

Aromaterapia – Aromatherapy



Aromaterapian on todettu joissakin tieteellisissä tutkimuksissa parantavan kognitiivista toimintakykyä erityisesti Alzheimerin taudissa.

Tuoksut stimuloivat aivoja ja erilaisten hajujen tuoksuttelu onkin hyvää virikettä hajuaistille. Erilaiset tuoksut tuovat muistoja mieleen eletystä elämästä, ja voivat johdattaa vaikka lapsuuden mummolaan. Suuri osa tunteistamme johdetaan tuoksuista, vaikkamme tiedä sitä. Tuoksun muistaa helpommin kuin kuvan!

Miten olisi tuoksuttelutuokio? Kokeile tätä:

- ☺ Kerää kannellisiin purkkeihin eri luonnon materiaalia vuodenajan mukaan. Esimerkiksi kesällä nurmikko, erilaisia kukkasia, hiekkaa, puun kaarnaa, koivun lehtiä. Syksyllä märkää sammalta, puun kaarnaa, kosteita lehtiä ja havunneulasia, pihlajanmarjoja. Kerääntykää yhdessä tuokuttelevaan purkkeja ja jokainen voi kertoa mitä muistoja tuoksu tuo mieleen.
- ☺ Tuoksutelkaa erilaisia joulun mausteita, jokainen omassa purkissaan. Jos haluat arvuutteluleikin, pidä kannet purkkien päällä ja tee kansiin reikiä, jotta tuoksut pääsevät purkista ulos.
- ☺ Voitte myös kokeilla tuoksujen muistelua näin: Pohtikaa yhdessä miltä asiat tuoksuvat. Miltä jokin ruoka tuoksuu? Miltä tuoksuu kesä, entä syksy, talvi tai kevät? Mikä on hyvä tuoksu, entä paha? Millaisia tunteuksia se aiheuttaa?
- ☺ Aromaterapiaa sen sijaan voi toteuttaa käyttämällä diffuuseria ja eteerisiä öljyjä. Diffuuseri vapauttaa ilmaan eteerisen öljyn tuoksuista aromattista höyryä. Höyry myös kosteuttaa huoneilmaa. Diffuserin käytöstä tulee aina keskustella asukkaiden ja tarvittaessa heidän omaistensa kanssa. Öiseen aikaan käytettynä diffuuserin käytöstä rentouttavana ja unen laatua parantavana keinona on näyttöä.

Lähde aromaterapian hyödyistä:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20377818/>