

# Aromahieronta

teoria

iStock™  
Credit: vgajic

A hand is shown holding a small green plant with several leaves. The background is a bright, sunlit outdoor setting with blurred greenery and a strong lens flare effect from the sun. The overall mood is natural and serene.

# Aromahieronta

- Kokonaisvaltainen
- Luonnonmukainen
- Ihmisen omien energioiden vahvistaminen

# Aromahieronta kauneushoitoalalla



Aromaterapia on hierontaa, jossa käytetään kylmäpuristettua kasviöljyä ja eteerisiä öljyä lievittämään kehon väsymystiloja, särkyjä ja lisäämään kehon kokonaisvaltaista hyvinvointia.



Aromahieronta on rentouttava sivelyhieronta, jossa asiakas unohtaa päivän kiireet ja nauttii kasvien hoitavista tuoksuista.



# Aromahieronta

- Monia erilaisia menetelmiä
- Rentouttava, hidas, rauhallinen, rytmikäs
- Yhdistetään useita hierontoja
  - Klassinen hieronta
  - Lymfa-hieronta
  - Shiatsuhieronta
  - Vyöhyke- ja akupainanta

# Eteeriset öljyt

- Valmistus

- Kukinnoista, terälehdistä, puun kuoresta, hedelmien kuorista ja siemenistä, juurista
- Höyrytislus yleisin
- Tarvitsemme laventelinkukkia (120 kg), jotta saamme yhden kilon eteeristä öljyä.

- Kemiallinen koostumus

- Haihtuva öljy (nenä)
- Pieni molekyylikoko (ihon läpi hiusverisuonistoon)

- Vaikutuskanava

- hengitys
- Verenkierto

- Käyttö

- Käytä 100% luonnonöljyjä
- Pieni määrä, suuri vaikutus
- Ei suoraan iholle
- Pohjaöljy, kuljetinöljy

- Säilytys

- Sulje korkki hyvin
- Suojaa valolta
- Tumma lasipullo



# Miten aistimme tuoksut



- Hajumolekyylit kulkeutuvat nenän limakalvolle
- Hajuärsykkeet kulkevat lähelle aivoja hajukäämiin
- Hajukäämi on yhteydessä limbiseen järjestelmään
- Limbinen järjestelmä säätelee
- Poistuu kehosta hengityksen, virtsan, ulosteen, hikoulun kautta 3-4 tunnissa
  - Tunteita, muistoja, vaistoja, tahdosta riippumattomia elintoimintoja

# Eteeriset öljyt

## Vaikutukset

- Rauhoittaa
- Rentouttaa
- Tasapainottaa
- Aktivoi

Voit yhdistää sopivia öljyjä, asiakkaan tarpeen mukaan, max 2 öljyä

1 rkl pohjaöljyä + 1-2 tippaa eteeristä öljyä



Eteerisiä öljyjä ei saa käyttää:

pienille vauvoille

raskaana oleville tai imetyksen aikana

lääkekuurin aikana

kuumeisena

vakavasti sairaille (syöpä, kasvaimet)

eteerisiä öljyjä ei saa käyttää sisäisesti



# Aromahieronta

- Eteeriset öljyt vaikuttavat kolmella tavalla: hajuaisi-mieli, hengitys-keuhkot ja imeytyminen ihon(karvatuppien) kautta verenkiertoon.
1. Aromahieronta on sivelyhieronta, jossa öljyseoksen lisäksi tärkeä asia on käsien lämpö ja energia.
  2. Selvitä asiakkaan hoidolliset tarpeet ja kontraindikaatiot ennen hieronnan aloittamista.
  3. Hoituhuoneen ilmapiirin tulee olla rauhallinen ja lämmin.
  4. Tuoksuta asiakkaalle 2-3 öljyä, joista asiakas valitsee (tai sinä valitset asiakkaan mukaan) 1-2 öljyä. HUOM! Ennen kuin asiakas menee makuulle.
  5. Älä keskustele asiakkaan kanssa hoidon aikana.
  6. Anna asiakkaalle lasi raikasta vettä hoidon päätteeksi.
  7. Pyydä asiakasta nousemaan ylös rauhallisesti ja istumaan hetken ennen poistumista.

# Aromahieronta TAI



- Pohjaöljy viinirypäleensiemenöljy
- SEKOITUSSUHDE
  - Kokovartalo hierontaan: 15 ml pohja öljyä (esim. viinirypäleensiemen öljy) ja 1-2 tippaa eteeristä öljyä
- Eteeriset öljyt:
  - Greippi
  - Eucalyptus
  - Mandariini
  - Vetiver
  - Mustakuusi
  - Frankinsense
  - Rosmariini
  - Laventeli
  - Ylang-ylang
  - Ravensara
  - Manty
  - Kamomilla

---

# Laventeli

- Laventeli on mieltä sekä kehoa **rauhottava** ja tynnyttävä eteerinen öljy. Se on tunnettu erinomaisesta ihon arpeutumia ja vaurioita korjaavasta ominaisuudestaan
- Laventeli laukaisee lihaskouristuksia ja erilaisia jännitystiloja. Lievittää hermostollisia vatsavaivoja ja kuukautisista johtuvia kramppeja alavatsalla.
- Parantaa unenlaatua ja helpottaa nukahtamista.
- Laventeli laskee verenpainetta. Älä käytä, jos sinulla on alhainen **verenpaine**.

## KÄYTTÖ

- Sopii rentouttavaan ja rauhoittavaan kokovartalo hierontaan sekä lievittämään lihaskireyksiä.
- Rentouttavaan jalkahierontaan.
- Niska-hartiaseudun hierontaan (parantamaan unta).



---

# Greippi

- Öljy **virikistää** ja kohottaa mielialaa, lievittää uupumuksen tunnetta, puhdistaa kehoa kuona-aineista, vilkastuttaa kehon nestekiertoa

## KÄYTTÖ

- Sopii hyvin virikistävään kokovartalohierontaan.
- Dekoltee hierontaan – virikistää ja raikastaa.
- Selluliittihoitoon – stimuloi nestekiertoa.
- Hoitolassa puhdistamaan huoneilmaa erityisesti flunssa-aikana.
- Kumariini on **aurionvalolle herkistävä**. Älä käytä iholla kesäaikaan iholla.



---

# Mandariini

- Mandariinia käytetään unettomuuden hoidossa nukahtamisen helpottamiseen. Se tasapainottaa keskushermoston toimintaa, **rauhottaa** ja tynnyttää, ja lievittää ruoansulatusvaivoja sekä niistä johtuvia vatsakipuja.

## KÄYTTÖ:

- Hierontaöljyseoksissa mielen ja kehon rauhoittamiseen ja rentouttamiseen
- Tuoksulampussa unettomuuden hoitoon
- Kumariini on **auringonvalolle herkistävä**. Älä käytä iholla kesäaikaan iholla.



---

# Mustakuusi

- Mustakuusi on **vahvistava, virkistävä ja mieltä piristävä öljy**, joka lievittää nivelrikosta aiheutuvia kipuja ja vähentää nivelten turvotusta.
- Se sopii hyvin ylipainoisille.



---

# Eucalyptus radiata

- Erinomainen öljy hengitystievaivoihin, yskän ja flunssan hoitoon. Bakteereita ja viruksia tuhoavana öljynä toimii hyvin tulehduksia vastaan. Helpottaa tukkoista hengitystä irrottamalla limaa ja parantaa vastustuskykyä.

## KÄYTTÖ

- Öljy sopii hyvin kokovartalo hierontaan vahvistamaan vastustuskykyä.
- Jalkahierontaan jalkahoidon yhteydessä. Virkistää jalkoja, tuhoaa sieniä ja bakteereita.
- Dekoltee hierontaan virkistämään ja helpottamaan hengitystä.



---

# Rosmariini

- Rosmariini on hyvin tunnettu **keskittymiskykyä parantavista** ominaisuuksistaan. Sillä on todettu olevan myös aivotoimintaa aktivoivaa vaikutusta. Hyvä öljy esimerkiksi opiskelijalle parantamaan suorituskykyä kokeissa.
- Rosmariini ehkäisee tulehduksia ja lisää vastustuskykyä. Irrottaa limaa ja ysköksiä flunssa aikana.
- Lievittää **lihaskipuja** ja nivelsärkyjä. Rosmariinia on käytetty jo vuosia hillitsemään runsasta hiustenlähtöä.
- **EI EPILEPSIAA SAIRASTAVALLE TAI KORKEASTA VERENPAINEESTA KÄRSIVÄLLE**
- KÄYTTÖ
- Hieronta öljy seoksissa kehoa vahvistavana öljynä
- Tuoksulampussa lisää keskittymiskykyä, aktivoi aivotoimintaa
- Jalkahoidossa lievittää raajojen särkytiloja



---

# Vetiver

- Vetiver on tehokas **vastustuskykyä** lisäävä eteerinen öljy. Vihreän sensuellituoksu rauhoittaa mieltä ja **lievittää stressin** aiheuttamaa ahdistavaa tunnetta.
- Vetiveriaheinä on erityisen rauhoittava ja on sen vuoksi hyvä öljy unettomuudesta kärsivälle henkilölle.

- **EI SUOSITELLA DIABEETIKOLLE**

## KÄYTTÖ:

- Hieronta öljy seoksissa rauhoittavana ja stressiä lievittävänä öljynä



---

# Frankinsense

- Frankinsense öljyä käytetään hidastamaan ihon vanhenemista.
- Aromaattisessa hieronnassa frankinsense **puhdistaa mieltä**, keventää ajatuksia ja auttaa pääsemään yli vanhoista traumaista. Miellyttävä kevyesti sitrusmainen tuoksu sopii hyvin tuoksulamppuun ja antaa hoitolahtuoneessa mielen piristystä.

## KÄYTTÖ:

- Kokovartalo hierontaan. Ajatuksia puhdistava vaikutus.
- Tuoksulamppuun hoitolahtuoneessa – vahvistava vaikutus.
- Kasvohoitoon ikääntyvän iho hoidossa. Kiinteyttävä vaikutus.



---

# Ylang-ylang

- Ylang ylang on kukkakasviheimo (Annonaceae) kuuluva trooppinen kasvi. Kukkasista uutettu eteerinen öljy on miellyttävän tuoksuinen ja aisteja herättävä.
- Öljyä on käytetty vaihdevuosivaivoihin tasapainottamaan mielialan vaihteluita ja lievittämään hormonaalista epätasapainoa. Rauhoittaa sydämentykytystä ja hermostuneisuutta sekä parantaa unen laatua.
- Tunnetaan myös sukupuoliviettä lisäävänä eteerisenä öljynä.
- Ylang Ylang laskee jonkin verran verenpainetta, joten älä käytä, jos kärsit alhaisesta verenpaineesta. Tämä ihastuttava kukkaistuoksu sopii kokovartalo hierontaan ja kasvohoidossa dekoltee hierontaan.
- Tasapainottaa ihon hormonitoiminnasta johtuvaa liiallista talineritystä ja sopii hyvin epäpuhtaan ihon kasvo- ja selkähoidoihin.
- Seseviterpeeneitä sisältävä öljy toimii keholla estrogeeninomaisesti.
- KÄYTTÖ:
- Aromaattinen kokovartalo hieronta – tasapainottaa hormonaalista epätasapainoa.
- Kasvohoidon yhteydessä dekoltee hierontaan.
- Kasvo- ja selkähoidossa normalisoimaan liiallista talineritystä.



---

# Mänty

- Mänty on Pinaceae kasviheimoön kuuluva havukasvi. Eteerinen öljy uutetaan neulasista ja nuorista kävyistä. Mänty on hyvin antiseptinen eteerinen öljy ja toimii tehokkaasti eri infektioita vastaan vahvistamalla kehon puolustuskykyä. Mänty tunnetaan hengitystä tehostavana ja keuhkoja vahvistavana öljynä. Sillä on myös kortisonin kaltaisia ominaisuuksia.
- Mänty on maskuliininen eteerinen öljy, joka kohottaa miehistä energiatasoa.
- Sisältää monoterpeeneitä ja monoterpeenialkoholeja, joilla on tulehduksia hillitseviä vaikutuksia.
- KÄYTTÖ:
- Hieronta öljy seoksissa kehoa vahvistavana öljynä
- Tuoksulampussa puhdistamaan huoneilmaa ja helpottamaan hengitystä
- Jalkahieronnassa kipeille raajoille lievittämään kipuja
- Rauhoittaa iholla tapahtuvaa allergista reaktiota



---

# Ravensara

- Ravensara aromatica on laakerikasviheimoon (Lauraceae) kuuluva aromaattinen pensasmainen puu.
- Eteeristä öljyä uutetaan lehdistä.
- Ravensara on erinomainen öljy vahvistamaan vastustuskykyä ja puolustamaan kehoa eri taudin aiheuttajia vastaan. Se irrottaa tehokkaasti sitkeää limaa ja helpottaa flunssan oireita. Ravensaran on todettu soveltuvan hyvin myös astmaatikolle helpottamaan hengitystä ja vähentämään keuhkojen limaisuutta. Auttaa nukahtamaan paremmin.
- Raikkaan tuoksuinen ravensara antaa iloa ja positiivisuutta.
- Monoterpeeneitä ja monoterpeenialkoholeja sisältävä eteerinen öljy on hyvin antiseptinen, bakteereita ja viruksia tuhoava.
- Oksidit irrottavat limaa ja parantavat hengitystä  
Esterit rauhoittavat
- KÄYTTÖ
- Aromaattinen kokovartalo hieronta tai jalkahieronta parantamaan vastustuskykyä.
- Dekoltee-niska-hartia hieronta parantamaan hengitystä.
- Höyryhengitys flunssan aikana vähentämään limaisuutta.



---

# Kamomilla

- Asterikasveihin (Asteraceae) kuuluva mykerökukkaiskasvi. Eteerinen öljy uutetaan kukkalatvoista. Kamomilla eli jalosauramo on tunnettu rauhoittavana ja kipuja lievittävänä eteerisenä öljynä. Keskushermostoa rauhoittavana öljynä kamomilla helpottaa unen saantia ja toimii hyvin tuoksulampussa myös ylivilkkaille lapsille. Lievittää kiukkuisuutta ja pelkotiloja, jotka häiritsevät levollista unta.
- Kamomilla on hyvä hieronta öljy atooppiselle iholle. Rauhoittaa ja lievittää ihon kutinaa.  
Sisältää runsaasti estereitä, joilla on rauhoittava vaikutus
- KÄYTTÖ:
- Hieronta öljy seoksissa tulehduksia hillitsevä ja rauhoittavana öljynä
- Tuoksulampussa auttaa nukahtamisessa, lievittää levotonta oloa
- Jalkahoidossa lievittää raajojen särkytiloja, hoitaa kuivaa karheaa ja ärtynyttä ihoa
- Shampoon mukana hiusten pesussa kirkastaa ja vaalentaa hiuksia



# Lähteet

- Ihonhoito kauneudenhoitoalalla, Halsas-Lehto, Raivio, 2023
- Hoitolatukku.fi
- Kuvat pixabay

Rahoittaja  
 **Jatkuvan oppimisen ja työllisyyden palvelukeskus**  
Koulutus on Jatkuvan oppimisen ja työllisyyden palvelukeskuksen (Jotpa) rahoittama. Palvelukeskus edistää työikäisten osaamisen kehittämistä ja osaavan työvoiman saatavuutta. Palvelukeskuksen toimintaa ohjaavat opetus- ja kulttuuriministeriö sekä työ- ja elinkeinoministeriö.

