



Tuju tõstmine

Koostanud: Lehte Kirisberg

2015

Lõhna tundmine algab enne sündi



Pärast sündi laps reageerib lõhnadele



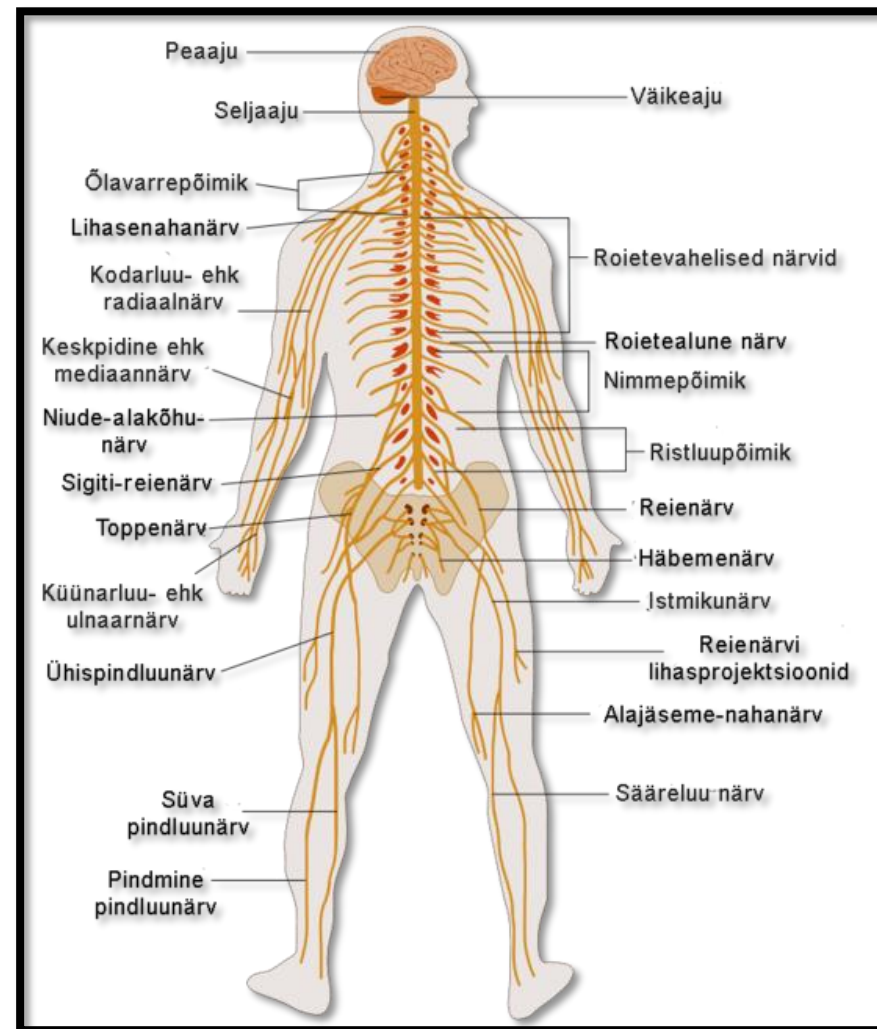
Lõhnade tajumine

Inimese nina suudab vahet teha *rohkem kui triljon* haistmisärritajal

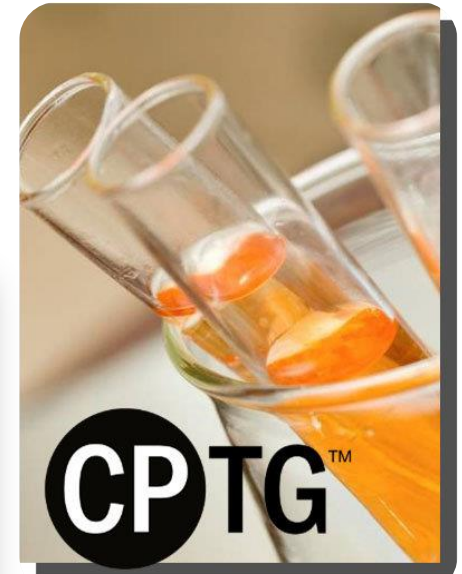


Lõhnad võivad muuta närvisüsteemi

- Võivad muuta närvisüsteemi biokeemiat
- Mängivad suurt rolli mälestustes, eriti emotsionaalsetes mälestustes
- Pehmelt ja loomulikult aitavad taastada rikunud tasakaalu

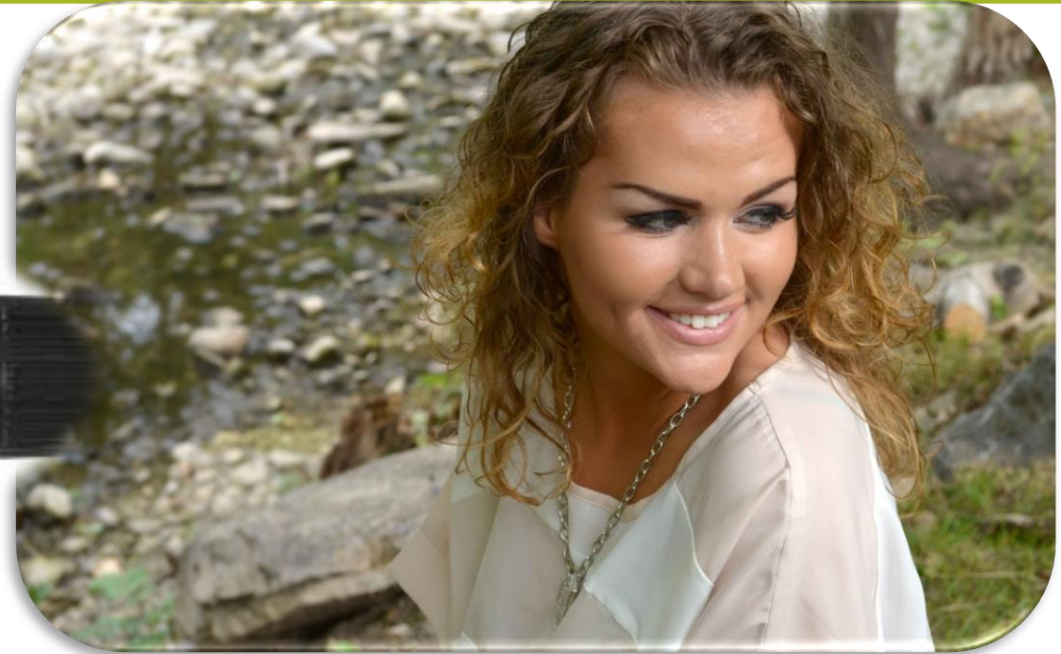


doTERRA eeterlike õlide tugi



Serenity rahustav segu

- Lavendel
- Magus Majoraan
- Kummel
- Ylang Ylang
- Sandlipuu
- Vaniljeoa Ekstrakt



Eriti efektiivne kasutada enne magamaminekut, et esile kutsuda rahulikku und

Määri jalgadele, oimukohtadele, kaelale ja lümfisõlmedele

Citrus Bliss virgutav, rahustav segu

- Metsik Apelsin
- Sidrun
- Greip
- Mandariin
- Bergamott
- Mandariin
- Klementiin
- Vanilje



Difuseeri, sprej, hinga, söögis, joogis, desinfitseeri pindasid

Elevation rõõmsameelsuse segu

- Lavandiin
- Mandariin
- Elemi
- Sidrun
- Melissa
- Ylang Ylang
- Osmanthus
- Sandlipuu



Kaelale, õlgadele, seljale, rinnale, üle südame, ümber naba, nahale, meelekohtadele või randmetele, peopesadesse, hinga, õhku, vanni

Balance Maandav segu

- Kuusk
- Ho Wood
- Palisander
(Roosipuu)
- Viiruk
- Blue Tansy (Sinine Soolikarohi)
- Fraktsioneeritud kookosõli



Difuseeri, inhaleeri, nuusuta, peopesadele, massaaž jalgadele, kaelale ja seljale, õlgadele

Õlid aitavad neurotransmittereid toota

Närviülekannet mõjutavad ained

- Serotoniin (lõdvestab, rahustab) - **Lavendel, Kummel, Metsik Apelsin ja Majoraan**
- Norepinefriin (aitab kokku võtta)- **Rosmariin, Sidrunhein**
- Dopamiin (suurendab õnnetunnet) - **Salvei**



Närvisüsteemile

- Tilguta 5 tilka igast õlist 1/3 ml roll-on pudelisse (suurem suurus).
- Täida ülejäänud pudel fraktsioneeritud kookosõliga.
- Kasuta roll-on oma jalgadel, kõrvade ümbruses, randmetel või kuhu iganes vaja on.
- Kasuta nii tihti kui vaja on. Üledoosi sellest ei saa.



Lavendli õli

- Sobib peaagu kõigeks
- Rahustav
- Lõdvestav
- Julgustav
- Tasakaalustav
- Jõuduandev



Otseelt peale kandes, difuseerides, vannis, difuseerida, panna paar tilka padjapüürile, peopessa-nuusutada, salv, määrada meelekohtadele, randme siseküljele, nuusutada otse pudelist

Geraaniumi õli

- Üks tõhusamaid õli
- Tunnete toetaja
- Rahustav
- Tasakaalustav
- Toniseeriv
- Tõstab vaimset aktiivsust, tähelepanuvõimet

Aroom, massaaž, inhalatsioon, kompress, laubale, meelekohta, kukla piirkonda, peopessa, talle alla,



Viiruki õli

- Taastab kiiresti meelerahu
- Aitab unustada pettumused
- Leevendab muret
- Loob kõrgenenud meeleolu
- Korrastab mõtlemist
- Loob hea une

Määri meelekohti, kõrvataguseid,
randmeid, kaelatagust, difuseeri, hinga, määri lapse jalgu



Greibi õli

- Hea tuju tooja
- Rahustav
- Maandav
- Ergutav



Laimi õli

- Aitab vabastada südamest hirmu, kurbuse, mure , masenduse, draama
- Annab julgust ja jõudu, et ütelda seda , mida peab ütlema
- Aitab näha, kas meie motiivid on puhtad
- Rahustab üliaktiivsuse korral
- Täidab entusiasmi



Metsiku Apelsini õli

- Mõjutab paremat ajupoolkera
- Aitab olla optimistlik ja lootusrikas
- Aitab taastada meenutuse
- Emotsioone tasakaalustav
- Vaimuselgus
- Rõõmu- ja rahutunnet tekitav
- Lõdvestav



Sidruni õli

- Mõjutab vasakut ajupoolkera
- Aitab mõelda, õppida keskenduda
- Enesehinnangu taastaja
- Rahustav
- Tuju tõstja
- Aitab taastada värskustunde ja jõu



Melissi õli

- Rahustav ja stressi leevendav



Ingveri õli

- Toetab aju funktsioone
- Aktiveerib vaimset võimekust „Teeb targemaks“
- Aitab väsimust peletada
- Mälu värskendav



Sidrunheina õli

- Rahustav



Vetiveeria õli

- Rahustav
- Viha leevendav
- Ärevust maandav



Piparmündi õli

- Mõjub hästi ajule. Tõstab võnketaset
- Soodustab keskendumisvõimet ja täpsust
- Suurendab mõtteerksust, motivatsiooni ning toetab saavutuste teostamises
- Annab energiat
- Hommikune ärataja

Hinga, nuusuta, masseeri laupa, meelega, otsmikut ja kaela-kukalt



Spearmindi õli

- Tõstab meeleolu
- Ergutab mõttetegevust

Difuseerida, hingata sisse, joogi sisse,
baasõliseguga määrida



Eukalüpti õli

- Rahustav, lõdvestav ja jahutav-
tasakaalustab emotsionaalset seisundit
 - Aitab taastuda peale stressi, haigusi
 - Parandab tähelepanu
keskendumisvõimet
 - Tõstab intellektuaalset võimet, mõtteid
selgitav, tugevdab loogilist mõtlemist
 - Suurendab energiat
 - Kergendab joomisejärgset pohmelli
 - Ergutab, kui on väsimus, unisus, aeglus
ja melanhoolia
 - Konfliktide ja riidude puhul soovitatakse
- pihustada tuppa – vähendab
pingestatud atmosfääri
- Aitab kõrvaldada vaimset väsimust,
kontsentreerida tähelepanu



Küpressi õli

- Võimas tundelainete esiletooja
- Vabastab allasurutud tunded
- Aitab tagasi eluvoolu
- Rahustav
- Energiat andev



Solace /Clary Calm-Lohutuse õlisegu

Emotsionaalseks toeks.

**Tuju kõikumise
leevenduseks.**

- Salvei (Clary Sage)
- Lavendel
- Bergamott
- Kummel (Roman Chamomile)
- Seedripuu

- Ylang Ylang
- Geraanium
- Fenkol (Fennel)
- Porgandi seemned (CarrotSeed)
- Palmaroosa



Salvei (Clary Sage) õli

- Vähendab stressi taset, ärevust (ka sünnituse ajal)
- Tasakaalustab närvisüsteemi
- Võimas tuju tasakaalustaja
- Aitab masenduse puhul
- Stimulant
- Afrodiisikum



Loe huvitavat: <https://translate.google.ee/translate?hl=et&sl=en&tl=et&u=http%3A%2F%2Finfo.achs.edu%2Fblog%2Fdepression-and-anxiety-can-essential-oils-help&anno=2>

Rooma Kummeli õli

- Tugevalt rahustava toimega
- Soodustab uinumist



Basiiliku õli

Üks parimatest närvisüsteemi toonuse tõstjatest:

- Eemaldab väsimuse, erutusseisundi, paanikahood, depressiooni, peavalud.
- Tujutõstev
- Teadvust selgitav
- Närve tugevdav ja taastav
- Rahustav ja stressi leevendav



Bergamoti õli

- Võimsalt rahustav
- Leevendab kurvameelsust, masendust, ärevust, depressiooni, hirmutunnet
- Meeleolu tõstja ja hea tuju looja
- Leevendab unehäireid
- Stimuleerib ajutegevust
- Tõstab mõtlemisvõimet
- Tugevdab mälu



Loe huvitavat: <http://info.achs.edu/blog/depression-and-anxiety-can-essential-oils-help>

Patsuli õli



- Emotsioonide tasakaalustaja
- Lepitab
- Rahustab
- Loob armastuse õhkkonna
- Tasakaalustav
- Tõstab meeleolu
- Peletab eemale negatiivseid emotsioone
- Toetab ärevuse kontrolli
- Aitab rasketes närvi probleemides
- Toetab hea unega
- Aitab vabaneda ärrituvusest
- Turgutab loomingule, mõtete kergusele
- Loob romantilise kooskõla

- Soodustab sisemist vaikust
- Vaigistab lõputu mõistuse dialoogi
- Aitab toime tulla igas situatsioonis, mis nõuab analüüsi ja intuitsiooni,
- Parandab otsustusvõimet
- Tugevdab kõrgeid tšakraid
- Aitab tunnetada armastuse ja headuse kordumatut maitset
- Ennetab vampiirenergiat
- Maandab liigset lennukust, toob tagasi reaalsusesse, muudab mõtted objektiivseiks.

Nelgi õli

Tugevate rahustavate omadustega



Tseiloni kaneeli õli

- Annab jõudu
- Aitab meeleolu tõsta

Diffuseerides või vanniõlina

(ainult väike kogus
kuna see on väga tugev ehk kuum)



Ylang Ylangi õli

Närvisüsteemile positiivse toimega

- Lõõgastav
- Loob kerge eufooria
- Tugevdab tundeid
- Rahustab
- Aitab eemaldada rahutuse ja närvipinged, viha ja hirmud
- Efektiivselt toetav depressiivsete seisundite, üleväsimuse, rahutuse,



unetuse, korral

- Tõmbab ligi armastust ja maa positiivset energiat
- Ühtlustab energeetilist kesta, taastab sümmeetriat, soodustab kõrgete tšakrate arengut
- Eemaldab hirmud ja rahutuse
- Parandab und



Roosi õli

- Aitab luua tasakaalu ja harmooniat
- Tuju tõstev
- Leevendab emotsionaalseid pingeid, kaasaarvatud ka sünnitusjärgselt



Jasmiini õli

- Enesetunde tõstja
- Sügavalt lõõgastav, aitab vähendada viha ja ärevust
- Eufoorne ja külluslik
- Igasuguste psühhosomaatiliste häirete puhul
- Meeleolu parandamiseks
- Masenduse ja ükskõiksuse vastu
- Toob tagasi elutahte

Sünnitusjärgse masenduse ja sügava masenduse jne korral

- Üleväsimuse, rahutuse, unetuse, frigiidsuse ja menopausijärgse seisundi korral



Kadakamarja õli

- Tugevdab ja stimuleerib ajutegevust ja närve
- Hea vahend unisuse vastu
- Ärevuse vastu
- Lisab teotahet



Fenkoli ehk apteegitilli õli

- Vähendab närvilisust- rahustava toimega
- Annab julgust ja jõudu
- Selgust, püsivust, kindlustunnet loov
- Motiveeriv
- Elavdav
- Hormonaalselt tasakaalustab



In Tune keskendumise segu

- Suurendab keskendumist
- Toetab tervislikku mõtte protsessi
- Aitab säilitada rahutunde
- Aitab säilitada selgeid mõtteid
- Hoiab erksana
- Aitab neid, kellel on raskusi tähelepanuga, ülesandel püsimisega ja keskendumise säilitamisega
- Lääne-India sandlipuu (Amyris)
- Viiruk
- Laim
- Patšuli
- Kummel
- Sandlipuu
- Ylang Ylang



Past Tense pinge õlisegu

Toetab pingete ja stressi leevendamisel

Peavalu leevendaja



- Basiilik (Basil)
- Petersell (Cilantro)
- Viiruk (Frankincense)
- Lavendel (Lavender)
- Majoraan (Marjoram)
- Piparmünt (Peppermint)
- Kummel (Roman Chamomile)
- Rosmariin (Rosemary)

Slim & Sassy õlisegu

- Rahustav
- Tuju tõstev
- Meditatsioonis
- aromaatselt difuseerida
- või tilgutada paar tilka peopessa ja sellega katta nina ja sügavalt sisse hingata
- joogi sisse

- Greipfruut
- Sidrun
- Piparmünt
- Ingver
- Tseiloni Kaneel



Whisper naiste õlisegu



Rahustav-Naiste lemmik

Aitab harmoniseerida naise individuaalsed unikaalsed sisemised keemiat ja tuua välja erilise naiselik lõhn

- Bergamott (Bergamot)
- Kaneel (Cinnamon)
- Tsitrus (Citrus Absolute)
- Kakaouba (Cocoa bean)
- Jasmiin (Jasmine absolute)

- Patšuli (Patchouli)
- Roos (Rose absolute)
- Sandlipuu (Sandalwood)
- Vaniljeoia ekstrakt (Vanilla bean extract)
- Kuskus (Vetiver)
- Ylang Ylang

Sobib kokku eriti hästi ka õlide segudega: Elevation, Solace, Zendochrine.

Sandlipuu õli

- Rahustav
- Leevendab kõrgeenenud aktiivsust
- Ärevuse, stressi, viha või hirmu eemaldamiseks tõstab ta tuju ja rahustab.



Seedripuu

- Rahustav
- Lõõgastav
- Ärevust maandav
- Leevendab ahistust, masendust, agressiivsust ja viha

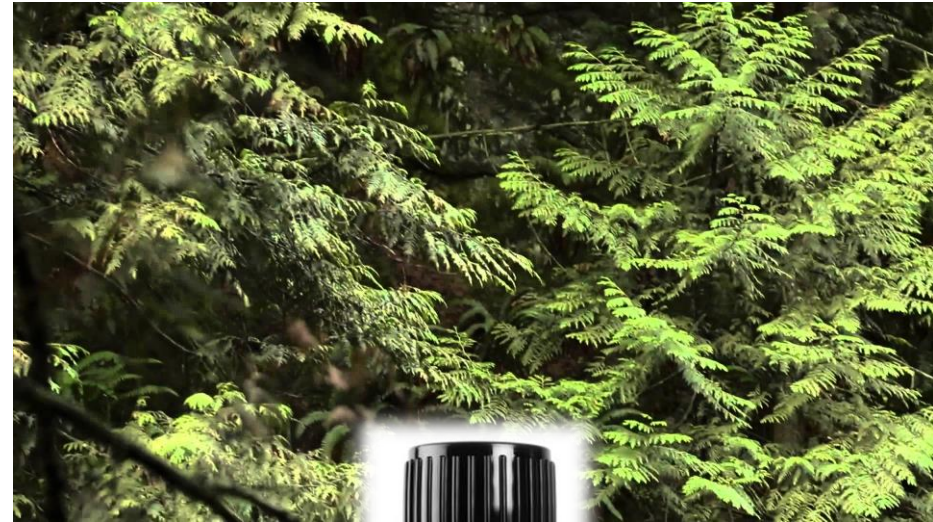


Arbovitae õli

- Nimetatud ka "Elupuuks"Rahustav
- Emotsioone tasakaalustav
- Võimas mõju alateadvusele ja teadvusele
- Võib suurendada vaimset teadlikkust

Difuseeri

Paikne kasutamine- kasutada baasõliga



Kardemoni õli

- Vürtsika lõhnaga õli on rahustavate omadustega
- Vitaalsust suurendav
- Närvisüsteemi toniseeriv
- Rahustab ärevuse korral



Douglas Fir õli (kuuse sort)



- Soodustab positiivset meeleolu
 - Edendab mõttetegevust
 - Segamine koos tsitruseõlidega loob meeliülendava õhkkonna
- Sega Apelsini, Sidruni, või Bergamoti õliga



Difuuseeri 2-3 tilka Douglas Fir ja 2-3 tilka Eukalüptiõli

Hõõru käsi ja hinga sügavalt sisse

Kombineeri 1-2 tilga Wintergreeniga lõõgastavaks massaažikogemuseks

Harmonia loomine oma kodus

Harmoniseeriv segu difuuserisse

- 70-80 ml vett
- 3 tilka Patšhuli õli
- 2 tilka White Fir õli
- 2 tilka Kaneeli õli



Harmonia loomine oma kodus

Ülendav, puhas, värskendav ja rõõmsameelne lõhn difuuserisse

- 70-80 ml vett
- 3 tilka Sidruni õli
- 3 tilka Apelsini õli
- 3 tilka Piparmündi õli



Harmoonia loomine oma kodus

Maalähedane maandussegu difuuserisse, mis annab julge ja turvalise tunde

- 70.80 ml vett
- 2 tilka Rooma kummeli õli
- 2 tilka Sandlipuu õli
- 3 tilka Vetiveeria õli



Rahustav kreem doTERRA õlidega

- Vähendab stressi
 - Parandab keskendumisvõimet
 - Toetab ka ADD ja ADHD lapsi rahustades neid
- Määri seguga lapse jalataldu
- 85 tilka **Vetiveri**
 - 30 tilka **Ylang Ylang**
 - 20 tilka **Frankincense(viirukit)**
 - 15 tilka **Cary Sage**
 - 10 tilka **Majorami**
 - segada 35 g kookosõliga



Käte massaaž aitab lõõgastuda ja rahuneda

- Maseeri pöidlaga **päikesepõimiku** punkti peopesal, ringjate liigutustega kaks-kolm minutit.
- **Kaela** piirkonna punkti maseerimine rahustab ja aitab tõsta ka tähelepanuvõimet.
- Määri kätele eeterlikku õli



Aroomipuudutuse Käe Tehnika

Dr. David Hill

- Stimuleerib vereringet
- Suurendab hapniku taset
- Stressi vähendab
- Keha stimuleerib
- **MÕJUTAB KOGU KEHA!**



Vali üks või kaks õli mida kasutada käe tehnikal mille avastasid oma tuju hindamisel



Ühendamise väärtus

- **Balance & Serenity** – Andestus, Vabastav "Andestan endale või teistele"
- **Balance & Elevation** – Aksepteerimine "Ma aksepteerin oma ande ja talente"
- **Citrus Bliss ja Balance** – Taaskäivitab prioriteedid
- **Serenity ja Citrus Bliss**- Üleminek muutusesse, uus maja, uus töö, uued tunded
- **Elevation ja Citrus Bliss** – Taastatud kirg
- **Serenity** – Parandab enesehinnangut
- **Viiruk (Frankincense)**- sobib kõigega ja suurendab iga õli efekti



Eeterlikud õlid

- Kutsuvad meid sisenema meie olemuse sisse
- Vibreerivad samamoodi nagu kõik elav vibreerib
- Toimivad nii füüsilisel, vaimsel kui ka hingelisel tasandil
- Aitavad meil elada



Life Long heaolu pakett (LLV)

- Toetab raku tasandil immuunsust ja närvisüsteemi, mälu, fookust
- Rahustab
- Raku energia, pikaeealisus
- Eeterlikud vitamiinid, mineraalid
- Eeterlikud rasvhapped, õlid



Aju restart



Aju verevarustuse aktiveerimiseks:

- Pigista vasaku käe põial kergelt parema käe nimetissõrme ja keskmise sõrme vahele, nagu tangidega
- Edasi-tagasi ringjate liigutusega masseeri põialt paar minutit
- Korda seda teise käega

<https://www.facebook.com/ouCocoman/posts/763658290379203>

Aju stimuleerimine tenniseballidega

- Aseta pallid kõrvuti nii, et nad üksteisega kokku puutuks (suru nad koos sokki ja soki seo kinni mõlemast otsast nii, et pallid oleksid kindlalt fikseeritud.
- Heida pikali põrandale, voodile või jäigale kušetile
- Aseta pallid kukla alla nii, et nendele toetuks kogu pea raskus
- Pallid asetsegu 1/3 kõrgusel kolju alumisest punktist, s.o. pisut kõrgemal kuulmekäigu avadest-kõrgemal kaela liikuvast osast ja lihastest
- Pea puhaku pallidel 10 – 15 minutit
- Lõõgastu ja tunne end mugavalt.
- Tee seda protseduuri iga päev enne magama jäämist



Energia lisamine

- Koputa sõrmeotstega vastu teise käe sõrmeotsi
- Siis suru vasaku käe põial parema käe põidla ja nimetissõrme vahele ja lükka randmest kuni sõrme otsani
- Korda seda ka teise käega

<https://www.facebook.com/ouCocoman/posts/763658290379203>

Mudra-palve, pöördumine Jumala poole

Pöidla otsa ning sõrmuse sõrme kokkupuude

- Annab energiat
- Tugevdab närvisüsteemi
- Toetab tervist
- Tugevdab võidutahet
- Sõrmuse sõrme omadused on seotud Päikese või Uraanga:

Päike esindab energiat, tervist ja seksuaalsust, Uraan tugevat närvisüsteemi, intuitsiooni ja muutust.

Pöial tähistab meid ennast, meie ego, mis aitab erinevaid kvaliteete meie teadvusesse siduda.

Neljas sõrm Surya Mudra annab jõudu, energiat, hea tervise ja võime võita



Õnnelik olemine

Õnn saab alguse sinu enda seest . Ära arva, et keegi teine teeb sind õnnelikuks.

- Pane rõhku vaimsusele
- Mõtted puhtaks
- Mediteeri , palveta
- Maga piisavalt
- Hoia alles vaid sinu jaoks olulised asjad
- Kuluta raha vaid vajalikule



Õnnelik olemine

- Hoolitse oma keha eest
- Liiguta
- Muuda oma toitumist
- Reguleeri oma aega
- Leia alati aega oma meelistegevuste jaoks
- Õpi hindama seda, mis/kes sind ümbritseb
- Vali hoolikalt, missuguseid inimesi sa oma ellu lubad



Tasakaal



Esitluse koostas

Lehte Kirisberg

+372 56499188

lehte1@gmail.com

<http://maakingitus.weebly.com>