

Eteeristen öljyjen käyttöohjeet

Eteeriset öljyt ovat luontaistuotteita, mutta erittäin voimakkaita vaikutukseltaan. Niillä ei ole samanlaisia sivuvaikutuksia kuin synteettisillä lääkkeillä, mutta myös öljyjen kanssa tulee olla varovainen. Niitä ei koskaan tarvitse käyttää suurina annoksina, koska vaikuttavat ainesosat ovat eteerisissä öljyissä tiivistetyssä muodossa. Yhdessä 15 ml pullossa on noin 250 tippaa, joten se riittää moneen käyttökertaan.

Raskaus, vauvat ja lapset

Raskauden tai imetyksen aikana on hyvä kysyä neuvoa eteeriset öljyt tuntevalta terveydenhuollon ammattilaiselta, tai koulutetulta aromaterapeutilta, ennen niiden käyttämistä. Lasten kohdalla on tärkeää laimentaa eteerisiä öljyjä perusöljyllä ennen käyttöä. Öljyjä voi levittää etenkin lasten jalkapohjiin ja -pöytäan.

Tässä periaatteita laimennukseen (esim. fraktioitua kookosöljyä, jojoba- tai kasvisöljyä):

3-24 kk: 0,25-0,5 %

2-6 v: 1-2%

6-15 v: 1,5-3%

yli 15 v: 2,5-5% (katso ao. lisäohjeita iholle levittämiseen)

Esimerkki: 1% seos merkitsee kolmea tippaa eteeristä öljyä 10 ml laimennusöljyyn.

Diffuuserilla höyryttämistä voi käyttää väh. 6 kuukautta täyttäneiden lasten huoneessa, mutta annoksen tulee olla minimaalinen - 1 tippa pienessä huoneessa, 2 tippaa isossa huoneessa, korkeintaan tunniksi kerrallaan. Höyryttämisesä on hyvä pitää aina tunnin tauko ennen kuin jatkaa. Huoneen voi välillä myös tuulettaa.

Jos käytät reseptilääkkeitä, kysy lääkäriltä tai farmaseutilta soveltuvatko lääkkeet käytettäväksi eteeristen öljyjen kanssa.

Käyttöön liittyviä kysymyksiä

Öljyjä voi käyttää kolmella eri tavalla, joista jokainen on tehokas:

1. Iholle levittäminen
2. Sisäinen käyttö
3. Höyryttäminen

Öljyjen levittäminen iholle

Koska eteeriset öljyt ovat rasvaliukoisia ja molekyyli­massaltaan kevyitä, ne imeytyvät ihon läpi hyvin nopeasti. Sen jälkeen öljy vaikuttaa imeytymisalueella vielä pitkään. Mutta vaikka öljyt imeytyvät helposti, niiden käyttöä voi tehostaa perusöljyllä. Se kosteuttaa ihoa mikä tehostaa öljyn imeytymistä ja hidastaa haihtumisprosessia. Kevyt hieronta myös tehostaa öljyn vaikutusta, koska se vilkastuttaa verenkiertoa imeytymisalueella.

Etenkin ensimmäisellä käyttökerralla on hyvä kokeilla ensin öljyn vaikutusta ihoon. Voit ensin testata öljyä pienelle ihoalueelle. Etenkin "kuumia öljyjä" (jotka voivat aiheuttaa

polttavan tunteen) on hyvä ensin testata 1-2 tippaa esim. pienelle alueelle käsivarressa. Tarkkaile aluetta tunnin ajan. Joitakin "kuumia öljyjä", kuten Oreganoa, ei koskaan saa käyttää laimentamatta. Muita "kuumia öljyjä" ovat mm. kaneli, mausteneilikka, inkivääri, sitruunaruoho, timjami.

Yleisohje laimennukseen on 1 tippa eteeristä öljyä kolmeen tippaan perusöljyä (esim. Fraktioitu Kookosöljy, jota voi tilata doTERRAsta).

On parempi käyttää öljyjä useampina pieninä annoksina vuorokauden aikana, kuin yhtenä suurena annoksena. Öljyjä voi levittää iholle 4-6 tunnin välein. Koska jokaisen elimistö reagoi eri tavalla, annostusta tulee harkita ihmisen koon, iän ja yleisen terveydentilan perusteella.

Entä jos iho ärsyyntyy? Levitä alueelle välittömästi perusöljyä (ei siis vettä, joka saattaa pahentaa reaktiota). Fraktioitu Kookosöljy sopii tähän erinomaisesti, mutta hätätilassa voi käyttää esim. oliiviöljyä. Joskus iho reagoi myös kun elimistö poistaa siihen kerääntyneitä haitallisia aineita (toksiineja). On tärkeä juoda riittävästi vettä öljyjen käytön yhteydessä, jotta toksiinit poistuvat elimistöstä nopeammin.

Muista myös että sitrusöljyjen käytön jälkeen on syytä välttää suoraa UV-säteille altistumista 24 tuntia. Joten sitrusöljyjä ei ole syytä käyttää rantalomalla.

Tyypillisiä levitysalueita

- Niska ja korvien tausta
- Otsa ja ohimot
- Rinta ja pallea
- Käsivarret, sääret ja jalat (jalkapohjat ja jalkapöytä)

Muita tapoja käyttää öljyjä ihon kautta

- Lisää muutama tippa lämpimään kylpyveteen (mutta sekoita öljy ensin esim. nestemäiseen saippuaan ja sitten vasta ammeeseen)
- Kylmä tai kuuma haude (esim. kostutettu pyyhe), johon lisätään eteerisiä öljyjä
- Lisää eteerisiä öljyjä ihovoiteeseen, nestesaippuaan tai samppooseen

Vältettäviä ihoalueita

- Tietyt kasvojen alueet, kuten iho silmien ympärillä
- Silmät ja korvien sisäosat
- Sukupuolielimet ja limakalvot
- Vaurioitunut iho

Öljyjen sisäinen käyttö

Sisäinen käyttö on erittäin tehokas eteeristen öljyjen käyttötapa. Esim. doTERRAn tuotevalikoimassa on kalsiumtabletteihin, monivitamiineihin ja omegaöljyihin imeytettyjä eteerisiä öljyjä. Tällä tavoin öljyt kulkeutuvat verenkiertoon ruoansulatuskanavan kautta.

Koska öljyt ovat rasvaliukoisia, ne kulkeutuvat tehokkaasti eri elimiin ja myös aivoihin.

Jos haluat että eteerisen öljyn vaikutus pääsee nopeammin ja puhtaammin suoraan verenkiertoon, ennen kuin se kiertää maksan kautta, pane tippa öljyä suoraan kielen alle. Sieltä se pääsee suoraan hiussuoniin ja elimistön verenkiertoon. Tämä käyttötapa ei luonnollisesti sovellu "kuumien öljyjen" käyttöön.

Eteerisissä öljyissä on monia vaikuttavia ainesosia, joita elimistö voi käyttää hyväkseen usein eri tavoin. Mutta on tärkeää varoa yliannostusta (korkeintaan 24 tippaa 24 tunnin sisällä). Seuraa pullossa tai doTERRAn verkkosivuilla olevia ohjeita.

Miten öljyjä voi käyttää sisäisesti

- Ruoanlaitossa mausteiden sijaan (italialaiseen pastakastikkeeseen riittää vain 2-3 tippaa Oreganoa)
- Muista että eteeriset öljyt ovat paljon voimakkaampia kuin tavalliset mausteet
- Lisää hieman eteeristä öljyä veteen, smoothieen, maitoon, teehen tai muuhun juomaan
- Voit käyttää sisäisesti myös tyhjässä kapselissa (joita voi tilata doTERRAsta)
- Lisää 1-2 tippaa jugurttiin tai teelusikalliseen hunajaa

Höyrystäminen

Hajuhermojen välityksellä eteeriset öljyt vaikuttavat todella nopeasti aivojen limbiseen järjestelmään. Tällä tavoin ne synnyttävät neurologisen impulssin ja vaikuttavat mielialaan, esim. virkistävästi tai rentouttavasti. Ne voivat vaikuttaa tunteisiin, käyttäytymiseen ja muistiin.

Diffuuserit ovat laitteita, jotka muodostavat ultraääniteknologian avulla veteen lisätystä eteerisestä öljystä höyryä. Mutta höyrystää voi myös ilman erityistä laitetta. Voit panna kämmenelle pari tippaa öljyä, hieroa kämmenet yhteen ja sitten hengittää öljyä kämmenistä.

Muita aromaattisia käyttötapoja

- Lisää vettä ja hieman öljyä suihkepulloon ja suihkuta huonekaluihin, mattoihin ja vuodevaatteisiin
- Käytä pyykinpesussa
- Käytä kodin pintojen puhdistamiseen