



AROMANEUVONTAA HEVOSILLE

Eteeristen öljyjen käyttö hevosilla



AROMANEUVOJAN KOULUTUS, LOPPUTYÖ, 30.11.2022
Sonja Laitinen

Sisälllys

Eteeristen öljyjen käyttö hevosilla	2
Hevosille hyvin sopivia eteerisiä öljyjä	3
Esimerkkejä erilaisista tilanteista, joissa käyttää eteerisiä öljyjä.....	4
Lihashuolto.....	4
Ihohoito.....	4
Kuljetus, kengitys tai eläinlääkärin käynti	4
Hengityselinten vaivat	4
Traumanhoito.....	4
Hyönteisten karkoitus.....	5
Omistaja/hoitaja.....	5
Käytännön vinkit.....	5
Tutkimukset	5
Lähteitä	5

Eteeristen öljyjen käyttö hevosilla

Luonnossa hevoset vaeltavat laajoilla aloilla ja syövät runsaasti erilaisia kasveja. Ne osaavat vapaasti valita, mikä kasvi sopii niille parhaiten tietyllä hetkellä. Hevosilla on hyvä hajuaisti ja ne ovat hyvin herkkiä erilaisille tuoksuille. Eteeriset öljyt sopivat erittäin hyvin hevosille. Hevosten elimistö pystyy käsittelemään eteerisiä öljyjä hyvin. Esimerkiksi koirilla ja kissoilla on monia eteerisiä öljyjä, jotka eivät niille sovi sillä niiden maksa ei pysty käsittelemään niitä tarvittavalla tavalla ja ne kuormittavat eläintä liikaa. Hevosilla ei tällaista rajoitetta ole ja niille sopivat lähtökohtaisesti kaikki eteeriset öljyt, joista ne itse pitävät. Hevosten aromahoidossa voidaan noudattaa pitkälti ihmisille suunnattuja aromaterapian ohjeistuksia ja turvallisuuskäytäntöjä. Esimerkiksi kantavalle tammalle tai varsalle tulee tarkkaan harkita aromaterapian käyttöä. Tärkeää on muistaa, että herkälle hajuaistille voi olla liian voimakasta ihmisen nenää miellyttävä öljyvoimakkuus. Tuoksuseos voi olla niin laimea, että se tuoksuu ihmisen nenään vain vähän ja silti sillä voi olla voimakas vaikutus eläimiin. Eteerisiä öljyjä on käytetty paljon erilaisissa hevosten hoitoon suunnatuissa tuotteissa, mutta hevosten aromaterapia ei ole ainakaan Suomessa tällä hetkellä kovinkaan yleistä.



Hevosten aromahoito alkaa hevosen omistajan kanssa tehdyllä keskustelulla hevosen nykytilasta; miten hevosen voi, onko sen käyttäytymisessä havaittu jotain poikkeavaa, onko sillä jotain sairauksia, joihin öljyjen toivotaan tuovan tasapainotusta. Hevosille voidaan käyttää eteerisiä öljyjä tuokuttelemalla tai sivelemällä karvaan. Hevosilla on äärimmäisen herkkä iho, tuntoaisti ja hajuaisti, eikä niiden isokaan koko tarkoita, että ne tarvitsisivat eteerisiä öljy sen enempää kuin ihminenkään. Myös eteeristen öljyjen laimentaminen on tärkeää. Hevosille on helppo antaa sisäisesti eteeristä öljyä esimerkiksi leipäpalan mukana laimennettuna mutta turvallisempaa niiden käyttö on aina tuoksun tai paikallisen levityksen kautta.

Hevosten aromahoidoissa on tärkeää tarkkailla hevosen viestejä. Hevoselle voidaan valita tuokuteltavaksi esimerkiksi viisi tai korkeintaan 10 erilaista eteeristä öljyä sen mukaan mitä niiden omistaja on hevosen käyttäytymisestä ja voinnista kertonut. Tämän jälkeen hevosen annetaan haistaa öljyjä yksi kerrallaan niin, että öljyt tuodaan sen eteen ja se saa haistaa niitä molemmilla sieraimilla tai vai toisella. Hevonen pitää olla kiinni niin, että se pystyy halutessaan kääntämään pään pois öljystä. Mikäli hevonen on karsinassa tai muutoin vapaana, haistattelutilanne tulee olla turvallinen öljyjen tarjoajalle. Aromaneuvojan täytyy pitää öljypulloa kädessä niin, ettei hevonen pääse puraisemaan sitä, eikä hevosen tule myöskään muutoin maistaa öljyä suoraan pullosta.



Aromaneuvojan tulee osata lukea hevosen reaktioita. Hevonen voi haluta haistaa öljyä ensin oikealla ja sitten vasemmalla sieraimella tai päinvastoin. Se voi jäädä haistelemaan öljyä hetkeksi tai pidemmäksikin ajaksi tai kääntää pään pois hyvin nopeasti. Mikäli hevonen kääntää pään pois, se on selvä merkki, ettei se halua öljyä. Hevonen voi myös yhdellä nuuhkaisulla saada öljystä sen, mitä se sillä hetkellä tarvitsee. Kiinnitä huomiota kummalla sieraimella haistaa ensin: Vasen sierain on yhteydessä aivoissa tunteisiin ja oikea sierain on yhteydessä aivoissa fyysiseen puoleen. Jos hevonen haistelee molemmilla sieraimilla, hoida ensin tunne puoli ja sitten fyysinen puoli. Mikäli hevosen viestit ovat epäselvät jonkin öljyn kohdalla, kannattaa sille tarjota haistettavaksi jotain muuta öljyä välissä ja sitten palata epäselvään öljyyn ja katsoa muuttuuko reaktio.

Hevosen aromaterapia hetki voi olla vain tuoksuttelua. Hevosen annetaan haistella muutamaa sille kiinnostavaa öljyä niin kauan kuin se haluaa. Hevoselle miellyttävimmistä tuoksuista voi tehdä myös sekoituksen ja laimentaa sen pohjaöljyyn. Tätä voidaan sivellä omien käsien kautta hevosen karvaan pitkin vedoin. Mikäli hevosella on esimerkiksi vatsan kanssa haasteita, voi öljyt silittää vatsalle. Hevosen omistajaa voi neuvoa käyttämään eteeristä öljyseosta esimerkiksi viikon ajan kuuriluontoisesti tai kunnes hevosen mielenkiinto öljyä kohtaan alkaa loppumaan.

Hevosille hyvin sopivia eteerisiä öljyjä

Piparminttu: Useimmat hevoset pitävät piparmintun tuoksusta. Se auttaa vatsaa toimimaan paremmin, auttaa keskittymään ja on erinomainen korvike erilaisille synteettisille linimenteille, joita käytetään paljon lihashuollossa liikituksen jälkeen. Piparminttu voi laukaista kouristuksia, joten sitä on hyvä tarjota ensiavuksi ähkyhevoselle. Öljy auttaa myös kipuun ja poistaa kaasua, jota ähkyssä helposti muodostuu.

Fenkoli: Auttaa vatsaa toimimaan paremmin.

Laventeli: Hevosilla voi olla paljonkin stressaavia tilanteita, joissa laventelista voi olla apua. Esimerkiksi matkustus tai uusiin asioihin tutustuminen. Laventelia voi hyvin käyttää myös erilaisien iho-ongelmien hoitoon.

Kamomilla: Rauhoittaa hevosia ja auttaa ihoa voimaan paremmin, sopii esimerkiksi haavojen hoitoon.

Sitruuna: Hevoset pitävät sitruunan raikkaasta tuoksusta. Se voi auttaa niitä rentoutumaan tai virkistymään tarpeen mukaan.

Mänty: Hevosillakin voi olla erilaisia hengityselinten ongelmia, joihin mänty on erinomainen valinta.

Ylang ylang: Tammojen kiima-aika voi olla haastavaa, ja tällöin helpotusta voi tuoda jokin feminiininen öljy, kuten ylang ylang.

Sitruunaruoho: Ötököiden karkoittamiseen.

Esimerkkejä erilaisista tilanteista, joissa käyttää eteerisiä öljyjä



Lihashuolto

Liikituksen jälkeen levitä piparminttua sekoitettuna öljyvesiseokseen esimerkiksi jalkoihin tai muihin kohtiin, jotka hevosella rasittuvat/kipeytyvät helposti. Tee sekoitus valmiiksi suihkepulloon, josta sitä voi suihkutella tarvittaviin kohtiin liikituksen jälkeen. Huomioi, että suihkepullossa öljyt haihtuvat nopeasti, joten tee sekoitusta valmiiksi vain lyhyellä aikavälillä käytettäväksi.

Ihohoito

Erilaiset haavat, ihottumat ja ruhjeet paranevat nopeammin eteerisiä öljyjä käytettäessä. Laimenna esimerkiksi laventeli kookosöljyyn ja hiero sitä ihottumakohtaan.

Kuljetus, kengitys tai eläinlääkärin käynti

Mikä tahansa erikoinen tilanne saa hevoson epäileväksi ja stressaantumaan. Valmistaudu tulevaan koitokseen rentouttamalla hevosta antamalla sille laventelia. Nopeimman vaikutuksen saa levittämällä eteeristä öljyä suoraan otsalle. Kun hevonen on rento, sen on helpompi sopeutua vaikeisiin tilanteisiin. Voit pitää esimerkiksi

laventelia sisältävää kangaspalaa kädessä lastatessa ja antaa hevoson haistella sitä aina kun se epäröi. Älä kuitenkaan tuoksuttele uutta öljyä hevoselle vasta haastavassa tilanteessa, muutoin se oppii yhdistämään sen pelottavaan asiaan.

Hengityselinten vaivat

Hevosilla yskää, keuhkoputken tulehdusta tai muita hengityselinten vaivoja voi hoitaa eri öljyillä. Eukalyptus, mänty, timjami, kirveli, santelipuu ja fenkoli irroittavat limaa. Hevoson puhkuria ja kuivaa yskää voi hoitaa öljyillä: iisoppi, sypressi, atlassetri, bergamotti, kamomilla, laventeli ja teepuuöljy. Ne voivat vähentää kouristuksia ja jännityksiä, etenkin keuhkoputkien sileissä viskeraalisissa lihaksissa.

Influenssaa ja virusinfektioita vastaan voi käyttää vahvasti antiseptisiä öljyjä kuten timjami, eukalyptus, iisoppi, mänty, teepuu sekä borneoli.

Traumanhoito

Eteeristen öljyt vaikuttavat voimakkaasti hevosilla tunnekeskukseen, joten öljyt voivat olla apuna purkamassa vanhoja traumoja ja onnettomuuksien jälkeisissä hoidoissa. Tähän on hyvä valita erilaisia maadoittavia ja tasapainoittavia öljyjä, joista hevonen voi itse aina valita mikä hänelle sopii.

Hyönteisten karkoitus

Hevosia kiusaavia ötököitä voi karkottaa erilaisin eteerisin öljyin, ötököistä riippuen esimerkiksi piparminttu, laventeli, sitruunaruoho, sitronella. Haasteena on eteeristen öljyjen haihtuvuus, jolloin niitä pitää lisätä usein.

Omistaja/hoitaja

Eteerisistä öljyistä voi olla paljonkin apua hevosten rauhoittumisen mutta on syytä muistaa, että hermostunut omistaja tai hoitaja voi olla myös este hevosen rentoutumiselle, joten eteerisiä öljyjä on syytä tarjota myös heille!

Käytännön vinkit

Mikäli käytät eteerisiä öljyjä talliarjessasi säännöllisesti, kannattaa öljyt tehdä valmiiseen käyttömuotoon valmiiksi riittävän isoihin pulloihin. Pumppu-/suihkepullot ovat kätevimpiä esimerkiksi lihaksille levitettäviin öljyihin. Laimenna öljyt 2,5%.

Pidä piparminttu tai fenkoli helposti saatavilla. Ähkyn tullessa ei ole aikaa lähteä kaivamaan sitä tallivintiltä vaan se tulee olla heti saatavilla.

Huomioi doping-säädökset mikäli hevosesi kilpailee raveissa tai isommissa ratsastuskilpailuissa. Eri yrtit voivat olla doping-listalla ja täten myös eteeriset öljyt.

Tutkimukset

Eteeristen öljyjen käyttöä on tutkittu jonkin verran hevosilla ja saatu tieteellistä vahvistusta niiden toimivuudesta. Veterinary Medicine julkaisi vuonna 2021 artikkelin, jossa tutkimustulokset osoittivat eteeristen öljyjen laskevan hevosen sydämen lyönnejä (rauhottavan) ja rentouttavan lihaksia sekä vähentävän spontaaneja lihassupistuksia. Tässä tutkimuksessa nardusöljy rentoutti koko vartaloa parhaiten. Kamomilla taas rentoutti lihaksia tehokkaammin kuin laventeliöljy.

Lähteitä

Aromainsele; Lehdessä luettua: Aromaterapia eläinten kotihoidossa

<https://www.aromainsel.fi/lehdestae-luettua/>

Caroline Ingraham: Aromaterapiaa hevoselle, 2006

Biohansa: <https://www.biohansa.ee/aromaterapia-eteeriset-oljyt-hengitysvaivoihin/>

Ruohonjuuri: <https://www.ruohonjuuri.fi/blogs/ajankohtaista/eteeriset-oljyt-ja-lemmikit>

Equestroom: <https://www.equestroom.com/blogs/essential-oils-for-horses/essential-oils-for-horses>

Open Journal of Veterinary Medicine, 2021, 11, 87-103:

https://www.scirp.org/pdf/ojvm_2021022415193627.pdf