

Heli Väärälä: Mitä yhteistä on astrologialla ja aromaterapialla?

Astrologialla ja aromaterapialla on keskenään muutakin yhteistä kuin sama alkukirjain. Molemmat ikaikaiset taidot ovat nykyään suurelta osin väärinymmärrettyjä. Siinä missä suuri yleisö rinnastaa astrologian päivälehtien hömppähoroskooppeihin, mielletään aromaterapia yleisesti pelkäksi kosmeettiseksi puuhasteluksi tuoksujen parissa. Viimeisten vuosisatojenalennustilastaan huolimatta kummallakin on kuitenkin takanaan pitkä historia ja molemmat ovat olleet aikansa arvostettuja apukeinoja terveyden ja hyvinvoinnin tukena. Taivaankannen tapahtumia käytettiin aikanaan esimerkiksi avustamaan maanviljelyksessä ja kasvien kasvattamisessa, ja keskiajalla monet papit ja lääkärit käyttivät apunaan niin kasveja kuin astrologiaakin. Papiston kerrotaan olleen myös merkittävä aromaterapiatiedon levittäjä.

Mutta mitä aromaterapia oikeastaan on, ja millä tavalla aromaterapian käyttö - oli sitten kyseessä alan ammattilaisen tekemä hoito tai omahoito - voi hyötyä astrologisesta tietämyksestä?

Aromaterapia tarkoittaa eteeristen öljyjen käyttöä niiden parantavien ominaisuuksien vuoksi. Öljyjä valmistetaan esimerkiksi uuttamalla tai tislamalla kasvien kukista, lehdistä, juurista, kuoresta, hedelmistä tai siemenistä. Jokaisella aromaterapeuttisella öljyllä on omat parantavat ominaisuutensa. Jotkut ovat antiseptisiä, toiset taas piristäviä ja mielialaa kohottavia. Osa on luonteeltaan rauhoittavia, rentouttavia, kipuja ja särkyjä lievittäviä, tulehdusta helpottavia tai aineenvaihduntaa vilkastuttavia. Eteeriset öljyt tarjoavat luonnollisen tavan tukea elimistön omaa paranemisprosessia ilman keinotekoisiiin lääkkeisiin liittyviä sivuvaikutuksia, vaikkakin osa sairauksista vaatii toki myös virallisen lääketieteen apua. Ideaalina onkin virallisen lääketieteen ja luonnonmukaisten hoitojen sopuisa yhteiselo, jossa kumpikin osa-alue tukee toistaan.

Aromaterapiahieronnassa hyödynnetään öljyjen kykyä imeytyä hormonien tavoin ihon pintakerrosten lävitse verenkiertoon. Joissakin Keski-Euroopan maissa vaihtoehtoisiiin hoitomuotoihin perehtyneet lääkärit määräävät asiakkailleen eteerisiä öljyjä myös sisäisesti nautittuna. Suomessa öljyjen nauttimista suun kautta ei kuitenkaan juurikaan käytetä eikä sitä missään nimessä kannata kokeilla omahoitona siksi, että osa öljyistä on myrkyllisiä. Turvallisimmin aromaterapiaan voi omin neuvoin tutustua vaikkapa kylpyinä tai tuoksulampun avulla. Itsehoidossa on varmintaa käyttää vain muutamaa turvallista öljyä, niitäkin laimennettuina. Öljyjä ostettaessa kannattaa erityisesti tarkistaa, että kyseessä on orgaaninen tuote.

Miten sitten astrologiaa voi hyödyntää aromaterapian apuna? Miten valita itselleen sopivimmat öljyt? Tapoja on monia. Yksinkertaisinta on miettiä asiaa oman Aurinkomerkin pohjalta, millaisia terveysongelmia kuhunkin merkkiin liittyy. Esimerkiksi pään alueen ongelmille luontaisesti altistuva Oinas voi hyötyä *rosmariinista*, jonka energioissa on samaa aktiivisuutta kuin Oinaassa itsessään ja joka auttaa mm. päänsäryssä. Valintaperusteena voi käyttää myös vaikkapa Aurinkomerkin vastamerkkiä, Kuumerkkiä tai Ascendentin merkkiä. Pidemmälle edistynyt astroilija osaa tehdä omasta syntymäkartastaan laajempaakin analyysia niistä kehon osista, jotka saattavat elämän aikana olla alttiina häiriöille ja ongelmille. Esimerkiksi vahvan Saturnuksen tai painottuneen 10. huoneen omaava hyötyy *inkivääristä* ja *eukalyptuksesta* nivelvaivojen hoidossa ja ennaltaehkäisyssä. Transiititkin voivat olla yksi eteerisen öljyn valintaperuste. Esimerkiksi Pluton vyörytyksessä tukea antavat tasapainottava *patsuli* ja luopumista tukeva *sypressi*. Tulielementin öljyt ovat yleensä luonteeltaan lämmittäviä ja vesielementin öljyt viilentäviä.

On tehty tutkimuksia, joissa ihmisiltä on kysytty heidän lempituoksuaan eteeristen öljyjen joukosta. Noin puolet henkilöistä valitsi Aurinkomerkkiinsä liittyvän tuoksun kun taas noin 20 % valitsi Kuumerkin tai Nousevan merkin mukaisen tuoksun. Tulos kertoo elimistömme suuresta viisaudesta valita intuition pohjalta itselle sopivin eteerinen öljyniin henkisen kuin fyysisenkin hyvinvoinnin lisäämiseksi. Voisi ajatella, että eteeristen öljyjen ominaisuudet auttavat ihmistä pääsemään lähemmäksi aidointa itseään. Useinhan

emme tavoita stressin, ulkoisten tekijöiden, väsymyksen tai terveysongelmien vuoksi sitä täyttää potentiaalia, johon meillä on syntyessämme annettu mahdollisuudet.



Eteerisiä öljyjä astrologian perusteella valitessa apuna voi käyttää vaikkapa alla olevaa listaa, joka ei pyri olemaan täydellinen vaan enemmänkin suuntaa antava.

Johtava tulielementin merkki *Oinas* symboloi elimistössä päätä. Siten oinasvaikutteinen altistuu mm. päänsärylle, migreenille, pään alueen vammoille, silmäongelmille ja sinuiitille. Oinaan oma eteerinen öljy on

luonteeltaan lämmittävä ja stimuloiva *rosmariini*, jonka ainesosat lisäävät verenkiertoa auttaen mm. päänsäryssä. Oinaan hallitsijaan Marsiin liitetään myös elinvoimaa lisäävä *inkivääri* ja toimintatarmoa tukeva *mustapippuri*. Ylikierroksilla käyvä Oinas-persoona hyötty rauhoittavista Venus-öljyistä kuten *ruusu* ja *geranium*.

Härkä on kiinteä maaelementin merkki, jonka terveysongelmat liittyvät usein kurkkuun, kilpirauhaseen, niskaan ja hartioihin. Härän merkin omin eteerinen öljy on rakkauden ja myötätunnon symboli *ruusu*, joka kuvastelee Härän hallitsijaplaneetta Venuksen lempeitä energioita. Myös pelkoja karkottava ja turvallisuudentunnetta lisäävä *santelipuu* sekä perinainen *ylang-ylang* sopivat Härälle. *Fenkoli* auttaa herkutteluun taipuvaista Härkää aineenvaihdunnassa ja nesteiden poistumisessa.

Kaksosten merkkiin liitetään terveystastrologiassa mm. keuhkot, käsivarret ja hermosto. Merkin omin öljy on mentaalisesti stimuloiva, hermoja vahvistava *basilika*, joka helpottaa myös astmaa ja bronkiittia. Kansanperinteessä *basilika* on liitetty Skorpionin merkkiin ikään kuin kuvastaen Kaksosten merkin mahdollisuuksia sekä valoon että varjoon, pinnallisuuteen ja syvällisyyteen. Hallitseva planeetta Merkurius liitetään *laventeliin*, joka *piparmintun* tavoin maadoittaa ja rauhoittaa yliaktiivista mieltä.

Ravun fyysinen terveys kulkee usein käsikynkässä tunteiden tasapainon kanssa. Ongelmille alttiita elimiä ovat mm. ruoansulatuselimistö, haima ja rinnat. Ravun luontaisia ominaisuuksia tukeva öljy on hellävarainen *sininen kamomilla*. Emotionaalista tukea kaipaavaa Rapua tukee *munkkibalsami* eli *benzoi*, yksinäisen ystävä. Masentunutta Rapua nostavat syvien vesien syövereistä piristävät sitrustuoksut kuten *bergamotti* tai aurinkoenergioita heijasteleva *appelsiini*.



Leijona reagoi stressiin sydämellään. Ongelmaksi voi muodostua esim. korkea verenpaine tai sydämen rytmihäiriöt. Leijonan energioihin parhaiten korreloiva eteerinen öljy on öljyjen kuninkaaksi nimetty *jasmiiini*. Stressaantunut Leijona hyötty niin mieleen kuin sydämeenkin vaikuttavasta *ylang-ylangista*, viilentävästä *kamomillasta* tai *melissasta*. *Neroli* eli *appelsiininkukkaöljy* tasaa sydämen kiihtynyttä rytmiä virallisen lääketieteen rinnalla.

Neitsyt reagoi stressiin vatsanväännteillä.

Ruoansulatuselimet, maksa ja perna hyöttyvät rauhoittavasta *laventelistasta*, joka auttaa luopumaan liiallisesta kriittisyydestä ja huolehtimisesta, helpottaa unen tuloa ja rentouttaa kireitä lihaksia. Ruoansulatus-ongelmia terveystietoisien Neitsyen kannattaa hoitaa

fenkolin ja piparmintun avulla.

Vaaka voi elämänsä aikana kohdata haasteita mm. munuaisten alueella. Myös aineenvaihdunta ja happo-emästasapaino ovat *Vaa'an* haasteita. *Vaaka* jakaa astrologisen hallitsijansa *Venuksen Härän* kanssa. Siten öljytkin ovat osin samoja: *ruusu* ja *ylang-ylang*. Myös *geranium* ja *palmarosa* heijastelevat *Vaa'alle* tyypillisiä energioita. *Katajaöljy* edistää kehon nesteiden virtaamista munuaisten tukena.

Elimiä, joista *Skorpionin* kannattaa pitää erityistä huolta, ovat lisääntymis-elimet, paksusuoli, virtsatiet ja hikirauhaset. *Skorpionin* omin öljy on seksuaalisuutta tukeva *patsuli*, jota on Aasiassa käytetty käärmeenpuremien ja myrkytysten hoitoon. Mietiskelyöljy *frankinsensi* auttaa vapautumaan materialistisen maailman houkutuksista ja edistämään henkisiä pyrkimyksiä. *Santelipuu* ja *sitruuna* poistavat kehosta kuona-aineita.

Jousimiehen heikkoja kohtia ovat erityisesti reidet, lonkat ja lonkkahermo sekä pakarat. *Jousimies*-energioita heijastelee parhaiten tulinen *mustapippuri*, josta *Jousimies* hyötyy lihasten rentouttajana ja lämmittäjänä liikuntasuoritusten yhteydessä. Kivuissa auttaa *rosmariini*. *Mustapippuri* auttaa matkakuumeista *Jousimiestä* jet lagissa. *Jupiter-öljyjä* ovat aktiivinen *meirami* ja mielialaa kohottava *ruusupu*.

Velvollisuudentuntoinen *Kauris* ottaa usein liian suuren taakan kantaakseen. Niinpä *Kauriin* luusto, nivelet, rustot, sekä polvet ovat usein kovilla. Myös iho ja sappirakko ovat *Kauriin* aluetta. *Kauriin* oma öljy, *vetiver*, onkin vaikutukseltaan rentouttava ja se myös lieventää lihaskipuja ja jäykkyyttä. Iho-ongelmiinkin aromaterapialla on omat konstinsa ongelman laadusta riippuen.

Vesimiehen stressialttiita elimiä ovat mm. nilkat, pohkeet, hermosto ja kehon sähköinen toiminta. *Vesimies-öljy neroli* hoitaa esimerkiksi kramppeja, hermostoa, sydäntä ja tunteita. Se suojaa säteilyn haitoilta ennen röntgen-kuvausta. Optimismin ja vapauden öljy *eukalyptus* tukee omasta erityislaatuisuudesta nauttimista.

Kalojen fysiikan ongelma-alttein kohta ovat humoristisesti jalat, erityisesti jalkaterät ja varpaat. Myös lymfaattinen systeemi hyötyy nesteitä poistavasta öljystä kuten eteerinen *kataja*, joka auttaa myös henkisessä puhdistautumisessa ja suojaamisessa. *Kalojen* omin öljy on vetinen *melissa*, joka kohottaa melankoliaan taipuvien *Kalojen* mielialaa ja avaa henkisiä solmuja.



Kuva 3. Heli Väärälä

Kuutarha on ihmisen kokonaisvaltaiseen hoitamiseen keskittynyt luontaishoitola Tampereen keskustassa. Niin henkistä kuin fyysistäkin hyvinvointia lisäävien hoitojen parissa puuhailee Heli Väärälä. Heli on monelle tuttu Ultra-lehden astrologia-artikkeleiden kirjoittaja. Seppo Tanhuan Astro.fi-sivustolla Heli on toiminut Kysy tähdiltä -palvelun vastaavana astrologina vuodesta 2007 lähtien. Luontaishoitojen puolella Kuutarhassa tarjotaan mm. vyöhyketerapiaa, aromaterapiaa, korva-akupunktiota, sauna- ja spa-hoitoja, Reiki-energiahoitoja ja Bach-kukkaterapiaa. Käytössä on myös pienten porukoiden turvesauna.

Lämpimästi tervetuloa tutustumaan osoitteeseen

Näsilinnankatu 25 B, Tampere. Puh. 050-5978 766, www.kuutarha.fi