021

La

Tene. (2021). *Sidrunhein*.

[<https://latene.ee/la-tene-br%C3%A4nd/%C3%B5lid-133/eeterlikud-%C3%B5lid-135/sidrunhein-eeterlik-%C3%B5li.html?fbclid=IwAR0p3Mfm0UXO-asxAKTjDZUzyQCER6IO8tc87mTzfcGiuPtosa7FGENKNnM>], 31.05.2022

Maaväg

ised. (2022). Aroomimassaaž Kas Mulle Sobib? [https://maavagised.ee/aroomimassaaž/?fbclid=IwAR1e-A2oT7r2_RLEEm1kCEVrbMXIKP82AUyoiq3eni-6XbLh8LAyvX3Ze0A],
31.05.2022

Miku,

Ž. (). Eeterlikud õlid ja sissejuhatus aroomimassaaži

Mis on

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

Mis on

närvivapustus? GROINSTRONG. s.a. [<https://et.groinstrong.com/what-is-a-nervous-breakdown-4172381-1211>], 31.05.2022

Sharpi

o, D. 2005. Sinu keha räägib sinuga. Mõtete ja tunnete mõju tervisele. Tallinn: Suur puu.

Sibley,

V. 2004. Aroomiteraapia pakub lahendusi. Tallinn: Varrak

Vaimne

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

Ärevus.

Peaasi.ee. s.a. [<https://peaasi.ee/arevushaired>] , 31.05.2022