

TARUSOUL

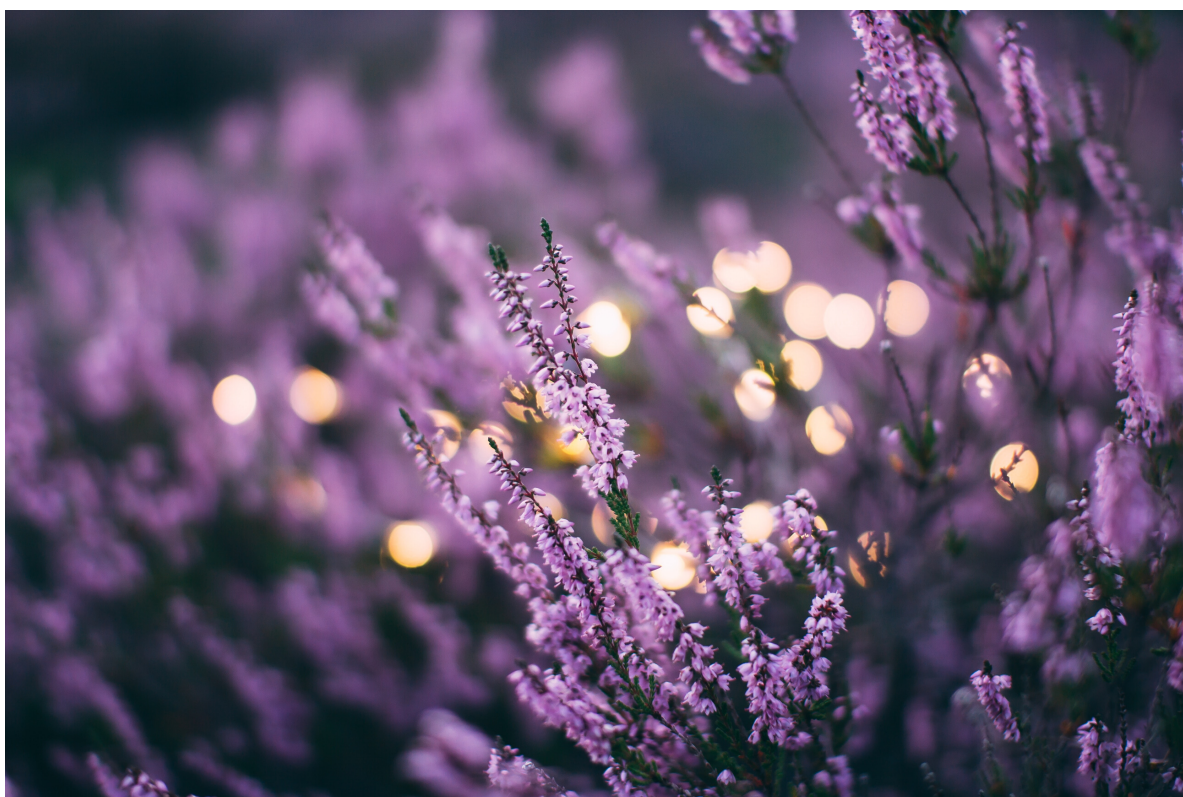


*Haihtuvat öljyt taivaan tuuliin
- vai meidän iloksi?*

ETEERISTEN ÖLJYJEN KÄYTTÖ

Sisällys

Aromaterapian kolme koulukuntaa
Latva-, sydän- ja juurituoksut
Öljyn hyödyt ja käyttö
Kuinka tunnistaa laadukas öljy?
Säilyvyys
Eteerisen öljyn valinta
Hyödyllisimmät eteeriset öljyt
Diffuuseri
Kodin puhdistus
Eteeristen öljyjen oirekohtainen käyttö
Lähdeluettelo



Todanto

Mielenkiintoni haihtuvia eli eteerisiä öljyjä kohtaan juontaa lapsuudesta. Äidillä oli pieni salaperäinen kori jääkaapin alalaatikossa, josta valittiin yksi pullo flunssan iskiessä. Olin käyttänyt vuosia tuoksulyhtyä, kunnes kuulin että kynttilän liekin lämpö polttaa öljyn terapeuttisen tehon, ja ostin itselleni pienen suloisen diffuuserin.

Polkuni kohti tiedostavia elämäntapoja alkoi 90-luvun lopussa, kun kuulin ensimmäisiä kertoja keskusteluja mm. voin epäterveellisyydestä – kasvirasvat vastaan aito meijerivoi. Olen kasvanut kodissa, jossa ruoka valmistetaan itse oikeista raaka-aineista, ja jossa leivän päälle levitettiin voita. Hieman kateellisena muistan, kun vieraillessani ala-asteikäisenä ystäväni kotona teimme välipalaleivät. Heillä oli Voimariinia. Minusta se oli jotenkin hienoa tai parempaa. Se oli sentään rasiassa, eikä paperiin käärittynä! Seuraavaksi minun mielenkiintoni herättivät lisäaineet, ja niiden vaikutus terveyteen. 2000-luvun alussa nousi esiin erityisesti natriumglutamaatti, e621, joka oli mustalla listalla. Jätin tuolloin pois useat lisäaineet. Ohjenuoraksi otin, että en osta tuotteita, joissa on enemmän kuin viisi e-koodia.

Vuonna 2007 aloin tehdä juhlameikkejä ekokampaamo Pacifiquessa. Käytössäni oli jo tuolloin ranskalainen luomusarja nimeltä Couleur Caramel. Sarjan maahantuoja Minna Kannisto järjesti koulutuksen, jossa Minna Viinikallio kertoi kemikaalien haitoista ja kosmetiikan luomusertifikaatin hankintaprosessista.

Koulutuksessa paneuduttiin erityisesti luonnonmukaiseen kosmetiikkaan, joka vielä silloin oli harvinaista. Yleisesti ajateltiin, että luomukosmetiikka ei olisi yhtä laadukasta kuin ”tavallinen” kosmetiikka. Kosmetiikan kemikaalikuormasta ei vielä puhuttu kuten nyt kymmenen vuotta myöhemmin. Koulutuksen jälkeen omat meikit, kasvorasvat, shampoot ym. vaihtuivat pikkuhiljaa ekologisiin luomuvaihtoehtoihin.

Pohtiessani mistä hankkia eteerisiä öljyjä, mieleeni nousi ensimmäiseksi kysymys, kuinka tunnistaa hyvälaatuinen öljy? Mistä tiedän, mitä pullo pitää sisällään? Kaikki eteeriset öljyt, joiden pakkauksessa lukee 100% eteerinen öljy, eivät suinkaan ole aitoja, vaan öljyjä on saatettu jatkaa muilla kasviöljyillä, tai mikä vielä pahempaa, synteettisillä aineilla. Tämä kirjoitelma avaa öljyjen maailmaa niistä kiinnostuneille ja innostaa käyttämään niitä. Toivon, että kirjoitelmasta on iloa ja hyötyä sinulle. Olen koonnut perustietoja eteerisistä öljyistä ja niiden käytöstä, sekä liittänyt loppuun luettelon. Näiden avulla voi valita öljyjen joukosta muutaman eteerisen öljyn, joilla on monipuolisia käyttöominaisuuksia, ja joista voi valita sinulle sopivan vaihtoehdon.

Aromaterapian kolme koulukuntaa

Eteeristen öljyjen käyttöä määrittelee kolme koulukuntaa.

Saksalainen koulukunta korostaa sisäänhengitystä. Öljyjen molekyylit pääsevät suoraan aivoihin nenän hajualueiden hajuermojen kautta sekä keuhkorakkuloiden kautta verenkiertoon.

Englantilainen koulukunta korostaa puolestaan eteeristen öljyjen käyttöä hieronnassa, jolloin öljyjen vaikuttavat aineet imeytyvät ihon kautta kehoon.

Kolmas eli **ranskalainen koulukunta** korostaa öljyjen sisäistä käyttöä. Lisäksi heidän metodiin kuuluu öljyn käyttö laimentamattomana iholle (huom. vain muutamia siihen soveltuvia kuten laventelia, ruusua, nerolia ja teepuuta) toisin kuin englantilaisen koulukunnan mukaan, jossa eteerinen öljy laimennetaan aina kantaöljyyn. Ranskalaiset käyttävät toki myös englantilaisen ja saksalaisen koulukunnan metodeita.

Koulukuntien välillä on aistittavissa kilpailua, mikä tekee kuluttajalle vaikeaksi löytää tietoa siitä, kuinka käyttää turvallisesti eteerisiä öljyjä. Oman mausteensa tähän lisää lainsäädäntö, sillä eteeriset öljyt voidaan luokitella kosmetiikaksi tai elintarvikkeeksi. (kts. esim. terveysonhebreaa.com)

Latva-, sydän- ja juurituoksut

Öljyt jaetaan kolmeen luokkaan niiden haihtumisnopeuden perusteella:

- Latvatuoksut ovat iloisen vikkeliä.
- Sydäntuoksut puolestaan ovat rauhallisen tasapainoisia.
- Juuriöljyt maadoittavat käyttäjänsä tähän hetkeen.

Luo tasapainoinen tuoksu yhdistelemällä tuoksuja kustakin luokasta.

Latvatuoksut ovat tuoksultaan raikkaita ja keveitä. Ne antavat tuoksulle ensivaikutelman, sillä ne nousevat ensimmäisenä esiin tuoksu yhdistelmästä. Ne haihtuvat nopeasti huoneenlämmössä, jopa 30 minuutissa.

Latvatuoksut ovat vaikutuksiltaan mielialaa kohottavia, virkistäviä, stimuloivia ja energiaa antavia. Näitä ovat sitrustuoksuista sitruuna, greippi, mandariini ja bergamotti, yrttituoksuista piparminttu ja sitruunamelissa ja puutuoksuista eukalyptus, teepuu, niaouli ja kataja. Sitruunamelissalla, piparmintulla ja katajalla myös sydäntuoksun ominaisuuksia.

Sydäntuoksut saadaan useimmiten yrteistä ja mausteista. Niiden tuoksut aistitaan latvatuoksujen jälkeen, ja ne haihtuvat huoneenlämmössä kuuden tunnin kuluessa. Vaikutuksiltaan sydäntuoksut ovat elintoimintoja ja mielialaa tasapainottavia, usein ruoansulatusta ja aineenvaihduntaa edistäviä ja hormonitoimintaa sääteleviä.

Näitä ovat yrttituoksuista: laventeli, kamomilla, timjami, meirami, rosmariini, basilika ja muskatellisalvia. Maustetuoksuista: inkivääri, kaneli, muskottipähkinä, mustapippuri, korianteri ja kardemumma. Sitrustuoksuista: appelsiini ja petitgrain. Puutuoksuista: sypressi, mänty ja ruusupuu. Kukkaistuoksuista: geranium. Rosmariinilla, appelsiinilla ja petitgrainilla on myös latvatuoksun ominaisuuksia ja basilikalla, mustapippurilla ja kanelilla juurituoksun ominaisuuksia.

Juurituoksuihin kuuluvilla öljyillä on raskain koostumus. Ne säilyttävät kauimmin tuoksunsa ja haihtuvat huoneenlämmössä kahden päivän kuluessa. Juurituoksuja saadaan voimakastuoksuisista kukista, puista ja pihkoista. Juurituoksuilla on maadoittava, voimakkaasti rauhoittava ja rentouttava, usein myös erotisoiva vaikutus. Kukkaistuoksuista näitä on: ylang ylang, jasmiini, ruusu ja neroli. Puista, pihkoista ja hartseista juurituoksuja on: frankinsensi, mirha, bentsoe, santelipuu ja setri. Yrtti- ja maustetuoksuista taas näihin kuuluu: neilikka, vanilja. Lehtituoksuista: patsuli ja kamferi. Nerolilla on myös sydäntuoksun ominaisuuksia. (Kivimäki & Hirvonen, 2002).

Öljyn hyödyt ja käyttö

Hyötyäksesi öljyistä mahdollisimman paljon sinun on tärkeä varmistaa, että ne ovat puhtaita, eivätkä laimennettuja tai synteettisesti valmistettuja. Iho on ihmiskehon suurin elin, eikä ole suinkaan yhdentekevää mitä sille laittaa. Epäpuhtailla öljyillä ei luonnollisestikaan ole hoitavia ominaisuuksia. Eteeriset öljyt läpäisevät ihon hyvin ja pääsevät verenkierron ja imukudoksen kautta kehoon ja poistuvat 8–24 tunnin kuluessa.

Käytä eteeristä öljyä pieninä annoksina. Aloita pienestä määrästä ja lisää öljyä vähitellen enimmäismäärään asti. Sekoita enintään neljää öljyä keskenään. Öljyn valintaa ohjaavat sekä öljyn käyttötarkoitus, että käyttäjän mieltymykset tuoksun suhteen. Yhdistele kahta, enintään neljää eteeristä öljyä keskenään, jotta synergia säilyisi. Jos yhdisteet yli viittä öljyä samaan seokseen riittasoinnut heikentävät tehoa. (Kivimäki, Hirvonen 2002, 196).

Eteerisiä öljyjä ei tule koskaan käyttää laimentamattoman suoraan iholle muutamaa poikkeusta lukuunottamatta. Voit sekoittaa öljyn kasviöljyyn, hunajaan, alkoholiin, saveen, geeliin, voiteisiin, kylpyöljyihin, shampoooseen, siirappiin tai sokeriin. Jos esimerkiksi laitat kahdeksan tippaa mandariiniöljyä kylpyveteen, sinun tulee sekoittaa se 32 tippaa kantaöljyä. Jos tiputat vaikkapa kaneliöljyn suoraan 40-asteiseen kylpyveteen, on varmaa, että poltat ensimmäisen osan kehostasi, jonka veteen laitat. (Baudoux 2007, 30).

Käyttäessäsi diffuuseria ja öljyjä arjessa, Joan Radford muistuttaa kirjassaan Aromaterapiaopas (1993), että on hyvä pitää kerran viikossa kahden vuorokauden tauko. Muista ottaa huomioon, että useilla eteerisillä öljyillä on negatiivisia vaikutuksia, jos niitä käytetään liian usein tai liian suurina annoksina. Näihin öljyihin kuuluvat mm. piparminttu, basilika, korianteri, mustapippuri. Kolme, neljä tippaa kerran tai kahdesti viikossa on kohtuullista ja turvallista käyttöä.

Kuinka tunnistaa laadukas öljy?

Haihtuville eli eteerisille öljyille ei ole olemassa yhteisiä, eikä yleisiä laatuvaatimuksia. Tämä johtuu siitä, että öljyn koostumus vaihtelee suuresti vuosikerran ja kasvupaikan mukaan. Eteerisen öljyn laatua tutkitaan mm. kaasukromatografialla, menetelmällä, jossa verrataan vertailuseoksen analyysitulosta tutkittavan öljyn analyysitulokseen. (Hiltunen, Holm 1997, 33–35). Eteerisen öljyn koostumus voi vaihdella merkittävästi riippuen siitä missä kasvi on kasvanut. (Radford 1993, 21).

Eteeristen öljyjen laatua tutkitaan myös muilla kromatografiamenetelmillä, joita on useita, sekä massaspektrometrialla. En aio kertoa niistä sen tarkemmin, jottei tästä menisi mielenkiinto! Öljyjen tunnistaminen laadukkaaksi ei ole kovin helppoa. Markkinoilla on tarjolla monenlaista tuotetta. Tarjolla olevien pullojen kyljessä lukee 100% eteerinen öljy. Eräiden lähteiden mukaan yli 80 % kaupattavista kalleimmista haihtuvista öljyistä ei vastaa alkuperäistä öljyä. (Hiltunen, Holm, 1997, 38). Parfyymiteollisuuden käyttöön tuotetuista aineista voidaan ”valmistaa” eteerisiä öljyjä. Toinen tapa väärentää on oikaista eli leikata öljyä jollakin kemiallisella aineella tai terpeeneillä (pihka, hartsi), jotka on otettu toisista eteerisistä öljyistä. (Radford 1993, 47).

On syytä tutkia aina mahdollisimman hyvin eteerisen öljyn valmistaja-, tuottaja-, ja toimittajataustat. Tunnistustyössä huomioi pullon merkinnät, käytä nenääsi ja intuitiotasi, sekä tarkista öljyn hinta. Jos esimerkiksi frankinsensi ja eukalyptus maksavat saman verran, voi epäillä öljyn aitoutta.

Voit tehdä pienen kokeen itse. Kaada pisara öljyä paperille tai nenäliinalle, odota noin 3–5 vuorokautta. Jos öljytahra ei ole kadonnut paperista, voit jättää kyseisen merkin öljyt hyllyyn!

Mitä siis pitää ottaa huomioon valitessasi laadukasta öljyä?

Tarkista seuraavat pullomerkinnät:

- 100% eteerinen öljy.
- Kasvin latinankielinen nimi
- Mistä kasvin osasta valmistettu
- CTEO (Chemotyped Essential Oil)

CTEO (Chemotyped Essential Oil)– merkitty eteerinen öljy on turvallinen ja tehokas. Kasvi on kasvitieteellisesti tunnistettavissa ja tislattu kasvin osa on eritelty (lehti, kukka, juuri, jne). Eteerisen öljyn biokemiallinen koostumus (kemotyyppi) analysoidaan laboratoriossa kaasukromatografian avulla. Analyysi on tarpeen, sillä kemotyyppi voi vaihdella runsaasti riippuen kasvin biotoopista (aurinko, ilmasto, maaperä, korkeus, lähistön kasvit). Biokemiallisen luokituksen ohella laadun suhteen on tärkeä huomioida mm. sadonkorjuu, viljelymetodit, sertifikaatit, mikä osa kasvista on uutettu tai höyrytislattu.
(www.aromagarden.fi)

Säilyvyys

Eteeriset öljyt säilyvät avaamattomassa pullossa valolta suojattuna useita vuosia, jopa 10 vuotta lähes muuttumattomana. Avaamisen jälkeen öljy säilyttää tehonsa noin 2–5 vuotta. Sitrusöljyt menettävät tehonsa parissa vuodessa, muut noin viidessä vuodessa.

Eteeriset öljyt hapettuvat varastoinnin aikana, joten on hyvä sulkea korkki huolellisesti heti käytön jälkeen. Huonosti suljetusta pullosta tuoksumolekyylit ja öljyjen terapeuttiset ominaisuudet karkaavat taivaan tuuliin. Öljyt on hyvä säilyttää jääkaapissa valolta ja lämmöltä suojassa. Optimaalinen säilytyslämpötila öljyille olisi kuitenkin 16 astetta. Eräät öljyt paranevat vanhetessaan kuten viinit. Näitä ovat hitaasti haihtuvat juuriöljyt, usein pihkasta tai hartsista valmistetut öljyt kuten frankinsensi ja santelipuu. Eteeriset öljyt ovat myös voimakkaita säilöntäaineita.

Kasvipohjaiset perusöljyt ja ihonhoitoa varten tehdyt voiteet, joihin on lisätty eteerisiä öljyjä, eivät tarvitse muita säilöntäaineita. Sekoitussuhteella on tietenkin merkitystä; mitä enemmän tuotteessa on eteeristä öljyä suhteessa perusöljyyn, sen parempi säilyvyys. Valmisttaessasi omia sekoituksia, säilö ne tummissa lasipulloissa tai purkeissa. Muovipullot voivat syöpyä ja pilata öljyjen hyvät ominaisuudet. Suositeltavaa on valmistaa pieniä enintään 100 ml annoksia kerrallaan. Vaikka eteeriset öljyt ovat hyviä säilöntäaineita, ne menettävät terapeuttiset vaikutuksensa nopeammin sekoitettuna kasviöljyihin. (Kivimäki, Hirvonen, 2002, 196)



Eteerisen öljyn valinta

Olen koonnut seuraavaksi keskeisiä öljyjä ja niiden ominaisuuksia, joita arjessa tarvitsee. Ulla Kivimäki ja Maarit Hirvonen esittelevät kirjassa Hoitavat tuoksut listan eteeristen öljyjen ominaisvaikutuksista. Poimin siitä tavallisimmat vaivat ja sairaudet.

Jos päänsärky tai flunssan oireet iskevät kesken päivän, voi apu löytyä eteeristen öljyjen valikoimasta. Muista, että voit myös käyttää intuitiota öljyä valitessasi. Sanotaan, että usein tarvitsemme juuri vieroksumaamme öljyä ja sen vaikutuksia kaikkein eniten.

Hyödyllisimmät eteeriset öljyt

♣ Greippi (citrus x paradisi) on ollut suosikkini numero yksi jo monta vuotta. Sen tuoksu on tuore, raikas ja mausteinen. Greippi voimistaa ja virkistää. Siksi se onkin loistava apu aikaerosta johtuvaan väsymykseen. Greippi kohottaa mielialaa ja parantaa kehon ja sielun vointia. Se voimistaa lymfakiertoa ja auttaa poistamaan myrkyllisiä aineita.

♣ Teepuu eli paperikaarnapuu (*melaleuca alternifolia*) on immuniteettia voimistava. Se on tulevaisuuden antibiootti, tehokas ja vailla haittoja. Teepuuöljy tuhoaa sieniä, tappaa bakteereja, se on antiseptinen, pahaa hajua poistava ja mieltä stimuloiva. Sitä voi sivellä laimentamattomana pieniin tulehtumiin ja palovammoihin sekä esim. ampiaisen tai hämähäkin puremaan. Teepuuöljy auttaa parantamaan hilseen ja toimii loistavana täiden karkottaja. Lisää pari tippaa öljyä shampoon sekaan tai jätettävään hoitoaineeseen.

♥ Laventeli (*lavendula angustifolia*) on peräisin Välimeren maista. Tämä vuosituhansien kestopuolikas on apu lähes kaikkeen. Laventeliöljy, jos mikä kannattaa pitää mukana käsilaukussa! Se on monipuolinen ja turvallinen käyttää. Sitä voi sivellä laimentamattomana haavoihin, palovammoihin, puremiin ja pistoksiin. Laventeli lievittää kipua, se on kouristuksia laukaiseva, antiseptinen, arpeuttava, hajua poistava, nesteiden eritystä lisäävä, kuukautisvuotoa kiihdyttävä, ysköksiä irrottava, verenpainetta laskeva ja rauhoittava. Lisäksi se lieventää kaikenlaisia järkytystiloja, hermostollista jännitystä ja poistaa masennusta. Muutama tippa otsalle hierottuna lievittää päänsärkyä. Laventeli toimii siis kaikkeen – lista on loputon; lihaskipuihin, ihotulehdukseen, ihottumiin, kuivalle iholle, rasvaiselle iholle, auringon polttamalla iholle, ehkäisee hiusten lähtöä, poskiontelovaivoihin, vilustumiseen, influenssaan, keuhkoputkentulehdukseen, astmaan, ahdistukseen ja unettomuuteen. Laventeli on nerolin ohella voimakkaimmin ihosolukon uudistamista edistävä eteerinen öljy. Laventelilla on kyky voimistaa niiden öljyjen ominaisuuksia, joihin se sekoitetaan.

♣ Eukalyptus eli kuumepuu (*eucalyptus globulus*, e. *radiata*) – lajeja on satoja. Aromaterapiassa käytetään e. *globulus* ja e. *radiata* -lajeja. Eukalyptus on antiseptinen, poistaa hikoilun haittoja ja on mieltä virkistävä ja ääreisverenkiertoa voimistava. Eukalyptuksella on myös verta puhdistava vaikutus. Tuntohermojen tulehduksesta johtuvaa kipua voidaan lievittää eukalyptuksella. Australian alkuasukkaat tunsivat eukalyptusöljyn kuumetta alentavan vaikutuksen jo kauan ennen kuin uudisasukkaat löysivät mantereelta. Öljyä käytetäänkin alentamaan erilaisia kuumetauteja, mm. malariaa ja lasten rokkojen aiheuttamaa korkeaa kuumetta. Eteerisenä öljynä eukalyptus vaikuttaa huomattavasti tehokkaammin kuin jos siitä eristetään kemiallisesti sen aktiivinen ainesosa, eukalyptoli. Eukalyptusöljy on loistava hyönteisten torjunta.

♣ Piparminttu (*mentha piperita*) on maailman eniten käytetty aromaattinen rohtokasvi. Eri minttulajit kasvavat luonnonvaraisina ympäri maailmaa, poikkeuksena piparminttu, viherminttu ja vesiminttu. Aromaterapiassa käytetään useita minttulajeja, joilla kaikilla on samantapainen terapiavaikutus. Euroopassa kasvatettua piparminttua on pidetty parhaana eteerisen öljyn lähteenä. Piparminttu on voimakkaasti raikastava, puhdistava ja piristävä öljy. Piparmintun viilentävä, hikoilua edistävä ja antiseptinen vaikutus tekee siitä erinomaisen lääkkeen kuumeeseen, vilustumiseen ja flunssaan. Piparminttua voi käyttää luonnollisena aspiriininä teollisen aspiriinin sijaan. Se antaa helpotusta kuivaan yskään, poskiontelon tulehduksesta tai ruoansulatushäiriöstä johtuvaan migreeniin ja päänsärkyyn. Kylmä piparminttu-laventelikääre ohimolle heti ensioireiden ilmestyttyä lievittää kipua – piparminttu stimuloi ja laventeli rauhoittaa. Piparminttu auttaa pahoinvointiin, matkapahoinvointiin ja närästykseen. Se sopii suolistohäiriöiden, maksan, sappirakon ja munuaistulehdusten hoitoon. Piparminttu aktivoi aivotointia ja lisää keskittymiskykyä. Sitä käytetään myös muistin virkistämiseen. Suurina annoksilla sillä on päinvastainen vaikutus, se turruttaa ja tekee uneliaaksi. Yleisestä säännöstä poiketen tätä öljyä voi käyttää sisäisesti sokeripalaan imeytettynä. Piparmintun tuoksusta eivät kaikki pidä, varsinkaan hiiret, rotat, muurahaiset ja torakat.

♥ Rosmariini (*rosmarinus officinales*) on yksi monipuolisimmista aromaattisista kasveista. Sen eteeristä öljyä käytetään muun muassa yskänlääkkeisiin, viineihin, balsameihin, reumasalvoihin, ilmanraikastimiin, saippuihin, hiusvesiin ja parfyymeihin. Rosmariiniöljy voimistaa maksan toimintaa ja sapen erityystä. Se normalisoi korkeita kolesteroliarvoja. Rosmariini stimuloi imusuonistoa ja lisämunuaisten kuorikerrosten toimintaa, joka säätelee elimistön suola- ja nestetasapainoa normalisoimalla verenpainetta. Rosmariini auttaa poistamaan kehon rasvakudoksiin varastoituneita myrkkyjä ja lievittää turvotusta.

Rosmariiniöljyä on käytetty perinteisesti hiusten ja hiuspohjan hoitoon. Se antaa hiuksille kiiltoa ja syventää tummien hiusten väriä. Rosmariiniöljyä voi lisätä shampoooseen tai hoitoaineeseen. Se hoitaa kuivaa ja hilseilevää hiuspohjaa ja ehkäisee hiustenlähtöä elvyttämällä hiuspohjan verenkiertoa.

♥ Geranium (pelargonium odoratissimum, p. graveolens) juontaa kreikan sanasta kurki. Eteerinen geraniumöljy on peräisin samoista pelargonialajeista, joita kasvaa mummolan ikkunalaudoilla. Kukkaisöljyjen tavoin geranium vaikuttaa mielialaa kohottavasti ja masennusta poistavasti. Keskushermostoa rauhoittavana öljynä se sopii hyvin mieltä ja kehoa rentouttavaksi kylpyöljyksi. Geraniumöljy vaikuttaa tasapainottavasti eri elinten ja umpirauhasten hormonituotantoon, muun muassa lisämunuaisen kuorikerrokseen. Geranium auttaa hormonihäiriöissä, kuten kuukautisia ja vaihdevuosisia edeltävien oireiden hoidossa. Maksaa ja munuaisia vahvistavana öljynä sitä on käytetty hepatiitin ja munuais kivien hoitoon. Antiseptisena se sopii muiden eteeristen öljyjen tavoin virtsatietulehduksiin. Puhdistavien, supistavien ja arpeuttavien vaikutustensa ansiosta sillä voidaan tyrehdyttää verenvuotoa ja edistää haavojen paranemista. Tasapainottavan vaikutuksen vuoksi öljy sopii niin kuivalle kuin rasvaiselle ihotyypille säätelämällä ihon kosteustasapainoa ja talin tuotantoa. Pelargonioiden läheisyydessä karpäset tunnetusti eivät viihdy. Geranium toimiikin hyvin karpästen ja hyttysten karkotukseen.

♣ Sitruuna (citrus limonum tai limon) on eteerisenä öljynä laventelin tavoin merkittävä sen monipuolisten käyttöominaisuuksiensa vuoksi. Sitruunaöljy on numero yksi tartuntaepidemioiden aikaan. Se ehkäisee infektioita ja vahvistaa kehon puolustuskykyä. Sitruunaöljy aktivoi valkoisten verisolujen muodostumista, mikä edistää tulehduksien paranemista. Öljyllä on hiussuonien seinämien läpäisevyyttä säätelevä vaikutus, mikä tehostaa aineenvaihduntaa. Selluliittia ja suonikohjuja voi hoitaa, etenkin syressin ja katajan kanssa. Supistavaa ja antiseptistä öljyä käytetään rasvaisen ihon ja rasvoittuvan hiuspohjan hoitoon. Tippa sitruunaöljyä toimii valkaisu- ja tahranpoistoon, jolla voi poistaa myös nikotiini- ja mustikkatahroja. Näin ollen se toimii myös hampaiden valkaisussa! Yksi sitruunaöljytippa pesuvedessä riittää raikastamaan ja desinfioimaan huonetilat. Siinä missä afrodiset jasmiini ja ylang ylang -öljyt stimuloivat tunteita, sitruuna ”rationaalisena” öljynä stimuloi älyä ja kommunikaatiota.

♠ Ylang ylang (cananga odorata) on hyvin aistillinen öljy ja sillä on maineensa lemменrohtona. Ylang ylang -öljy on tehokas hiustenhoitoöljy. Se ehkäisee hiustenlähtöä ja hilsettä ja antaa hiuksille upean kiillon sekä hoitaa kuivia hiuslatvoja. Eteerinen ylang ylang stimuloi sitä aivojen aluetta, joka vapauttaa endorfiineja, mistä johtuu sen kipua lievittävä ja euforisoiva vaikutus. Öljyn tärkeimpänä ominaisuutena pidetään sen kykyä hidastaa sydämen tiheälyöntisyyttä sekä hengitystiheyttä. Sisältämiensä kasvihormien ansiosta se säilyttää ihon nuorekkaana, pehmeänä ja joustavana. Korkealaatuisin öljy saadaan varhain aamulla kerätyistä kukista. Cananga -nimellä myydään heikommin tuoksuvaa öljyä. Ylang ylang -öljyä valmistetaan myös liuotinaineiden avulla, jolloin se ei luonnollisestikaan sovellu terapiakäyttöön.

♠ Ruusu (rosa damascena, r. centifolia, r. gallica) on kasvanut maapallolla yli 35 miljoonaa vuotta! Kaikki kulttuurit kaikkina aikakausina ovat omaksuneet ruusun itselleen. Persiassa oivallettiin ruusulle käyttömuoto, kun prinsessa Noorin hääjuhlien kunniaksi kanaali täytettiin ruusuilla, joista auringon lämpö haihdutti eteerisen öljyn veden pintaan. Kun häävieraat saapuivat veden yli, öljyn vaikutus alkoi tuntua. Tästä kerrotaan alkaneen eteerisen ruusuöljyn valmistaminen. Kunnia eteerisen ruusuöljyn tislamiseen kuuluu persialaiselle lääkäri-filosofi Avicennalle (980-1037), joka alkemististen kokeilujensa ohessa tuli valmistaneeksi tislausmenetelmällä ruusuvettä.

Paras ja kallein ruusuöljy saadaan damaskonruususta Bulgariasta, ja se on nimeltään Bulgarian ruusu-attar tai -otto. Enfleurage menetelmällä valmistetaan ruusu absoluuttia. Tämä korkealaatuinen kukkauute saadaan monivaiheisen ja aikaa vievän prosessin lopputulokseni. Aito ruusuöljy on kultaakin kalliimpaa. Jos ruusuöljy on halpaa, se on mitä oletettavimmin synteettisesti valmistettua. Ruusuöljyä voi käyttää laimentamattomana parfyymien tapaan suoraan iholle.

♠ Santelipuu (santalum album) on Intian pyhä puu ja ihmelääke, jolla on oletettavasti tuhansien vuosien perinteet ayurvedisessä lääketieteessä. Terapeuttisesti santelipuu on laajavaikutteinen. Se on hyvin antiseptinen öljy. Sitä onkin käytetty aikoinaan balsamointiin. Se myös uudistaa ihosoluja, säilyttää ihon kosteustasapainon ja kimmoisuuden. Santelipuuta käytetään erityisesti kroonisten tulehdusten hoitamiseen. Sillä on kyky tappaa streptokokkeja ja stafylokokkeja yhtä tehokkaasti kuin eräillä antibiooteilla. Hormonitasapainoa säätelevänä se vähentää kuukautisia edeltäviä vaivoja ja vaihdevuosivaivoja. Santelipuuöljy edistää ruoansulatusta, helpottaa närästystä ja pahoinvointia sekä ripulia rauhoittamalla suolistoa. Lisäksi sillä on vahvistava vaikutus sydämeen, etenkin ruusuöljyn kanssa, sekä munuaisten toimintaan.

Diffuuseri

Ultraääniteknologian avulla aromadiffuuseri höyrystää veden kuumentamatta sitä ja tällöin eteerisen öljyn tuoksumolekyylit pääsevät levittymään huoneilmaan ilman, että menettävät hoitavia ominaisuuksiaan. Aromalyhdyissä kynttilä kuumentaa veden niin kuumaksi, että eteerisen öljyn vaikuttavat aineet palavat ja ilmaan levittyy vain tuoksu. Diffuuserin annostus 3-4 tippaa 40 m² kokoiseen tilaan. Puolesta tunnissa 90% bakteereista ja viruksista kuolee.

Kodin puhdistus

Kodin puhdistukseen löytyy markkinoilta jos jonkinlaista kemikaalia, jotka kuormittavat ympäristöä ja aiheuttavat ihmiselle terveysriskejä. Ekologiset ja biologisesti hajoavat puhdistusaineet löytyvätkin usein ruokakaapista, kuten sitruuna, sooda, sokeri, suola ja etikka. Eteerisillä öljyillä kuten myös soodalla ja etikalla voi poistaa hajuja ja hometta. Eteerisillä öljyillä voi myös desinfioida pintoja ja raikastaa huoneilmaa. Jo parilla tipalla eteeristä öljyä sekoitettuna vadilliseen pesuvettä riittää puhdistamaan ja raikastamaan lattiat, kaakelit ja muut pestävät pinnat. Pyykin raikastamiseen voi huuhteluaineen sijaan laittaa tilkan etikkaa ja pari tippaa eteeristä öljyä. Sitruunaöljy on ehkä yleisin öljy siivoukseen. Se toimii valkaisu- ja tahrannoistoaaineena, jolla voi poistaa myös nikotiini- ja mustikkatahroja, kiillottaa puupinnat ja raikastaa pyykkikoneeseen unohtuneen pyykin. Eukalyptus- ja neilikkaöljyllä puolestaan jääsee



Eteeristen öljyjen direktohtainen käyttö

- Antiseptiset, bakteereita tappavat – kaikki eteeriset öljyt, voimakkaimmat: teepuu, eukalyptus ja sitruuna
- Angiina – teepuu, eukalyptus, laventeli, cajepu, sitruuna, timjami, inkivääri, bergamotti
- Astma – eukalyptus, meirami, teepuu, syressi, santelipuu, setri, laventeli, frankinsensi, sitruuna, bentsoe, muskatellisalvia
- Henkinen väsymys – basilika, rosmariini, piparminttu, timjami, kataja, geranium, sitruuna
- Hiuksia hoitavat – laakerinlehti, laventeli, geranium, setri, frankinsensi, kamomilla, sitruuna, rosmariini, muskatellisalvia, patsuli, ruusupuu
- Kuivat hiukset – ylang ylang, geranium, sitruunamelissa, ruusupuu, hunajaöljy, laventeli, frankinsensi
- Rasvaiset hiukset – setri, laventeli, sitruuna, syressi, mänty, sitruunamelissa
- Vaaleat hiukset – kamomilla, sitruuna, greippi, sitruunaruoho
- Tummat hiukset – ruusupuu, santelipuu, rosmariini
- Harmaat hiukset – korianteri, salvia, sitruuna
- Hiustenlähtö – päänahan verenkiertoa elvyttävät: rosmariini, mänty, setri, sitruuna, bergamotti, kataja, koivu, syressi, laventeli, laakerinlehti
- Hiusten kasvua edistävät – rosmariini, korianteri, inkivääri, setri, laakerinlehti, koivu
- Hilse – laventeli, bergamotti, santelipuu, syressi, muskatellisalvia, patsuli, rosmariini
- Hyönteisten pistot – laventeli, teepuu, sitruuna, sitruunamelissa, piparminttu
- Immunitettia vahvistavat – teepuu, eukalyptus, cajepu, rosmariini, laventeli, bergamotti
- Kurkkukipu – bentsoe, santelipuu, frankinsensi, laventeli, bergamotti, mirha, eukalyptus, mänty, timjami, basilika

- Kädet ja kynnet – sitruuna, laventeli, mirha, laakerinlehti, bentsoe
- Lymfakiertoa elvyttävät – geranium, kataja, fenkoli, rosmariini, sitruuna, piparminttu
- Maksan toimintaa elvyttävät – sitruuna, rosmariini, timjami, syypressi, sitruunamelissa, ruusu, piparminttu, kataja, kamomilla, geranium, mandariini
- Masennus – bergamotti, neroli, appelsiini, ruusu, jasmiini, sitruunamelissa, ylang ylang, laventeli, basilika, geranium, muskottipähkinä, appelsiini, tonkapapu, patsuli, kamomilla, mandariini, petitgrain, sitruuna
- Meditaatio – frankinsensi, mirha, setri, santelipuu, ruusu, mänty, geranium, migreeni – basilika, sitruunamelissa, sitruuna, meirami, rosmariini, laventeli
- Munuaisten toimintaa elvyttävät – kataja, santelipuu, setri, fenkoli, geranium, muskatellisalvia, kamomilla
- Pahoinvointi – piparminttu, inkivääri, mustapippuri, sitruunamelissa, ruusu, basilika, laventeli, meirami, mandariini
- Täit – geranium, laventeli, eukalyptus, rosmariini, sitruuna, bergamotti, sitruunaruoho, kataja
- Palovammat – laventeli, kamomilla, geranium, eukalyptus
- Päänsärky – meirami, rosmariini, laventeli, basilika, sitruunamelissa, sitruuna, piparminttu, muskatellisalvia, ruusu, inkivääri, neroli, jasmiini, eukalyptus
- Poskiontelontulehdus – teepuu, eukalyptus, laventeli, timjami, piparminttu, basilika, mänty, santelipuu, inkivääri
- Stressi – bergamotti, neroli, ruusu, geranium, kamomilla, jasmiini, laventeli, meirami, santelipuu, muskatellisalvia, piparminttu
- Unettomuus – laventeli, meirami, kamomilla, neroli, ruusu, ruusupuu, santelipuu, basilika, ylang ylang, bentsoe, muskatellisalvia, syypressi, geranium, lehmuksenkukka, jasmiini, setri, frankinsensi, mirha
- Vahvistavat – mustapippuri, rosmariini, timjami, eukalyptus, basilika, inkivääri, kataja, sitruuna, muskatellisalvia, mänty
- Vaihdevuodet – geranium, ruusu-otto, syypressi, santelipuu, fenkoli, laventeli, jasmiini, kamomilla, sitruunamelissa, mänty, neroli, piparminttu

- Verenkiertoa elvyttävät – rosmariini, meirami, mustapippuri, kataja, kamferi, timjami, bentsoe, inkivääri, laventeli
- Verenpaine – alentava: laventeli, meirami, sitruunamelissa, ylang ylang, muskatellisalvia, neroli – kohottava: rosmariini, mustapippuri, piparminttu, timjami
- Viruksia ehkäisevä – teepuu, laventeli, rosmariini, eukalyptus, bergamotti, sitruuna, sitruunamelissa, timjami Vilustuminen – meirami, laventeli, mustapippuri, basilika, mänty, timjami, rosmariini, bentsoe, cajepu, teepuu, eukalyptus, setri, piparminttu, inkivääri, sitruunamelissa, niaouli, kataja
- Vuotoa tyrehdyttävät – sitruuna, geranium, syressi
- Väsymys – basilika, mustapippuri, rosmariini, ruusupuu, timjami, eukalyptus, geranium, sitruuna, bergamotti, piparminttu
- Yskä – bentsoe, basilika, eukalyptus, bergamotti, timjami, laventeli, santelipuu, kataja, kamomilla, frankinsensi, rosmariini, syressi, mänty, niaouli, myrtti, setri, jasmiini, mirha, piparminttu
- Äänen käheys ja menetys – meirami, syressi, jasmiini, sitruuna, mirha, timjami, laventeli, bentsoe, santelipuu

Lähdeluettelo

Baudoux D.: Aromatherapy, Healing with Essential Oils, Brussels 2007

Devereux C.: Aromaterapia, Lontoo 1993

Hiltunen R., Holm Y.: Eteeriset öljyt ja niiden lääkinnällinen käyttö, Tampere 1997

Kivimäki U., Hirvonen M.: Hoitavat tuoksut, Juva 2002

Radford J.: Aromaterapiaopas, London 1993

Zhiri A., Baudoux D.: Chemotyped essential oils and their synergies, Luxemburg 2005

www.aromagarden.fi

www.terveysonhebreaa.com