

MERINA TY-KISERA, LAC

# PUNKTIMASSAAŽ

## EETERLIKE ÕLIDEGA

SISALDAB  
**24**  
LEVINUD  
SEISUNDI  
KIRJELDUST



JUHTNÖÖRID ENDA EEST HOOLITSEMISEKS,  
ET PARANDADA TERVIST JA TÕSTA MEELEOLU

Originaali tiitel:

Merina Ty-Kisera, MBA, LAC

Acupressure with Essential Oils: A Self-Care Guide to Enhance Your Health and Lift Your Spirit

2019

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

MEDITSIINIALANE TEADE: Selles raamatus esitatud informatsioon on mõeldud ainult üldise teabena. Inimesed peaksid enne siin raamatus kirjeldatud soovituste proovimist alati konsulteerima oma perearsti või muu tervishoiutöötajaga. Raamatus kirjeldatud juhiste rakendamine toimub lugeja oma äranägemisel ja vastutusel.

Tõlkinud Aile Meedo

Toimetanud Anneli Sihvart

Korrektuuri lugenud Inna Viires

Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2019 by Merina Ty-Kisera.

Photographs copyright © 2019 by Ron Morecraft.

All rights reserved.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2019.

B10371819

ISBN 978-9949-82-491-5

Kõik kirjastuse ERSEN raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest

[www.ersen.ee](http://www.ersen.ee)



*Meie hulgast lahkunud Emma Tiebensile*  
*Pühendan selle raamatu sulle sügava armastuse, austuse ja tänutundega*  
*selle eest, et olid osa minu elust ja lubasid mind oma ellu.*  
*Sinu armastav süda, särav lai naeratus ja õelik inspireerimine liikkasid*  
*mind liikvele, et väljendaksin end loominguliselt.*  
*Selle eest olen lõpmata tänulik.*  
**MA ARMASTAN SIND!**





# Sisukord

Eessõna .....	9
Tänuavaldused .....	11
<b>1. osa: Sissejuhatus punktimassaaži eeterlike õlidega</b>	
1. PEATÜKK: Kuidas seda raamatut kasutada? .....	15
2. PEATÜKK: Mis on punktimassaaž eeterlike õlidega? .	17
3. PEATÜKK: Punktimassaaži alused .....	23
4. PEATÜKK: Eeterlikud õlid ja aroomiteraapia Hiina meditsiinis .....	29
<b>2. osa: Punktimassaaž eeterlike õlidega eri tervisehäirete korral</b>	
5. PEATÜKK: Kiire rahunemine. ....	39
6. PEATÜKK: Aktiivsus- ja tähelepanuhäire: lõpp häiritusele .....	43
7. PEATÜKK: Neerupealiste tervis ja elujõud .....	49
8. PEATÜKK: Allergiad .....	59
9. PEATÜKK: Ärevus: kaosest rahuni .....	67
10. PEATÜKK: Artriit: liigeste tervise taastamine .....	75
11. PEATÜKK: Külmetushaiguste ja gripi läbimine .....	81
12. PEATÜKK: Seedetrakti tervise taastamine. ....	91
13. PEATÜKK: Kõhukinnisuse ja kõhulahtisuse leevendamine .....	103
14. PEATÜKK: Depressioon ja positiivse ellusuhtumise taastamine .....	113
15. PEATÜKK: Pohmelusest ülesaamine .....	123

16. PEATÜKK: Hüvasti, peavalud . . . . .	131
17. PEATÜKK: Luksumise vastu . . . . .	143
18. PEATÜKK: Immuunsüsteemi toetamine . . . . .	147
19. PEATÜKK: Unetusest sügava uneni . . . . .	153
20. PEATÜKK: Lõõgastunud lihased: kaela- ja õlapingete leevendamine. . . . .	159
21. PEATÜKK: Mälu ja aju tervis . . . . .	167
22. PEATÜKK: Eesnäärme tervis . . . . .	175
23. PEATÜKK: Valu ja põletiku leevendamine . . . . .	181
24. PEATÜKK: Lõpp ninaverejooksudele . . . . .	187
25. PEATÜKK: Reisides terve ja õnnelik. . . . .	193
26. PEATÜKK: Hambavalu leevendamine. . . . .	199
27. PEATÜKK: Naiste tervis: PMS, ebaregulaarne menstruatsioon ja menopaus . . . . .	203
28. PEATÜKK: Seennakkuste leevendamine . . . . .	215

### 3. osa: Survepunktide asukohad ja eeterlike õlide kirjeldused

29. PEATÜKK: Survepunktide asukohad ja nende kasulik toime . . . . .	223
30. PEATÜKK: Eeterlike õlide kirjeldused ja omadused. . . . .	283
Sónastik . . . . .	307
Kasutatud kirjandus. . . . .	311
Lugemissoovitused. . . . .	317
Autorist. . . . .	319

## Essõna

Akupunktuuri spetsialistina on minu eeliseks see, et saan vaadelda mis tahes seisundit, mille ravi soovides patsiendid minu poole pöörduvad, nii lääne kui ka ida mõtteviiside vaatenurgast. Mind valmistab see, kui erinevad need kaks lähenemist olla võivad, aga ka nende vaheliste kattumiste avaldumine. Olen lääne ja ida lähenemised mõlemad sellesse raamatusse põiminud. Raamatu teises osast, mis kirjeldab mitmesuguseid tervisehäireid, leiad lääne meditsiini lähtuva selgituse, aga olen alati kirjeldanud ka Hiina meditsiini vaatenurka.

Loodan, et see raamat annab sulle veidi parema ülevaate Hiina meditsiinist, ja kui sul veel sellega kogemusi ei ole, siis ehk tunned lugemist lõpetades, et sul on suurem huvi katsetada. Hiina meditsiin on süvitsiminev ja pikka ajalugu arvestades ka märkimisväärselt tõhus.

Hetkel praktiseerin ma ise klassikalist Viie Elemendi akupunktuuri Põhja-Carolinas Asheville'is. Kõnealune akupunktuuri vorm keskendub emotsioonidele ja hingele, tunnen, et see aitab inimesel saavutada sügavama seesmise harmoonia ja tasakaalu. Lähtudes oma tegevuses niisugusest perspektiivist, kasutan eeterlikke õlisid, et anda patsientidele jõudu tervendada iseend ja oma perekonda.

Õppisin Aroma AcuPoint Therapy süsteemi loojate juures kolm aastat ja lõin õpitule tuginedes punktimassaaži eeterlike õlidega (Aroma Acupressure). Õpetan eeterlike õlide abil rakendatavat punktimassaaži tehnikat kohalikus kogukonnas ja arendan hetkel välja veebikursust.

Olen oma loomulaadilt tervise eest seisja ja tegutsen õpetajana südame kutsel. Juba lapsepõlvest saati olen alatasa otsinud midagi, millest võiks olla terveks jäämisel kasu mulle endale, mu perekonnale ja kellele tahes mu sõpradest, kes asjast huvitub. Kui käisin ülikoolis, valiti mind kohaliku raadiojaama programmijuhiks ja ülikooli televisiooni saatejuhiks ja juba seal arendasin välja saate-seeria „Tervise heaks“, et õpetada tudengitele, kuidas jääda terveks, et saada paremaid hindeid ja olla edukam spordis.

Pärast ülikooli töötasin suures Los Angelese raadiojaamas ja koostasin tervisenõuannete klippe ja reklaame kohalikele tellijatele.

Kui olin töötanud 20 aastat ärimaailmas ja mänginud sealsete reeglite järgi (peamiselt oma isa meeleheaks, möönan seda), otsustasin oma tervisehobi ja -kire ametiks muuta ja omandasin litsentsi Hiina meditsiini spetsialistina. Lõpuks ometi leidsin oma kutsu-muse. Tundsin, kuidas tervete elude teadmised voolasid läbi minu ja mu meeled elustusid. Olin suuteline saavutama kiire kontakti oma patsientidega nende psühhoemotsionaalsete probleemidega seoses ja sain aidata neil näha, kus nad olid oma elus parajasti ummikusse jooksnud. Olles täiendanud oma lähenemist Viie Elemendi akupunktuuriga, sain aidata patsientidel vabastada nende harjumus-päraseid mustreid, mis andis neile tagasi vabaduse teistsuguseid valikuid teha.

Vaatamata sellele, kui jõustav ja sügav on mu akupunktuuri-töö, oli akupunktuuri nõeltega silmitsi sattumise väljavaade oluline takistus kliendibaasi suurendamisel. Seetõttu hakkasin kasutama akupunktuuri punktidel eeterlikke õlisid ja minu üllatuseks läks mu patsientidel enesetunne kiiresti paremaks ja nad said ravi iseseisvalt jätkata, võttes õlid koju kaasa. Siis kujundasin välja kavad, mida pat-siendid saaksid ise kodus järgida. Nõudlus kasvas ja hakkasin ka õpetama – tegevus, millest lõpuks kasvas välja see raamat.

Loodan, et mu raamat toob sulle ja su perele kaasa sama palju rõõmu ja tervenemist, nagu need teadmised on toonud mulle ja minu perele.



## ∞ Tänuavaldused ∞

Tänu:

Mu emale, kes on andnud mulle vabaduse olla mina ise.

Mu isale, kelle armastus ja toetus andis mulle loominguliseks tegevuseks aega ja vabaduse.

Mu eeterlike õlide põhitarnijale DoTerrale, J.-le ja Panchole, kes töötavad pühendunult ja kirega ja kes avasid minu jaoks tee eeterlike õlidega töötamisele.

Mu Aroma AcuPoint Therapy õpetajatele ja mentoritele, Tiffany Carole'ile ja Peter Holmesile, kes ise seda teadmata mõjusid niivõrd inspireerivalt oma Hiina meditsiinist lähtuva pühendunud ja põhjaliku eeterlike õlide käsitlemisega, et tekitasid ka minus soovi õlidega edasi tegelda.

Lisbeth White'ile, mu toimetajale North Atlantic Booksist, kes mu leidis ja julgustas mind püüdlema mu unistuste ja selle poole, et annaksin endale vabaduse teha end kirjasõna kaudu kuuldavaks.

Celene'ile, mu vennatüttele, kes andis siis, kui töö raamatuga oli alles päris alguses, väärtuslikku tagasisidet ja toimetas nii, et see aitas mu valitud suunal selgineda.

Rayne'ile, Justine'ile ja Chelle'ile, mu suurepärasele majakaaslastele, kes pakkusid armastavat tuge, toitu, sõprust, massaaži ja tagasisidet selle raamatu tarvis siin.

Mu imetabastele patsientidele, kes andsid väärtuslikku tagasisidet ja olid valmis oma kogemusi jagama. Nendeta ei oleks see raamat siin võimalikuks saanud.

Viimaks tänu ka mu fotograafile Ron Morecraftile, kes jäi minu kõrvale raskustele vaatamata. Tema tarkus ja kogemus aitasid mind lõppversioonini sellest raamatust, mis mulle tõepoolest meeldib.

# 1. osa

*Sissejuhatus punktimassaaži  
eeterlike õlidega*





## Kuidas seda raamatut kasutada?

1. osas on esitatud eeterlike õlidega tehtava punktimassaaži selgitused ja veidi lahatud selle aluseks oleva traditsioonilise Hiina meditsiini teooria tausta. Samuti sisaldab käesolev osa ülevaadet eeterlikest õlidest ja nende rollist Hiina meditsiinis.

2. osa sisaldab ülevaadet 24 tervisehäirest, millele on võimalik minu pakutud akupunktuuri ja eeterlike õlide kombinatsioone kasutades leevendust leida. Juhised kajastavad mu uurimistööd ja kogemust ning võtteid, mida olen leidnud oma patsientide peal töötavat.

3. osa sisaldab juhiseid survepunktide asukoha leidmiseks, seal on toodud välja nende punktidega töötamise toime ja kasutegur. Selles osas on antud ka täiendavat teavet iga eeterliku õli kohta, mida on siin raamatus käsitletud. Tegin valiku kasutada ühe taime baasil valmistatud õlisid, mitte segusid, et mitte asja keeruliseks ajada ja et aidata sul tundma õppida kasulikke õlisid, mida võib kasutada kodus segude valmistamiseks, või lihtsalt aru saada, miks mõned segud sisaldavad just kindlaid õlisid.

On muidugi veel palju survepunkte ja õlisid, millel kõigil on arvukalt omadusi, mis aitavad keha, vaimu ja hinge tasakaalustada. Minu selgitused õlide ja punktide kohta igas tervisehäiret kirjeldavas peatükis on lühikesed ja seostatud konkreetset käsitletava tervisemurega. Lisaks levinud füüsilistele vaevustele ja nende leevendamisel abistavate punktide ja õlide tutvustamisele olen käsitlenud ka emotsionaalseid ja vaimseid kasutegureid, mida nende punktide ja õlidega töötamine võib anda. Loe seda osa kindlasti!

Lõpuks – ole võimalustele avatud. Raviviisid, mida olen kirjeldanud raamatus „Punktimassaaž eeterlike õlidega“ on õrnatoimelised, lihtsad, neid on lõbus kasutada ja need võivad tõepoolest anda suure panuse sinu tervise parandamise heaks.

Loodan, et need pakuvad sulle, su perele ja sõpradele leevendust!

## 2

# Mis on punktimassaaž eeterlike õlidega?

*„Pika ja tervena elatud elu saladus on järgmine: jälgi oma keskkonda; tee nii, et sul ei oleks jahe ega liiga soe, tasakaalusta oma emotsioonid, jää rahulikuks ja tunne iseennast.“*

TERVISENÕUANNE LEGENDAARSELT

KOLLASELT KEISRILT (400 e Kr)

Punktimassaaž eeterlike õlidega on lihtne, lõbus, turvaline ja samas siiski üllatavalt tõhus eneseabiviis, milles on kombineeritud survepunktide surve ja eeterlike õlide jõud.

Selle meetodi raames määratakse teatud kindlaid eeterlikke õlised survepunktidele, et stimuleerida füsioloogilisi ja psühholoogilisi muutusi, mis aitaksid keha ja vaimu tasakaalustada ja tagada nende harmoonia.

## Kuidas eeterlikud õlid survepunktidel töötavad?

Põhiline teoreetiline alus eeterlike õlidega tehtava punktimassaaži puhul seisneb tõsiasjas, et survepunktidel on oma ravitoime. Samuti on ravitoime eeterlikel õlidel. Akupunktuuris kasutatakse nõelu, et ravipunktide toime avalduks. Siin raamatus kirjeldatud meetodi puhul kasutatakse eeterlikke õlised konkreetsetel punktidel, mille

toime täiendab õlide toimet ja vastupidi, läbi nende sünergilise mõju tugevdatakse nii survepunkti kui ka eeterliku õli toimet.

Tõhusa mõju saavutamiseks peab eeterlik õli toimima survepunkti toimega sünergias. Pea meeles, et nii eeterlikul õlil kui ka survepunktil on mitmesuguseid toimeid ja kasutegureid. Punktile määratavat eeterlikku õli valides on oluline teha kindlaks, et õlil oleks võime toetada toimet, mida soovitakse saavutada survepunktile vajutades.

Näiteks kui püüame tugevdada immuunsüsteemi, siis on üks punktidest, mida kasutaksin, Kõht 36 või KÕ36, mis on lühinimetus kõhu energiakanalil asuva survepunkti nr 36 jaoks\*. Seda punkti kasutatakse külmetuse ja gripi raviks, samuti allergia leevendamisel, seedimise parandamisel, väsimuse vastu, kõhukinnisuse ja kõhulahtisuse korral ning mitmetes muudes olukordades. Selleks, et reageerida vajadusele immuunsüsteemi turgutada, valiksin eeterliku õli, mis on sellisel puhul hea, ja kasutaksin seda vastaval punktil. Kirjeldatud juhtumil oleks sobiv rosmariiniõli, sest rosmariin on bakteri- ja viirusevastase toimega. Kuigi rosmariinil on ka teisi toimeid, näiteks on ta krambivastane ja tõstab endokrinoloogilise süsteemi toonust, kutsuksin ma esile just rosmariini immuunsüsteemi toetavad omadused, kandes seda punktile KÕ36, sest see oleks koostomes selle punkti konkreetse toimega.

Mu patsiendid hindavad niisugust asjade käiku, sest see ei hõlma nõelu, nad saavad võtta õli koju kaasa ja seda kahe seansi vahelisel ajal ise kasutada. Patsientidel on lihtne täita ravijuhiseid punktimassaažiks eeterlike õlidega. Ja kui nad oma kodutöö ära teevad, paraneb nende seisund kiiremini. Sellest võidavad kõik!

---

\* Energiakanalite ja nende lühendite nimistut vaata lk 26–27. Igal survepunktil on oma nimi, mis on ühtaegu nii praktiline kui ka luuleline ja aitab patsientidel punktide ravitoimet meeles pidada.