

# Suomessa myytävät eteeriset öljyt

AROMATERAPIATUTKIMUS

SONJA LAITINEN

## Sisällys

Tiivistelmä Suomessa myytävät eteeriset öljyt -tutkimuksesta.....	3
1. Tutkimuksen vaiheet .....	5
Tutkimuksen määrittely.....	5
Tutkimuksen kulku .....	5
Paperitesti.....	5
Tutkimusryhmän testi.....	6
2. Eteerisen öljyn määritelmä.....	6
Eteerinen öljy.....	6
Eteerisen öljyn laatuvaatimuksia .....	7
Eteerisen öljyn markkinointi.....	8
Sisäinen käyttö.....	9
3. Hyvän eteerisen öljymerkin valitseminen .....	9
Eteeristen öljyjen testaus ja tutkiminen.....	11
Pullojen varoitusmerkinnät .....	12
4. Sitruunan eteerinen öljy.....	13
5. Tutkimuksen eteeriset öljyt .....	14
Eteeristen öljyjen merkit Suomessa.....	14
Eteeristen öljy -merkkien kerätyt tiedot .....	14
Eteerinen öljymerkki: Argital .....	15
Eteerinen öljymerkki: DoTerra .....	17
Eteerinen öljymerkki: Farfalla .....	20
Eteerinen öljymerkki: feeling.....	22
Eteerinen öljymerkki: Florame .....	24
Eteerinen öljymerkki: Frantsila .....	26
Eteerinen öljymerkki: Nature by Ampu.....	28
Eteerinen öljymerkki: Now Foods.....	30
Eteerinen öljymerkki: Nurme .....	33
Eteerinen öljymerkki: Oshadhi .....	35
Eteerinen öljymerkki: Primavera .....	37
Eteerinen öljymerkki: Puhdas+ .....	39
Eteerinen öljymerkki: Young Living .....	41
6. Yhteenveto merkeistä.....	45
Laatu ja sisältö .....	45
Pullon perustiedot .....	46

Pullon etiketti.....	47
Pullon käyttöohjeet.....	48
Pullon käyttö.....	50
Tuoksu .....	50
Valmistajan/myyjän sivun tiedot .....	51
Hinta.....	52
Kokonaisyhteenveto.....	53
7. Johtopäätökset ja pohdintaa .....	54
Kiitokset.....	57
8. Lähteet.....	58
Liite: Eteeristen öljyjen tutkimuksen lomake .....	60

## Tiivistelmä Suomessa myytävät eteeriset öljyt-tutkimuksesta

Suomessa myydään paljon erilaisia eteerisiä öljyjä: niin aitoja 100 % eteerisiä öljyjä, eli joissa on vain yhden kasvin haihtuva osa, kuin synteettisestikin valmistettuja eteerisiä öljytuotteita, joita voidaan nimellisesti kutsua eteerisiksi öljyiksi mutta aitoja eteerisiä öljyjä ne eivät ole, niistä puuttuu kasvin todelliset tuoksut ja hoitavat ominaisuudet. Ennen kuin perehtyy syvällisemmin eteerisiin öljyihin, on vaikea ymmärtää eroja ja myös sitä, kuinka lopulta monet asiat vaikuttavat siihen, millaisia eteerisiä öljyjä saamme käyttööme aromaterapiatarkoitukseen. Eteeriset öljyt ovat yksi maailman eniten väärennetyistä tuotteista, arvion mukaan jopa 80 % markkinoilla olevista eteerisistä öljyistä ei ole aitoja.

Aito eteerinen öljy on puhdas luonnon tuote, siihen ei ole lisätty mitään, eikä siitä ole otettu pois mitään. Eteerisiä öljyjä voidaan kuitenkin väärentää lukuisilla tavoilla ja kaikkia väärennöksiä ei käyttäjä pysty kunnolla havainnoimaan. Käytössä väärennetyt öljyt kuitenkin voivat aiheuttaa ärsytystä iholla tai erilaisia muita reaktioita ja ne eivät voi tuoda meille sellaista hoitavaa vaikutusta, jonka eteeriset öljyt tekevät.

Ensimmäinen ehto ostettavalle eteeriselle öljylle tulisi olla aina se, että pullossa on maininta 100 % eteeristä öljyä. Jos esimerkiksi ruusun eteerinen öljy on laimennettu jojobaöljyyn, se on myös aito eteerinen öljy ja kun laimennussuhde on kerrottu pullossa, ei asiassa ole mitään ongelmaa. Samoin jotkin eteeriset öljyt voidaan liuottaa alkoholiin ja kun tämä on merkittu pulloon asiallisesti, tietää kuluttaja mitä on ostamassa. Vaikeuden markkinoille tuo väärin merkityt tai ostajaa harhaan johtavat merkinnät. Hienoja markkinointilauseita löytyy jokaiselta valmistajalta mutta ne eivät saa johtaa ostajaa harhaan ja ostajan on tiedettävä mitä saa ostaessaan tietyn eteeristen öljyn.

Tutkimuksessa on käyty lävitse vaatimuksia, millaisia tietoja eteerisen öljypullon etiketissä pitäisi olla, jotta aromaterapeutti pystyy tuotetta arjessaan helposti käyttämään. Samoin on käyty lävitse erilaisia menetelmiä, joilla eteerisiä öljyjä testataan laboratorioissa ja turvallisuusvaatimuksia, joita niillä tai niiden markkinoinnilla tulisi olla. Myös eteeristen öljyjen sisäistä käyttöä on käyty lävitse. Tässä tutkimuksessa on pyritty tuomaan kokonaisuudessaan esille eteeristen öljyjen turvalliseen käyttöön liittyviä asioita ja myös niihin liittyviä haasteita. Esimerkiksi sisäinen käyttö luokitellaan lääkinälliseen käyttöön, ja siihen ei valitettavasti Suomesta löydy koulutusta ja osaamista. Tämä näkökulma huomioiden, kanta sisäiseen käyttöön on turvallisen aromaterapian näkökulmasta kielteinen, kun puhutaan yleisistä ohjeistuksista.

Tutkimuksessa haluttiin tutustua tarkemmin eri merkkisiin eteerisiin öljyihin, jotta ymmärretään millaisia eteerisiä öljyjä myydään 100 % eteerisinä öljyinä. Tutkittavaksi eteeriseksi öljyksi valittiin sitruuna sen yleisen saatavuuden ja edullisen hinnan mukaan, sekä monipuolisten käyttökohteiden vuoksi. Tutkimukseen pyydettiin mukaan yli 30 eri merkkistä sitruunan eteeristä öljyä, ja lopulta tutkimuksessa on mukana 14 merkkiä. Suomesta löytyy joitakin eteerisiä öljymerkkejä, joilla ei ole valikoimissa sitruuna mutta hyvin monella sen on. Tutkimukseen saatiin sitruunan eteerinen öljy lahjoituksena merkeiltä Argital, DoTerra, Farfalla, feeling, Florame, Nature by Amppu, Now Foods, Oshadhi, Primavera ja Puhdas+. Frantsila, Nurme, Young Living ja Young Living+ sitruunan eteeriset öljyt on ostettu mukaan tutkimukseen.

Tutkija teki itsenäisesti havaintoja pullon etiketin tiedoista ja muusta saatavilla olevista tiedoista ja materiaaleista, ja tuoksutesti ja eteeristen öljyjen arviointi järjestettiin yhteensä 9 henkilölle. Tuoksutesti tehtiin niin, että tutkimusryhmäläiset eivät tienneet tuoksua arvioidessa minkä merkkistä eteeristä öljyä he arvioivat. Tämän jälkeen he saivat arvioida pullojen etikettejä, tippalukkoja ja turvakorkkeja ja tietenkin kokonaisuutta, joka näistä ja tuoksuista yhteensä tulee.

Yhteenvetoa ja johtopäätöksiä varten laadittiin pisteytys ja kaikki eri merkkiset sitruunan eteeriset öljyt pisteytettiin kategorioissa: laatu ja sisältö (luomu, sertifikaatit, CG-MS analyysi), pullon perustiedot, pullon etiketti, pullon käyttöohjeet, pullon käyttö, tuoksu (tutkimusryhmän arvio), verkkokaupan sivujen tiedot ja hinta. Pisteytyksellä haluttiin hakea ennen kaikkea yleistyksiä ja havaintoja siitä millaisia Suomessa myytävät

eteeriset öljyt ovat, esimerkiksi kuinka yleisesti saa CG-MS analyysin, miten hyvin turvallisuusvaroitukset ja esimerkiksi käyttövaroitukset lapsia koskien on huomioutu, tai millä tarkkuudella verkkokaupassa annetaan tietoa ostopäätöstä ajatellen. Tutkijaryhmän tuoksuanalyysiä painotettiin pisteytyksessä. Vaikka eri merkit saatiin lopulta järjestykseen, ei näiden pisteytysten lopputulos ole niin merkityksellinen: erot ovat kohtuu pieniä ja eri käyttäjät painottavat eri asioita. Pääasia eteeristä öljyä valitessa olisi, että saa käyttöönsä laadullisesti hyvän eteerisen öljyn, jossa on perustiedot käyttöä ajatellen hyvin saatavilla, aina mieluiten pullossa eikä erillisissä paketeissa, ja tärkeänä tuoksun miellyttävyys itselle.

Johtopäätöksenä tutkimuksesta voidaan mainita seuraavaa:

- Suomessa myydään yli 30 eri merkkistä eteeristä öljyä sekä lukuisia epäaitoja eteerisiä öljyjä sisältäviä tuotteita, kuluttajan on siis tarkkaan katsottava mitä on ostamassa.
- Laatu on tärkeää eteeristen öljyjen käytössä. Varsinkin silloin, kun niitä käytetään iholle, eteerisen öljyn tulee olla aitoa eikä se saa olla myöskään vanhentunutta.
- Eri merkkien välillä on yllättävän paljon eroja sitruunan eteerisen öljyn tuoksussa.
- Sitruunan eteerinen öljy on lähes aina kylmäpuristettua. Luomulaatuisuus on sen kohdalla hyvin tärkeää, sillä tavallisessa sitruunan eteerisessä öljyssä on mahdollista olla jäämiä esimerkiksi torjunta-aineista.
- Yksikään Suomessa myytävä eteerinen öljy ei ole ylivoimainen, kun tarkastellaan kokonaisuutta. Niiden etiketissä voi olla huomattaviakin puutteita, tippalukko ei ole toimiva tai tuoksu ei ole kaikkia miellyttävä.
- Eteeristen öljyjen markkinoinnissa on paljon harhaanjohtavaa tietoa ja eteerisiä öljyjä myös markkinoidaan väärillä turvallisuustiedoilla ja mielikuvilla. Eteeristen öljyjen käyttöön liittyy kaiken kaikkiaan paljon väärää tai vanhentunutta tietoa. Eteeristen öljyjen valmistajien ja verkkokauppojen tulisi tarjota luotettavaa tietoa ostajien käyttöön.
- Eteerisen öljymerkin valintaan vaikuttaa todella moni asia, esimerkiksi: markkinointi, saatavuus, suositeltavuus, mielikuva merkistä, tuoksumuokemus ja verkkokaupan valikoima (samalla tilauksella voi hankkia erilaisia tuotteita).

Tämän tutkimuksen myötä halutaan tuoda tietoisuutta laadukkaan eteerisen öljyn valintaan ja turvalliseen eteerisen öljyjen käyttöön.

## 1. Tutkimuksen vaiheet

### Tutkimuksen määrittely

Markkinoilla on nykyään useita eri merkkisiä eteerisiä öljyjä. Niitä on saatavilla jo päivittäistavarakaupoissa ja netistä on helppo hankkia eteerisiä öljyjä mistä päin maailmaa tahansa. Eteeriset öljyt ovat kuitenkin yksi eniten väärennetyistä tai manipuloiduimmista tuotteista, ja käyttäjän on vaikeaa tietää ilman huolellista tutustumista, millaiset eteeriset öljyt oikeasti ovat laadultaan. Aromaterapiakäyttöön kasvissa tulisi olla säilynyt kaikki kasvin terapeuttiset ominaisuudet kehon ja mielen hyvinvoinnin tukemiseksi. Markkinoilta löytyy hyvälaatuisia öljyjä mutta öljymerkin valintaan vaikuttaa luonnollisesti laadun lisäksi myös muut seikat: tuoksu, saatavuus, suositeltavuus, brändin maine, toisinaan jopa pullon etiketin väri. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on auttaa aromaterapian parissa työskenteleviä ja myös kuluttajia valitsemaan itselleen sopivat eteeriset öljyt ja lisätä tietoa laadukkaan eteerisen öljyn valintaan. Lisäksi tutkimus antaa tietoa esimerkkiöljynä olevan sitruunan eteerisestä öljystä ja lähes 15 eri eteerisen öljyn valmistajasta.

Tämä tutkimus on toteutettu mahdollisimman puolueettomasti. Sen tekijä ei tutkimuksen tekohetkellä ole ollut esimerkiksi minkään tietyn merkin edustajana. Tutkimus on alun perin toteutettu aromaterapiakoulutuksen lopputyöksi. Tiedot on koottu maahantuojien ilmoittamien tietojen, myyjän nettisivujen tai merkin alkuperäisen yhtiön sivujen pohjalta marraskuun 2023 aikana. Tiedot ovat voineet päivittyä tämän jälkeen tässä tutkimuksessa ilmoitetuista.

### Tutkimuksen kulku

Tutkimuksen kartoitusvaiheessa löydettiin yli 30 merkkiä, jotka niitä markkinoivien sivujen mukaan olisivat 100 % eteerisiä öljyjä, ja joita myydään suomenkielisten verkkosivujen kautta tai osa on saatavilla kivijalkakaupoissa. Näiden merkkien maahantuojiin tai myyjiin oltiin yhteydessä ensimmäisen kerran sähköpostitse lokakuun 2023 alussa, muutamia merkkejä löytyi mukaan vielä tutkimuksen edetessä. Loka-marraskuun aikana koottiin tietoa maahantuojien antamien tietojen pohjalta sekä tutustuttiin heidän lähettämiin lisätietoihin ja sitruunan eteerisiin öljyihin.

Tutkimukseen valittiin tutkimuskohteeksi sitruunan eteerinen öljy koska öljy on edullinen ja yleinen, se löytyy kaikkien tutkimukseen osallistuvien valmistajien valikoimasta, jolloin pystyttiin katsomaan samoja asioita laadullisesti. Tutkimuksen eteeriset öljymerkit valittiin lopulta myös sen perusteella, että heidän valikoimastaan löytyy sitruunan eteerinen öljy. Tällöin esimerkiksi saunatuoksuihin keskittyvä, monelle suomalaiselle tuttu, Emendo ei ole mukana tässä tutkimuksessa, vaikka heillä muutamia 100 % eteerisiä öljyjä onkin valikoimassaan - mutta sitruunaa heillä ei ole. Vastaavasti joitakin muita merkkejä on voinut jäädä pois alkuperäisestä listasta sitruunan puuttumisen takia.

Tutkimukseen pyydettiin seuraavaa tietoa:

- Mistä merkin eteeriset öljyt tulevat? Millainen on niitä tuottava yritys?
- Millaisia laatututkimuksia eteeriselle öljylle tehdään? Käykö jokainen erä lävitse samat tutkimukset ja millaisia sertifikaatteja tuote on saanut (tieto sertifikaateista tai muista standardoinneista ja laatuvaatimuksista), tuotteen testaustulokset (esim. kaasukromatografiaraportti)?
- Millaisia ohjeita kuluttajille annetaan heidän ostaessa eteerisiä öljyjä?

Sitruunan eteerisen öljyn pullojen etikettien kaikki tiedot tutkittiin ja tietoja vertailtiin tietoihin, joita aromaterapian hyvien käytänteiden mukaisesti pullossa tulisi ilmoittaa. Myös markkinointi- ja turvallisuusvaatimuksia otettiin huomioon.

### Paperitesti

Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa eteerisille öljyille tehtiin paperitesti. Paperitestissä puhtaalle valkoiselle paperille tiputetaan tippa eteeristä öljyä ja annetaan kuivua 2 tuntia. Paperin jälki ja tuoksu

havainnoitiin yhdessä tutkimuksen ulkopuolisen henkilön kanssa. Paperitesti tehtiin uudestaan niille eteerisille öljyille, joista ei ensimmäisen kierroksen jälkeen oltu täysin varmoja, onko jälkiä, jälki oli selkeä tai tuoksussa havaittiin jotain erityistä.

Testin lähtökohtana oli se, että jos eteerinen öljy on puhdas, paperille ei jää jälkeäkään öljystä vaan se haihtuu täysin. Jos eteerinen öljy sisältää esimerkiksi kasviöljyä, siihen jää rasvatahra. Tai jos siinä on muita aineita, paperi voi jäädä likaisen näköiseksi. Tämä testi ei ole aukoton mutta antaa ensimmäisen tiedon eteeristen öljyn puhtaudesta, ja on yksi harvoista testeistä, joita kotona pystyy jokainen tekemään. Paperitesti ei anna tietoa mikä aiheuttaa haihtumattomuuden mutta sen perusteella voi tehdä päätelmiä siitä onko pullon sisältö etikettiä vastaava.

### Tutkimusryhmän testi

Tutkimuksen öljytuoksutteluun pyydettiin mukaan 9 eteerisistä öljyistä kiinnostunutta henkilöä tutkimusryhmäksi. He saivat arvioida eteerisiä öljyjä eri vaiheissa:

1. Vaihe: Eteerisen öljyn tuoksuttelu ja värin arviointi  
Eteeristä öljyä tiputettiin tippa paperiseen tuoksuttlutikkiin ja tutkijaryhmä arvioi sen henkilökohtaisesti. He eivät tienneet tässä vaiheessa minkä merkkisestä öljystä on kyse. Havainnot kirjattiin lomakkeelle. Vaihe toistettiin kaikille merkeille, tuoksuteltavana oli yksi eteerinen öljy kerrallaan. Hajureseptorit tyhjennettiin kahvin porojen avulla jokaisen merkin välillä ja puolesta välissä tuoksuttelua pidettiin hieman pidempi tauko.
2. Vaihe: Eteerisen öljyn pullon analysointi  
Tutkijaryhmä sai havainnoida jokaisen pullon (ja paketin tai muut pullon mukana tulleet tiedot) henkilökohtaisesti, tutkittavana yksi pullo kerrallaan. Tutkija kirjasi havainnot lomakkeelle. Vaihe toistettiin kaikille merkeille.
3. Vaihe: Eteeristen öljyjen vertailu  
Tutkijaryhmä sai tutkia kaikkia eri merkkejä kerralla, vertailla niitä, tuoksutella niitä uudestaan ja keskustella havainnoistaan keskenään. Tutkija kirjasi havainnot lomakkeelle.
4. Vaihe: Kokonaisarviointi  
Tutkija kirjasi kokonaisarvion jokaisesta eteerisestä öljystä lomakkeelle.

Tutkimusryhmän kokonaisarviot kirjattiin mukaan tutkimukseen. Tuoksuttelututkimus tehtiin 3 eri ryhmässä tammikuun 2024 aikana. Kaikki tutkimusryhmäläiset olivat käyttäneet eteerisiä öljyjä aiemmin ja mukana oli henkilöitä, jotka käyttävät eteerisiä öljyjä satunnaisesti ja henkilöitä, jotka tekevät aromaneuvontaa tai -aromaterapiaa. Kukaan ei ollut tuoksuttelun asiantuntija.

Tutkimusraportin koostaminen aloitettiin lokakuussa 2023 ja se valmistui tammikuussa 2024. Helmikuun 2024 alussa järjestettiin webinaari, jossa tutkimus käytiin lävitse, ja tutkimus julkaistiin Aromahoitola Valous -sivuilla ja somessa sekä blogipostauksena Turvallinen Aromaterapia ry:n sivuilla ja somessa helmikuussa 2024.

## 2. Eteerisen öljyn määritelmä

### Eteerinen öljy

Eteerinen öljy on kasvista yleisimmin höyrytislaamalla tai kylmäpuristamalla saatavia haihtuvia ainesosia, joita tuotetaan eri kasveista eri osista; esimerkiksi kuusen neulasen, sitruunan kuori, ruusun terälehdet, kaneli puun kuori, basilikan lehdet ja kukat. Eteerinen öljy on kasvin elinvoimaisena pitävä osa. Eteeriset öljyt ovat haihtuvia aineita. Jokainen eteerinen öljy pitää sisällään lukuisia erilaisia komponentteja eli ainesosia, jotka kemiallisesti määrittelevät miten ne vaikuttavat henkilöön, joka niitä käyttää. Esimerkiksi monoterpeenit ovat pirstavia, antiseptisiä ja aktivoivat imunestekiertoa. Seksviterpeenit rauhoittavat ja

korjaavat arpeutumia, esterit ravitsevat ihoa. Oksidit puolestaan irrottavat limaa hengitysteistä. Eteeristen öljyjen molekyylirakenne on hyvin pientä, ja siksi niiden on helppo imeytyä ihon kautta verenkiertoon ja sitä kautta vaikuttamaan koko elimistöön. Tuoksuvina ainesosina ne myös kulkeutuvat hajuaistin kautta limbiseen järjestelmään ja vaikuttavat tunteisiin ja tahdosta riippumattomaan järjestelmään.

Eteeriset öljyt ovat hyvin voimakkaita tiivisteitä, joita voi käyttää iholla pääasiassa aina laimennettuina. Muita käyttötapoja on tuoksuttelu, esimerkiksi aromadiffuuserin, tuoksulyhdyn, inhalaattorin tai tuoksukiven kautta. Sisäistä käyttöä suositellaan vain lääkinällisesti asiaan perehtyneen ammattilaisen ohjeistuksella. Suomessa ei opeteta sisäistä lääkinällistä käyttöä lääkäreille tai aromaterapeuteille. Ainoat vakavat raportoidut haitalliset vaikutukset eteerisistä öljyistä ovat tulleet sisäisestä käytöstä tai silloin kun öljyä on käytetty huomattavasti enemmän mitä ohjeistetaan. Turvallisen aromaterapian sisäistäminen on eteeristen öljyjen kanssa hyvin tärkeää, jotta niiden lukuisista hyvinvointia tuovista ominaisuuksista voidaan hyötyä. Tiiviidestä kertoo hyvin se, että esimerkiksi piparminttu tuottaa noin 0.3 % eteeristä öljyä. Tippa piparmintun eteeristä öljyä on helppo syödä mutta vastaavan määrän saaminen kasvista syötynä vaatisi valtavan määrän kasvia.

Eteeriset öljyt ovat aromaterapian perusta mutta eteeristen öljyjen lisäksi aromaterapiassa käytetään myös esimerkiksi eteeristen öljyjen laimentamiseen käytettäviä kasviöljyjä ja kukkaisvesiä eli hydrolaatteja, joita saadaan tislauksen sivutuotteena.

### Eteerisen öljyn laatuvaatimuksia

”Fragrance” tai ”perfume” merkinnöillä varustettu pullo ei ole eteeristä öljyä. Eteerisen öljyn tuoksun pitäisi olla täyteläinen, ei pistävä tai esimerkiksi ”karkkimainen”. Siinä voi olla paljon vivahteita, kun tuoksua haistelee pidempään ja syvempään.

Eteerisiä öljyjä valitessa on tärkeää tietää mistä kasvista se on lähtöisin. Pullon merkki ei vaikuta eteerisen öljyn käyttöön: esimerkiksi tässä tutkimuksessa esimerkkinä käytetty sitruuna (*Citrus limon*) on samaa kasvia sen pullottajasta riippumatta, joten sillä on samat kasvin eteerisen öljyn ominaisuudet ja se pitää aina esimerkiksi laimentaa asianmukaisesti eikä sitä voi käyttää iholla suorassa auringonvalossa. Kemiallinen koostumus voi hieman vaihdella kasvupaikasta ja valmistuserästä riippuen. Koska eri merkkien eteeriset öljyt voivat olla lähtöisin eri maista, on öljyllä luontaisesti hieman erilainen koostumus.

NOW'n tekemän tutkimuksen mukaan 2/3 verkosta ostetuista eteerisistä öljyistä eivät läpäisseet eteeristen öljyjen laatutestejä, 18 eteerisestä öljystä vain 6 läpäisi testin. Tämä tarkoittaa sitä, että suurin osa markkinoilla olevista öljyistä maailman laajuisesti ei ole puhtaita. Niihin on lisätty joko synteettisiä ainesosia, tai niitä on jatkettu halvemmilla öljyillä, tai muunneltu jollain muulla tavalla. Joissain voi olla kasviöljyä jatkeena, ilman että sitä on kerrottu pullon ainesosissa. Joidenkin arvioiden mukaan jopa 80% eteerisistä öljyistä on synteettisesti tuotettuja.

Kaikista tuotetuista eteerisistä öljyistä käytetään vain muutama prosentti aromaterapiatarkoitukseen. Aromaterapiakäyttöön tarkoitettu öljy pitäisi olla aina muuntelematonta, eli pitää sisällään ainoastaan ainesosia, joita siihen tulee tislauksen seurauksena. Markkinoilla on esimerkiksi jasminen eteerinen öljy, jossa on mukana myös jojoba-kasviöljyä. Tällöin pullossa lukee laimennossuhde, esimerkiksi 10 % jasminen 100 % eteerinen öljy, 90 % jojoban kasviöljy. Tällaisia laimennoksia tehdään tyypillisesti arvokkaimpiin öljyihin (jojoba ja ruusu), jotta öljystä saataisiin kuluttajalle hinnalta sopivampia. Jos pullo sisältäisi vain jasminea, sen hinta olisi monin kertainen. Valmiiden laimennoksien myyminen on siis sallittua, kun se ilmoitetaan pullon etiketissä. Tiettyjä eteerisiä öljyjä uutetaan myös alkoholiin ja jos näin on tehty, pullossa on merkintä extract, esimerkiksi vaniljauute, vanilla extract.



Eteerisille öljyille ei ole tiettyjä yleisiä laatuvaatimuksia, minkä takia niistä tehtävään tutkimusaineistoon ei suhtauduta tieteessä niin arvostavasti. Valmistajat toki voivat määritellä omia laatuvaatimuksia, mutta mitään vertailukelpoista ei vielä ole saatavilla.

Teollisuudessa on tietyt standardit eteeristen öljyjen koostumukselle. Esimerkiksi synteettisesti tuotettujen lääkkeiden tulee olla koostumukseltaan aina täysin samanlaisia. Niiden sisältö ei voi muuttua erästä toiseen. Aidot eteeriset öljyt kuitenkin muuttuvat hieman kemialliselta koostumukselta eri vuosina. Toki niissä on aina tietyt ainesosat, joka määrittää kyseisen kasvin lajin ja identiteetin mutta kasvuolosuhteet voivat vaikuttaa esimerkiksi monoterpeenipitoisuuksiin. Teollisuuden standardivaatimukset johtavat kuitenkin siihen, että eteerisiä öljyjä muunnellaan eli niistä poistetaan joitain ainesosia tai niihin lisätään ainesosia, jotta niiden kemiallisista pitoisuuksista saadaan aina vastaavia. Lopputuloksena syntyy eteerisiä öljyjä, joissa on luonnottoman paljon jotain tiettyä ainetta, esimerkiksi eukalyptuksessa kineolia. Tällaiset leikatuiksi tai katkaistuiksi kutsutut eteeriset öljyt ovat tasapainottomia, tuoksultaan erityisen voimakkaita, ja niiden teho perustuu pääosin yhteen tiettyyn ainesosaan, jota manipuloinnissa on haluttu korostaa, täten ne ovat myös riskialttiimpia käytössä. Esimerkiksi eukalyptuksen eteerinen öljy sisältää 1.8-kineolia, jonka määrää nostetaan muuntelemalla ja tällaiset öljyt tulevat liian raskaiksi astmaatikoille. He kuitenkin voivat käyttää usein muuntelemattoman eukalyptuksen öljyä ongelmitta. Luonnollisissa eteerisissä öljyissä on pehmeyttä, sillä niissä on luontaisesti tasapainoinen koostumus luonnon muovaamia ainesosia.

On hyvä ymmärtää, että farmakologian näkemys eteeristen öljyn suhteen on hyvin erilainen kuin aromaterapian. Lääkkeiden vaikutusaine, jollaisena myös eteeristä öljyä voidaan käyttää, kohdistuu kemiallisesti kohdistetusti ainoastaan johonkin tiettyyn kohtaan elimistössä. Aidossa eteerisessä öljyssä voi olla satoja erilaisia ainesosia, jotka vaikuttavat samanaikaisesti useisiin erityyppisiin molekyyliihin elimistöstä. Tämän takia eteeriset öljyt ovat niin moniulotteisia ja voivat tasapainottaa useaa asiaa kehossa yhtä aikaa. Koostumuksen täyteläisyys on tärkeää olla tallella, kun eteerisiä öljyjä valitaan aromaterapiakäyttöön.

Aiemmin on tehty paljon eteeristen öljyjen tutkimuksia, joissa lähtökohtana on ollut vastaavat asetelmat kuin farmakologiassa. Tällöin saatu kuva eteerisen öljyn tehosta on ollut yksipuolinen, sillä niitä on yritetty tutkia vastaavasti kuin lääkkeitä, eli niin että yksi ainesosa vaikuttaa yhteen asiaan. Tällainen tutkimus ei voi antaa tarpeeksi luotettavaa tietoa, sillä aidossa eteerisissä öljyissä on aina muitakin ainesosia vaikuttamassa. Tutkiminen laajemmin evoluutiobiologiaa ja kokemustietoa hyödyntäen antaa paremmin oikeaa tietoa eteeristen öljyjen vaikutuksista.

Luomulaatuisuus on eteerisissäkin öljyissä tärkeää. Kylmäpuristettujen eteeristen öljyjen kohdalla luomulaatuisuus korostuu, sillä torjunta-aineen jämiä voi jäädä puristettuihin eteerisiin öljyihin ja ne voivat ärsyttää ihoa tai muuntaa öljyn koostumusta.

### Eteerisen öljyn markkinointi

Eteerisiä öljyjä markkinoidaan monella tapaa. Jotkin näistä johtavat kuluttajia harhaan. Eteerisiä öljyjä voi tänä päivänä markkinoida kuka vaan niiden ollessa kemikaaleja ja vapaasti myytäviä tuotteita esimerkiksi verkostomarkkinoinnin kautta. Pullon merkintä ”sisältää 100 % eteerisiä öljyjä” johtaa kuluttajia uskomaan, että siinä ei muuta olisi vaikka oikeasti siinä on pieni määrä 100 % eteeristä öljyä ja lisänä paljonkin muita aineita. Kuluttaja ei näitä aina huomaa tarkistaa, kun mainos jo houkuttelee ostamaan.

Tietyt termit eivät ole alan standardeja vaan jonkin merkin markkinointitiimin tuottamia tai yksittäisen merkin omia toimintatapoja. Tässä muutama esimerkki:

- **”Terapiatason eteerinen öljy”** (Therapeutic level essential oil, CPTG®, Certified Pure Therapeutic Grade) on markkinoinnin kehittämä termi. Ei ole olemassa esimerkiksi terapiatason eteerisiä öljyjä –

jokainen eteerinen öljy on terapeuttinen, kun siinä on kasvin omat aidot komponentit muuntelemattomina ja täyteläisinä mukana.

- **Seed to seel®** on Young Livingin oma standardi, jonka ajatuksena on koko valmistusprosessin laadun varmistaminen siemenestä sinettiin. Oikein toteutuessaan tämä on hieno prosessi, mutta YL ei ole tältä osin vertailukelpoinen muiden valmistajien kanssa, joilla on luomusertifikaatti.

Nämä eivät tarkoita sitä, että ne olisivat huonoja öljyjä vaan esimerkkejä siitä, millaisilla mielikuvilla eteerisiä öljyjä voidaan myydä. Omat merkinnät tai toimintatavat eivät mahdollista yhdenmukaista vertailemista ja vaatii paljon selvittelyä ennen kuin tietää mitä niihin sisältyy.

### Sisäinen käyttö

Sisäinen käyttö on yksi asia, joka jakaa vahvasti eteeristen öljyjen käyttäjien ja valmistajien ajatuksia. Ranskalaisen aromaterapian mukaan eteerisiä öljyjä voidaan käyttää sisäisesti, mutta kyseessä on lääkinällinen käyttö valvotuissa olosuhteissa. Englantilaisen aromaterapian mukaan eteerisiä öljyjä käytetään vain tuoksun ja ihon kautta. Näistä lähtökohdista katsottuna onkin huolestuttavaa, että kaksi suurta verkostomarkkinointiin perustuvaa yritystä Young Living ja DoTerra ovat tuoneet markkinoille omat eteeriset öljyt sisäiseen käyttöön. Näitä eteerisiä öljyjä voi markkinoida ravintolisinä. Ravintolisämerkinnällä varustettu öljy on verotukselta 14 % ja kosmetiikkakäyttöön rekisteröity pullo 24 %, muutoin pullon sisältö on samaa.

Sisäiseen käyttöön olevat ohjeistukset voivat olla hyvin puutteellisia. Esimerkiksi ranskalaisen Floramen sitruunapullossa lukee ohjeistuksena: 2-6 tippaa päivässä (eli 90-270 mg) teelusikalliseen kasviöljy, enintään 2-3 päivän ajan, yli 12-vuotiaille. Young Livingin sitruuna+ pullon ohjeistus on 2 tippaa (0.05 ml) laimennettuna 3 kertaa päivässä. Young Living ei kerro enimmäisaikaa ja jotkut henkilöt voivat näin ollen käyttää sitruunan eteeristä öljyä päivittäin viikkojen ajan ilman taukoja. Floramen ohjeistuksessa maksimimäärä on hyvin suuri, mutta käyttöaika on hyvin kohtuullinen. Tosin jos henkilö reagoi herkästi johonkin eteeriseen öljyyn, tämäkin määrä, vaikkakin vain yhden kerran nautittuna, voi olla haitallinen herkille limakalvoille tai ruoansulatusjärjestelmälle.

Paljon näkee myös ohjeistuksia eteerisen öljyn tiputtamisesta veteen mauksi, ilman mitään laimentamista. Näin ollen valmistajan ohjeistuksissa on esimerkiksi Young Livingillä puutteita siinä, jos neuvotaan laittamaan eteeristä öljyä vesilasiin, eikä kerrota miten se siihen emulgoidaan. Mikäli öljyn laittaa suoraan veteen, se ei siihen sekoitu ja öljy päätyy herkille limakalvoille täysin laimentamattomana. Muutama kerta ei yleensä tuo haittavaikutuksia esiin vaan niitä tulee pidemmällä käytöllä pikkuhiljaa, jolloin kehon muutoksia ei välttämättä huomaa yhdistää käytössä olevaan eteeriseen öljyyn.

Yleinen suositus aromaterapiassa on, että sisäinen käyttö tapahtuisi vain terveydenhoitoalan ammattilaisen valvonnassa, heidän eivät koskaan suosittele kuin muutaman viikon kerrallaan ja määrät ovat hyvin pieniä. Ei välttämättä edes tippaa kerrallaan vaan laimennos, jossa voi olla vaikka vain hammastikun pään verran eteeristä öljyä vaikuttamassa.

### 3. Hyvän eteerisen öljymerkin valitseminen

Jotta aromaterapeutti voisi hyödyntää eteerisiä öljyjä luotettavasti, hänen täytyy tietää käytettävästä eteerisestä öljystä: kasvin latinan kielinen nimi, alkuperämaa, kasvin osa, josta eteerinen öljy on tehty ja valmistus menetelmä (kylmäpuristettu, höyrytistalattu). Työtä helpottaa myös, jos tuoksunuotti on kerrottu, eli onko kyseessä latva-, sydän- vai juurituoksu. Lisäksi luomumerkintä, kun haluaa luomulaatua ja aina 100 % eteerinen öljy -merkintä – tai jos haluaa käyttää valmiiksi vaikkapa joihinkin laimennettua öljyä, niin se tulee olla oikealla tavalla kerrottu. EU:ssa varoitusmerkit, turvallisuusohjeet (esim. ”Pidä poissa lasten ulottuvilta”), säilyvysohjeet (”Säilytä avattuna viileässä valolta suojattuna 6 kk avaamispäivästä”). Myös pullon koko ilmoitetaan. Tyypillisin eteeristen öljypullojen koko on 10 ml, merkin mukaan voi olla myös 5 ml

ja 15 ml tai jopa sitä isompia pulloja. Arvokkaimpia eteerisiä öljyjä on saatavilla myös 2 ml tai jopa 1 ml pulloissa. Tippa kerrallaan käytettynä näin pienetkin pullot voivat olla hyvin riittäviä!

Kemotyyppi kertoo öljyn biokemiallisen koostumuksen eli komponentit. Kemotyyppi voi olla merkitty lyhenteellä ct. (chemo = kemiallinen ja type = tyyppi eli ct = kemotyyppi). Esimerkiksi Thymus ct. Linalol, Thymus ct. Geraniol, Thymus ct. Thujanol, Thymus ct. Tymoli tai Thumys ct. Carvacrol ovat eri eteerisiä öljyjä, vaikka niistä käytetään kauppanimenä timjami, kasvitieteellisesti sama Thymus vulgaris kasvi. Kuitenkin niillä on kemotyypin mukaan erilaiset vaikutukset. Esimerkiksi lempeä linalol sopii lapsillekin mutta joissakin kemotyypeissä on hyvin voimakkaasti ihoa ärsyttäviä ainesosia eli se on biokemialliselta koostumukseltaan eri komponentteja sisältävä eteerinen öljy.

Suomeksi sitruunapullossa voisi lukea esimerkiksi näin:

- *Nimi: Sitruuna*
- *Kasvin latinan kielinen nimi: Citrus Limon*
- *Alkuperämaa: Italia*
- *Valmistustapa: Kylmäpuristettu*
- *Kasvin osa: Kuori*
- *Sisältää: Limonene, beta-Pinene, alpha-Pinene, Geraniol, Neral*
- *Valmistuserä: 123456789*
- *Parasta ennen: 12/2024*
- *Tuoksunuotti: Latva*

Englanniksi esimerkiksi näin:

- *Name: Lemon*
- *Botanical Name: Citrus limon*
- *Origin: Italy*
- *Extraction Method: Cold pressed*
- *Plant Part: Rind*
- *Contains: Limonene, beta-Pinene, alpha-Pinene, Geraniol, Neral*
- *Production number: 123456789*
- *Best before: 12/2024*
- *Note Classification: Top note*

Mikäli aromaterapeutti ei tiedä eteerisen öljyn ainesosia, ei hän voi tehdä aromaattista öljyosesta luotettavasti kemiallista koostumusta huomioiden: tuoksuseokseen voi tällöin tulla esimerkiksi liikaa monoterpeenejä ja siitä tulee tällöin hyvin pirstävä, eikä se ole kovin tasapainoinen seos. Kun eteerisen öljyn kemiallinen koostumus on tiedossa, aromaterapeutti tietää heti, miten öljy vaikuttaa ja millaisissa tilanteissa sitä ei voida käyttää.

Puhtaan eteerisen öljyn laatuun vaikuttaa kasvin laatu ja sen kasvuolosuhteet ja koko tuotantoprosessi. Jokaisessa vaiheessa kasvia tai eteeristä öljyä tulisi käsitellä niin, että sen elinvoimaiset komponentit säilyvät hyvinä. Esimerkiksi ruusun eteerinen öljy on runsaimmillaan tiettyyn aikaan vuorokaudesta, jolloin se tulee myös kerätä, kun halutaan laadukasta eteeristä öljyä. Luomutuotteissa ei käytetä mitään haitallisia torjunta-aineita. Koko tislusprosessi on myös tärkeä, silloinkaan ei pidä käyttää ylimääräisiä aineita, jotta saadaan tuotettua puhdasta eteeristä öljyä. Tämän jälkeen oikein tehty kuljetus, pullotus ja pullojen säilytys sekä toimitusprosessi takaavat parhaat mahdolliset eteeriset öljyt loppukäyttäjille.

Eteeriset öljyt pakataan pääasiassa ruskeisiin lasipulloihin, sillä se suojaa auringon UV-säteilyltä. Siniset pullot suojaavat suoralta valolta, mutta soveltuvat vain tuotteille, joita pidetään poissa valosta. Eteeristen

öljyjen valmistajat toki kehottavat säilyttämään pullot valolta suojattuna, mutta kuluttajia ajatellen ruskeat ovat turvallisempia, kun öljyä voidaan esimerkiksi kotiloissa säilyttää monessa paikassa.

### Eteeristen öljyjen testaus ja tutkiminen

Eteeristen öljyjen testaaminen ja tutkiminen on haastavaa ja kallista. Se vaatii erityiset laitteet, joita kaikkien öljyn tuottajien ei ole mahdollista itselleen rakentaa vaan he käyttävät alihankintana toteutettua laadunvarmistusta. Joillakin valmistajista on mahdollisuus molempiin tapoihin, jolloin tutkimuksista tulee läpinäkyvämpiä ja sitä kautta entistä luotettavampia.

Eteerisiä öljyjä voidaan tutkia usealla eri tavalla:

- **Aistinvarainen testaus**  
Aistinvarainen testaus on yleensä ensimmäinen testauksen vaihe. Siinä käytetään ihmisen aisteja havainnoimaan eteerisen öljyn ulkonäköä (koostumus ja väri), tuoksua, makua ja tuntumaa.
- **Mikrobitestaus**  
Mikrobitestauksella saadaan tietoa siitä, sisältääkö eteeristen öljyjen erä sieniä, bakteereita, viruksia tai homeita, joita ei eteerisessä öljyssä odoteta olevan. Testaus tehdään suljetussa maljassa tai levyssä ja tuotetta tarkkaillaan mikrobien varalta.
- **Kaasukromatografia**  
Kaasukromatografinen testaus höyrystää eteerisen öljyn ja erottelee siitä eri komponentit niiden molekyyliainepainojen perusteella, jolloin saadaan tietoa eteerisen öljyn sisältämistä komponenteista.
- **Massaspektrometria**  
Massaspektrometria on kaasukromatografian seuraava testivaihe, jossa komponenteiksi erotellut ainesosat ionisoidaan ja lähetetään magneettikenttäsarjan lävitse. Tämän vaiheen jälkeen saadaan tietoa eteerisen öljyn sisältämien komponenttien määristä, mikä kertoo eteerisen öljyn tehosta ja kuinka tasapainoisesta öljystä on kyse.
- **Fourier-muunnos infrapunaspektroskopia (FTIR)**  
FTIR-tutkimuksella voidaan havaita eteeristen öljyn puhtaus ja tasalaatu käyttämällä hyödyksi infrapuna-aalloja ja vertaamalla tuloksia aiempiin korkealaatuisiin näytteisiin.
- **Kiraalisuustestaus**  
Kiraalisuustestillä saadaan tietoon, jos eteerisessä öljyssä on synteettisiä alkuaineita.
- **Isotooppinen analyysi**  
Isotooppinen analyysi paljastaa eteerisen öljyn väärennöksen kasvupaikan suhteen. Kasvupaikka tuo eteeriseen öljyyn tiettyjä yhdisteitä, ja jos nämä eivät täsmää aiemmin tiedettyihin yhdisteisiin, voidaan havaita eteerisen alkuperän olevan jossain muualla kuin mitä on ilmoitettu.
- **Raskasmetallien testaus**  
Raskasmetalleja ei saisi olla oikein tislatuissa eteerisissä öljyissä. Massaspektroskoopi kertoo näytteen alkuainekomponentit ja niiden määrät.

Jokainen tuotettu erä tulisi testata ja luotettavuutta valmistajaa kohtaan lisää aina läpinäkyvyys: onko testiraportit julkisesti nähtävillä valmistajan sivuilla tai toimittaako valmistaja niitä pyydettyäessä.

Kaasukromatografian ja massaspektrometrian yhteistuloksena saatava GC-MS -raportti on yksi tyypillisimmistä, mitä eteerisen öljyn valmistajalta pyydetään ja siitä tarkastetaan eteerisen öljyn ainesosien kokonaisuutta tai yksittäisiä komponentteja. Tutkimusraportit ovat aina teknisiä dokumentteja, jotka vaativat harjaantuneisuutta, jotta niistä löytää tarvittavat tiedot. Tutkimuksen tuloksena havaitut allergeenit tulisi olla näkyvissä sekä eteeristen öljyjen että luonnonkosmetiikan tuotteiden etiketeissä.

Signal:	FID1A				
Name	RT [min]	Area%	Width [min]	Area	Height
Alpha Thujene	2.132	0.39	0.07	28.58	23.28
Alpha Pinene	2.207	1.85	0.13	124.53	109.19
Camphene	2.363	0.06	0.11	4.17	3.37
Sabinene	2.573	2.02	0.06	135.86	99.78
Beta Pinene	2.648	12.57	0.07	847.17	676.70
Myrcene	2.720	1.61	0.06	108.42	97.96
Octanal	2.883	0.05	0.05	3.61	2.92
Alpha Phellandrene	2.929	0.04	0.10	2.77	1.66
Alpha Terpinene	3.053	0.14	0.09	9.66	5.79
P-Cimene					
D-Limonene	3.265	68.27	0.26	4599.71	1648.21
Z-beta-Ocimene					
E-beta-Ocimene	3.394	0.09	0.16	6.21	5.19
Gamma Terpinene	3.581	9.13	0.17	615.17	458.83
Cis Sabinene Hydrate	3.729	0.03	0.05	2.02	1.66
Terpinolene	3.921	0.16	0.08	10.46	9.81
Linalool	4.120	0.05	0.09	3.49	3.01
Trans Sabinene Hydrate	4.159	0.01	0.03	0.64	0.57
Nonanal	4.193	0.04	0.10	2.74	2.23
Citronellal	4.842	0.00	0.08	0.22	0.12
Terpinene-4-ol	5.331	0.01	0.13	0.71	0.31
Alpha Terpineol	5.584	0.01	0.08	0.88	0.52
Decanal	5.751	0.00	0.12	0.31	0.13





*Esimerkki GC-MS -raportin osasta, jossa on tuloksia komponenttien määristä (Oshadhi, 2023)*

## Pullojen varoitusmerkinnät

Eteeriset öljyt ovat kemiallisia raaka-aineita ja niitä koskee kemikaalien turvallisuusohjeistukset, poikkeuksena tähän jo aiemmin mainittujen muutamien valmistajien ravintolisäksi rekisteröidyt tuotteet. Eteeriset öljyt voivat sisältää kemiallisia ainesosia, jotka herkistävät ihoa tai allergisoivat. EU:n kemikaalien luokitus-, merkintä- ja pakkausasetuksessa eli CLP-asetuksessa (EY) N:o 1272/2008 ja EU:n kosmetikka-asetus (EC) No 1223/2009 olevia säädöksiä käytetään myös eteerisiin öljyihin. Äkkiseltään merkit tuntuvat hyvin vaarallisilta mutta täytyy muistaa, että eteeriset öljyt ovat haituvina yhdisteinä oikeasti syttyviä ja jotkin öljyt voivat aiheuttaa vakavaa terveydellistä haittaa nieltynä. Liuottimina niitä ei voi myöskään kaataa luontoon vaan ne tulee hävittää asian mukaisesti. Pieninä määrinä turvallisia, isoina määrinä juuri niin vaarallisia mitä merkit antavat ymmärtää.

CLP tulee sanoista **C**lassification, **L**abelling and **P**ackaging of substances and mixtures. CLP-asetus perustuu YK:n alaisuudessa laadittuun maailmanlaajuiseen Globally Harmonised System of Classification and Labelling of Chemicals (GHS) -järjestelmään. GHS-järjestelmän tavoitteena on yhdenmukaistaa kemikaalien luokitus- ja merkintäperiaatteet, jotta saavutetaan korkea terveyden ja ympäristön suojelun taso koko maailmassa ja helpotetaan kansainvälistä kemikaalikauppaa. (Tukes, 2023)

Eteeristen öljypullojen kyljestä voi löytyä seuraavat merkinnät:

-  Terveyshaitta (GHS07 harmful)
-  Syttyvä (GHS02 flame)
-  Krooninen terveyshaitta (GHS08 health hazard)
-  Ympäristölle vaarallinen (GHS09 environment)

Turvallisuusmerkit määräytyvät eteeriselle öljylle tehdyn turvallisuusraportin mukaan ja ovat sen mukaisesti merkattu pulloihin. Kun kyseessä on tämän kaltaiset tuotteet, on hyvä, jos pulloista löytyy turvakorkki, jolloin varsinkaan lapset eivät pääse niihin käsiksi.

#### 4. Sitruunan eteerinen öljy

Tutkimuksen esimerkki eteeriseksi öljyksi valittiin sitruuna sen edullisen hinnan, tuttuuden ja laajan saatavuuden vuoksi. Seuraavaksi käydään lävitse sitruunan eteerisen öljyn perustietoja, joihin eri valmistajien tai myyjien ilmoittamia tietoja voidaan vertailla.

Sitruunan eteeristä öljyä tuotetaan pääasiassa Etelä-Brasiliassa ja Italiassa, jossa sitruunat kasvavat suuriksi. Sitruunan kasvi kasvaa parhaiten lämpimässä ilmastossa, jossa on hedelmäinen maaperä. Sisilian saari on yksi suurista sitruunan tuottajista. Muita tuottajamaita on esimerkiksi USA, Intia, Portugali, Espanja, Israel. Sitruunan eteerinen öljy saadaan sitruunan kuoresta tuoreiden hedelmien tuotannon sivutuotteena. Menetelmänä käytetään kylmäpuristusta, eräänlaista raastinta, jolla eteerinen öljy saadaan vapautumaan kuoresta veteen. Tämän jälkeen öljy erotellaan vedestä linkoamalla. Eteerisessä sitruunan öljyssä voi olla tällöin pieniä määriä muitakin kuin haituvia osia, esimerkiksi kuoresta olevaa karoteenia tai vahaa, joka tekee eteerisestä öljystä keltaisemman. Mekaanisessa kylmäpuristusprosessissa kehittyy furokumariineja, jotka aiheuttavat fototoksisuutta iholla käytettynä eli valolle herkistymistä. 15 ml eteeristä öljyä tarvitaan 75 sitruunan kuoret. Sitruunan eteeristä öljyä voidaan valmistaa myös tislaamalla, mutta tämä on huomattavasti harvinaisempi menetelmä. Tämän tutkimuksen merkeistä ainoastaan Floramella on tällä hetkellä tislattua sitruunaa valikoimassaan.

Sitruunan eteerinen öljy on hyvin fototoksinen eli sen käyttöä tulee välttää oleillessa suorassa auringon valossa. Sitrusviljelyssä käytetään paljon torjunta-aineita, joten luomulaatu on tärkeää eteeristä öljyä valitessa (Farfalla). Öljyn tulisi olla tuoretta koska sitrusöljy hapettuu hyvin nopeasti. Sitrusöljyt suositellaan käytettävän vuoden kuluessa (feeling). Sitruuna hapettuu helposti, joten sen säilyvyysaika pullon avaamisen jälkeen on vain noin puoli vuotta. Sitruuna on fototoksinen öljy ja sitraalipitoisuuden takia voi helposti ärsyttää ihoa. (Grace)

Sitruuna on yksi edullisimmista eteeristä öljyistä. Se on kuitenkin äärimmäisen monipuolinen öljy. Sen tuoksu on raikas ja tuo mieleen puhtauden. Ei ihme, että sitä on monissa siivoustuotteissa. Sitruunan öljy virkistää, parantaa muistia, rauhoittaa jännittyneitä, luo miellyttävän, raikkaan ja puhtaan ilmapiirin (feeling). Sitruuna ehkäisee infektioita, on antiseptinen ja parantaa ruoansulatusta ja aineenvaihduntaa. Sitä käytetään esimerkiksi selluliitin, kihdin, reumatismien ja suonikohjujen hoitoon. Se parantaa maksan, haiman

ja sappirakon heikkoa toimintaa. Sitruunalla voi häätää syyliä ja se sopii hyvin rasvaisen ihon hoitoon. (Grace) Se Sitruunan käytön esteitä voi olla matala verenpaine.

Sitruunassa on suuri pitoisuus terpeeneihin kuuluvaa limoneeniä (54-72%) sekä muita terpeenejä, ja sen lisäksi alkoholia, kuten linalool, ja akdehydejä, sesquiterpeenejä ja kumariineja. Sitruuna on latvatuoksu. Korkea limoneenipitoisuus voi houkutella hyttysiä, joten sitruuna ei ole paras valinta ötoköiden tarkoitukseen.

## 5. Tutkimuksen eteeriset öljyt

### Eteeristen öljyjen merkit Suomessa

Tutkimukseen valittiin mukaan kaikki Suomessa myytävät (suomenkielisillä sivuilla saatavilla olevat) eteeriset öljy -merkit, joista löytyi luotettavan oloista tietoa ja jotka mainostivat olevansa 100 % eteerinen öljy. Ulkopuolelle jäi merkkejä, joita ei voitu katsoa täyttävän kriteereitä: öljyjen kuvaukset olivat erittäin puutteelliset, öljyjä myytiin osana jotain isompaa verkkokauppaa eikä niistä tarjottu huonoimmassa tapauksissa muita tietoja kuin hinta, joka oli yleensä selvästi alle keskitason. Jo tästä päästiin päätelmään, että kyseessä ei voi olla laadukkaita eteerisiä öljyjä tarjoava valmistaja. Tutkimukseen ei myöskään otettu merkkejä, jotka myyvät vain tuoksusekoituksia, eikä heillä ole valikoimassa yksittäisiä eteerisiä öljyjä. Ratkaisevat tekijä oli tietenkin myös se, että valikoimissa oli 100 % sitruunan eteerinen öljy, jotta tutkimuksesta saatiin helposti vertailukelpoinen.

Tutkimukseen löydettiin mukaan 30 merkkiä, jotka pyydettiin mukaan. Merkit olivat: Ancient Wisdom, Argital, Avril, Bio Scents, Biopark Cosmethics, DoTerra, Etja, Farfalla, feeling, Florame, FlowCosmetics, Frantsila, Julia Lawless, Nature by Amppu, Now Foods, Nurme, Odylique, Oshadhi, Osmia, Plant Therapy, Propos'Nature, Primavera, Provida Organics, Puhdas+, Saaren taika, Sees, Soria Natural, Ulla Grace, Volant ja YoungLiving.

Näistä merkeistä tutkimuksessa käsitellään ne, joiden edustajat antoivat tietoja ja joilta saatiin sitruunan eteerisen öljypullon tutkittavaksi. Tutkimuksessa käydään lävitse siis Argital, DoTerra, Farfalla, feeling, Florame, Nature by Amppu, Now Foods, Oshadhi, Primavera ja Puhdas+, joiden öljyt saatiin lahjoituksena mukaan tutkimukseen. Lisäksi tutkimukseen ostettiin mukaan Frantsilan ja Nurmen eteerinen öljy sillä niitä on kuluttajien saatavilla päivittäistavarakaupoissa, ja ne ovat paljon käytössä Suomessa. Young Living on mukana tutkimuksessa, sillä sen eteerisiä öljyjä markkinoidaan kuluttajille runsaasti ja sen öljyt on myös ostettu mukaan tutkimukseen. Young Livingin on tutkimuksessa mukana kahdella eri pullolla, sillä ne poikkeavat paljon markkinoinnilta (tavallinen sitruuna ja ravintolisänä myytävä +-sarjan sitruuna). Frantsilan osalta tiedot perustuvat vain sivuilta ja pullosta saataviin tietoihin. Kuvat ovat valmistajien sivuilta.

### Eteeristen öljy-merkkien kerätyt tiedot

Eteerisistä öljymerkeistä koottiin seuraavia tietoja:

- Valmistajan kotimaa
- Myyjä Suomessa (verkkokaupan osoite)
- Myyjän perustiedot: kuinka monta eri eteeristä öljyä kuuluu valikoimaan
- Sitruunan eteerisen öljyn tiedot
  - o Alkuperämaa: Tyypillisesti Italia mutta jos jokin muu on mainittu, pyritään tarkistamaan kyseisen maan sitruunan tuottavuus
  - o Valmistustapa: Lähtökohtaisesti kaikki on kylmäpuristettuja, mutta tässä tutkitaan, onko asiasta kerrottu etiketissä ja myyjän sivuilla.

- Laatu: 100 % eteerinen öljy tulee olla ilmoitettuna pullossa. Tutkimusraportit tulee olla mahdollista saada nähtäväksi, jotta voi tietää mistä eteerinen öljy koostuu.
  - Sertifikaatit: Sertifikaatit kertovat laadusta, esimerkiksi luomusertifikaatti tulee olla aina ilmoitettu.
  - Öljyn kemiallinen koostumus: Jos biokemiallinen koostumus on ilmoitettu jo pullossa, on aromaterapeutin helpompi tehdä oikea valinta eteerisen öljyn käyttölle.
  - Pullon ohjeistus: Pullossa tulee olla ohjeistus sen turvalliseen käyttöön.
  - Hinta: Tässä tutkimuksessa mukana olevien merkkien sitruunan hinta on keskimäärin 11,10 €/10ml pullo. Tässä on kerrottu, onko kyseisen valmistajan hinta yli vai alle keskiarvoisen hinnan. Joillain merkeillä on esimerkiksi eri jälleenmyyntihinta tai pullon koko vaikuttaa hintaan, näissä tapauksissa vertailuhintana on käytetty edullisinta mahdollista, silloin kun kuluttajan on se mahdollista tähän hintaan saada.
  - Säilyvyys: Sitruunan eteerinen öljy säilyy hyvänä pullon avaamisesta ainoastaan noin puoli vuotta-vuoden. Tämä olisi tärkeää kertoa pullossa.
- Verkkosivujen ohjeet eteeristen öljyjen käyttöön  
Verkkosivuilla tulisi olla kerrottuna riittävät tiedot, jotta ostaja tietää mitä on hankkimassa, mihin kyseinen eteerinen öljy on tarkoitettu ja miten käytettäväksi.
  - Tiedot sisäiseen käyttöön ja muut turvallisuusohjeistukset  
Sitruunan eteerisen öljyn tiedetään olevan fototoksinen. Tästä olisi tärkeää olla tieto jo pullossa ja myös myyjän sivuilla.

Lopullisessa arvioinnissa tietyille asioille annettiin painokertoimia eri asteikolla, joiden avulla saatiin osa tiedoista pisteytettyä.

Seuraavissa merkkikohtaisissa kappaleissa olevat tiedot on koottu verkkokaupan sivuilta sekä sähköpostitse saatujen tietojen perusteella (marraskuussa 2023). Joissain tapauksissa kuvaukset ovat käännetty suoraan alkuperäisestä kielestä kääntäjän avulla ja tutkimuksen tekijä ei voi täysin taata niiden virheettömyyttä. Pisteytykset on kerrottu seuraavassa luvussa.

Merkkien kohdalla yhteenvedossa on käytetty seuraavia symboleja:

★ Täysi tähti = Ilmoitettu asia on kunnossa ☆ Väritön tähti = Ilmoitetussa asiassa on puutteita

€€€€ = testin kalleimpia öljyjä, € = testin edullisimpia öljyjä

Eteerinen öljymerkki: [Argital](#)



**Valmistajan kuvaus tuotemerkistä:** *Argital on italialainen luonnonkosmetiikkasarja, joka perustettiin vuonna 1979. Argital kosmetiikkaa valmistetaan omalla tehtaalla keskellä alkuvoimaista Sisilian luontoa ja ne sisältävät saven lisäksi hellävaraisia ja hoitavia kasviuutteita, kasviöljyjä ja eteerisiä öljyjä.*

**Valmistajan kuvaus eteerisistä öljyistä:** *Gold Essential eteeriset öljyt ovat hellävaraisemmat, täyteläisemmät ja tasapainoisemmat verrattuna tavallisiin eteerisiin öljyihin. Tavallisen eteerisen öljyn ja Gold Essential eteerisen öljyn ero on niiden jatkokäsittelymetodissa. Siinä missä tavallinen eteerinen öljy sellaisenaan pullotetaan heti myyntiin, Gold Essential öljy käy läpi käsittelyn, jossa täysin luonnollisin keinoin syvennetään ja tasapainotetaan eteerisen öljyn ominaisuuksia. Laatu tulee esille lopputuotteessa täyteläisempänä ja kokonaisempuna tuoksuna. Gold Essential öljyssä herätetään kasvin koko olemus 1) juuri, 2) lehti ja 3) latva*



käyttämällä jalometalleja ja -kiviä harmonisoivina elementteinä. Tuotantoprosessi on täysin luonnollinen. Gold Essential öljyt on analysoitu kuparikloridikokeilla ja todettu erittäin elinvoimaisiksi. Öljyillä on tehty myös ihoherkistymiskokeet ja niiden allergisoivuus on alhainen, jopa 0 % (patch test). Anti-free radical -testit osoittavat öljyjen olevan myös voimakkaita suojia vapaita radikaaleja vastaan.

**Valmistajan kuvaus sitruunan eteerisestä öljystä:** Sitruunalla on raikas tyyppillinen tuoksu. Virkistää ihoa, normalisoi rasvaista ja epäpuhdasta ihoa, parantaa pieniä viiltoja. Se vaikuttaa kehon alueelle, parantaa keskittymiskykyä ja tietoisuutta, taistelee hermostuneita jännitteitä ja stressiä vastaan. 100 % luonnollinen. Säilöntäaineeton.

**Valmistajan kotimaa:** Italia

**Myyjä Suomessa:** Dell'eco, <https://www.delleco-shop.com/>

**Eteeristen öljyjen valikoima verkkokaupassa:** 30 eteeristä öljyä, lisäksi joitain eteerisiä öljyjä sisältäviä vartaloöljyjä

### Sitruunan eteerisen öljyn tiedot

#### Pullon tiedot:

- **Kasvin latinan kielinen nimi:** Citrus Limon
- **Alkuperämaa:** Italia
- **Valmistustapa:** Kylmäpuristettu
- **Kasvin osa:** Kuori
- **Biokemiallinen koostumus:** Citral, Limonene
- **Valmistuserä:** On
- **Parasta ennen:** On
- **Tuoksunuotti:** Ei kerrottu
- **Muut pullon tiedot:**
- **Sertifikaatit:** BDIH
- **Luomu:** Ei kerrottu
- **Säilyvyys:** 24M

#### Myyjän/valmistajan antamat tiedot:

- **Laatu:** Cert 022C
- **Öljyn kemiallinen koostumus:** Ei tiedossa tarkemmin
- **Turvallisuusraportti:** Ei tiedossa
- **Pullon ohjeistus:** Ohjeita kosmetiikkakäyttöön
- **Hinta (huomioiden pullon koon):** Yli keskitason

#### Ohjeistus:

- **Verkkosivujen ohjeet eteeristen öljyjen käyttöön:** Ei kerrottu
- **Tiedot sisäiseen käyttöön ja muut turvallisuusohjeistukset:** Ei kerrottu

### Tutkimusryhmän kommentteja ja huomioita

- **Tuoksu:** Kirpeä, miedohko, sitruunamainen, polttava, muista erottuva tuoksu, kirpakan makea, hedelmäinen, sävykäs mutta ei kovin laaja spektri, miellyttävä, sitruunan kuori + lehti + hedelmä, voimakas mutta ei juuri sitruunainen, raskas, myskimäinen, melko miellyttävä, mutta mieto, erikoinen sitrus, tuoksu katoaa nopeasti
- **Väri:** Lähes väritön

- **Tippalukko:** Nopeat tipat, saa kuitenkin 1 tipan
- **Pullo:** Lisäetiketti jää piiloon, kaikki ei huomaa, että lisätietoa löytyy, kohtuullisesti tietoa

#### Kokonaisarvio annettujen tietojen ja tutkimuksen perusteella:

Myyjän sivuilla ei kerrota tarkempia kuvaustietoja eteerisestä öljystä.

Myyjän sivuilla ei kerrota ohjeistusta eteerisen öljyn käyttöön. Valmistajan sivuilla ei kerrota tarkkaan, miten öljyä käytetään kylpyvedessä.

Tuoksutestinkin puolesta selvästi erilainen öljy, mutta tietojen puutteellisuus ei tuo vakuuttavuutta.

+ Omanlainen, muista erottuva, erilainen valmistustapa, herättää kiinnostusta tutustua lisää

+ Etiketin tekstit kestävät

+/- Tuoksu poikkeava perussitruunasta, jakaa paljon mielipiteitä

- Aromaterapian perustiedoista puuttuu tietoja

- Myyjän sivuilla ei tarkempia tietoja eteerisestä öljystä

<b>Pullon tiedot:</b> 100 % eteerinen öljy –merkintä ★ Kasvin latinankielinen nimi ★ Alkuperämaa ★ Valmistustapa ★ Kasvin osa ★ Kemiallinen koostumus ★ Valmistuserä ★ Parasta ennen ★ Säilyvyys avaamisen jälkeen ★ Säilytys ★ Tuoksunuotti –	<b>Käyttöohjeet:</b> Suomen kieli – Laimennusohje ☆ Fototoksisuus – Lapset ★ Silmät ★ Raskaus ★ Ei sisäiseen käyttöön ★ Turvallisuusmerkki – Turvallisuusohje ★	<b>Pullon käyttö:</b> Tumma lasi ★ Turvakorkki ★ Tippakorkki ☆ <b>Laatu ja sisältö:</b> Luomu – Sertifikaatit ☆ CG-MS analyysi – <b>Etiketti: 3/5</b> <b>Hinta: €€€</b> <b>Kauppa: 1/10</b>
---	--	---

#### Eteerinen öljymerkki: DoTerra



**Valmistajan kuvaus tuotemerkistä:** *Terveystuotteen ja liike-elämän ammattilaisten vuonna 2008 perustama doTERRA haluaa tarjota asiakkailleen maailman puhtaimpia, voimakkaimpia ja tehokkaimpia eteerisiä öljyjä. Certified Pure Tested Grade eli CPTG™ on heidän tavaramerkkinsä.*

**Valmistajan kuvaus eteerisistä öljyistä:** *Tieteellisten innovaatioiden ja alansa huippua edustavan laatutestauksen avulla tarjoamme CPTG™-laadun eteerisiä öljyjä ja muita hyvinvointia tukevia tuotteita koko perheelle.*

**Valmistajan kuvaus sitruunan eteerisestä öljystä:** *Sitruuna on yksi doTERRAn myydyimmistä eteerisistä öljyistä, ja sillä on useita etuja ja käyttötarkoituksia. Sitruunaa voi lisätä ruokaan tehostamaan niin jälkiruokien kuin pääruokien makua. Sitruunan tuoksu on mielialaa kohottava ja energisoiva.*

**Valmistajan kotimaa:** USA

**Myyjä Suomessa:** DoTerra (jälleenmyyjä Milla Helenius) [https://shop.doterra.com/FI/fi\\_FI/shop/](https://shop.doterra.com/FI/fi_FI/shop/)

**Eteeristen öljyjen valikoima:** 72 eteeristä öljyä, lisäksi useita tuoksusekoituksia, erilaisia eteerisiin öljyihin pohjautuvia hyvinvointi- ja kodinhoitotuotteita sekä diffuusereita

### Sitruunan eteerisen öljyn tiedot

#### Pullon tiedot:

- **Kasvin latinan kielinen nimi:** Citrus Limon
- **Alkuperämaa:** Italia
- **Valmistustapa:** Kylmäpuristettu
- **Kasvin osa:** Kuori
- **Biokemiallinen koostumus:** Ei kerrottu
- **Valmistuserä:** On
- **Parasta ennen:** On
- **Tuoksunuotti:** Ei kerrottu
- **Luomu:** Ei kerrottu

#### Myyjän/valmistajan antamat tiedot:

- **Laatu:** GM-MS raportti saatavilla valmistajan sivuilla pullosta löytyvällä eränumerolla.
- **Sertifikaatit:** Ei ole
- **Öljyn kemiallinen koostumus:** GM-MS raportin mukaan sisältää eniten: Limonene, gamma-terpine, beta-Pinene, alpha-pinene.
- **Pullon ohjeistus:** Ruoan maustamiseen. Vain laimennettuna.
- **Hinta (huomioiden pullon koon):** Yli keskitason
- **Säilyvyys:** Ei kerrottu

#### Ohjeistus:

- **Verkkosivujen ohjeet eteeristen öljyjen käyttöön**  
*Lisää sitruunaöljyä veteen virkistävän maun saamiseksi tai korvaamaan virvoitus- ja muut sokeripitoiset juomat. Lisäämällä resepteihin hiukan eteeristä sitruunaöljyä saat suosikkileivonnaisiisi ja -jälkiruokiisi makean ja kirpeän vivahteen. Oikein käytettynä sitruunaöljy tuo makeaa, sokerista makua jälkiruokiin ilman prosessoitua sokeria tai muita vaihtoehtoisia ainesosia.*
- **Tiedot sisäiseen käyttöön ja muut turvallisuusohjeistukset**  
*Käytä vain laimennettua. Nauti enintään yksi tippa päivässä. Pidä lasten ulottumattomissa. Tuotetta ei saa joutua silmiin tai limakalvoille. Jos ainetta joutuu iholle, vältä auringonvaloa ja UV-säteitä vähintään 12 tuntia käytön jälkeen.*

### Tutkimusryhmän kommentteja ja huomioita

- **Tuoksu:** Aidon sitruunan tuoksuinen, sitruunakarkki, esanssinen, tunnistettava sitruunan kuoren tuoksu, tuoksuu hyvänmakuiselta, greippimäinen, miellyttävä, voimakkaasti sitruunainen, aito vaikutelma, raikas, voimakas.
- **Väri:** Keltaisuutta värissä.
- **Tippalukko:** Tippalukko antaa öljyjä melko vauhdilla, hieman hankalaa saada vain yksi tippa. Öljy leviää helposti tippalukkoon ja siitä käsiin.
- **Pullo:** Isoon pulloon mahtuu selkeästi teksti, etiketti on hankala avata. Etiketissä ei ole riittävästi tietoa turvalliseen eteerisen öljyn käyttöön, alkuperämaa puuttuu. Merkintä ”For food flavouring” (ruoan maustamiseen) aiheuttaa ihmetystä. Helppo havaita paljonko öljyä on jäljellä. Osalle teksti hankalaa lukea. Suomenkielisiä tekstejä ei ole pullossa, vaikka avattavassa etiketissä on moni muu kieli huomioitu.

### Kokonaisarvio annettujen tietojen ja tutkimuksen perusteella:

DoTerra markkinoi eteerisiä öljyjä myös sisäiseen käyttöön. Käytöstä on hieman epäselviä ohjeita; ohjeissa sanotaan, että sitruuna öljy vedessä virkistää ja varoituksissa kerrotaan eteeristen öljyjen laimentamistarpeesta. Kuitenkaan sivulta ei käy ilmi miten eteerinen öljy laimennetaan veteen, johon se ei luonnollisesti liukene. Varoituksessa kerrotaan päivittäisen annostuksen olevan enintään 1 tippa. Ei kerrota kuinka pitkään eteeristä öljyä kannattaa käyttää sisäisesti ilman taukoja.

Tuoksutestissä DoTerran öljy sai paljon kommentteja sen sitruunan kuoren tuoksusta, eli se oli selvästi tunnistettavissa kasvinosaan, josta se oli tuotettu. Monelle osallistujalle tuoksutestin perusteella aidon sitruunaisin tuoksu.

- + Tuoksu: Selkeä sitruuna: kirpeä, makea, raikas ja karvas yhtä aikaa
- + Etiketissä selkeästi mikä öljy on ja näkee paljonko öljyä jäljellä, etiketti on muovinen, tekstit säilyvät käytössä
- Tiedoissa paljon puutteita
- Sisäisen käytön ohjeet
- Öljy tulee liian vauhdilla
- Ei suomen kieltä
- GM-MS-analyysin saa vasta kun on hankkinut pullon

<b>Pullon tiedot:</b> 100 % eteerinen öljy –merkintä – Kasvin latinankielinen nimi ★ Alkuperämaa – Valmistustapa – Kasvin osa – Kemiallinen koostumus – Valmistuserä ★ Parasta ennen ★ Säilyvyys avaamisen jälkeen – Säilytys ★ Tuoksunuotti –	<b>Käyttöohjeet:</b> Suomen kieli – Laimennusohje ☆ Fototoksisuus ★ Lapset ★ Silmät ★ Raskaus – Ei sisäiseen käyttöön – Turvallisuusmerkki – Turvallisuusohje ★	<b>Pullon käyttö:</b> Tumma lasi ★ Turvakorkki – Tippakorkki – <b>Laatu ja sisältö:</b> Luomu – Sertifikaatit – CG-MS analyysi ☆ <b>Etiketti: 4/5</b> <b>Hinta: €€€</b> <b>Kauppa: 4/10</b>
---	--	---

## Eteerinen öljymerkki: Farfalla



**Valmistajan kuvaus tuotemerkestä:** Farfalla on ollut aromaterapian ja luomukosmetiikan edelläkävijä jo yli 30 vuotta. Farfallan pyrkimys on aina ollut tukea kasvien voiman avulla ihmisten yksilöllistä hyvinvointia ja onnellista, hyvää elämää.

**Valmistajan kuvaus eteerisistä öljyistä:** Farfallan eteeriset öljyt ovat luonnollisia, puhtaita ja muuntelemattomia. Ne tulevat pitkäaikaisilta viljelykumppaneilta, ja suurin osa on valvottua luomutuotantoa. Osa on suoraan luonnosta huolella ja eettisesti kerättyjä villilajikkeita. Farfallan eteerisillä öljyillä on BBDÄÖ -sertifikaatti (BBDÄÖ - Botanisch und Biologisch Definiertes Ätherisches Öl = kasvitieteellisesti ja biokemiallisesti määritelty eteerinen öljy.) Farfallan valikoimassa on myös matalan furokumariinitason eteerisiä öljyjä.

**Valmistajan kuvaus sitruunan eteerisestä öljystä:** Iloinen, kirpeänraikas sitruunan tuoksu virkistää ja raikastaa, kohottaa mielialaa ja tuo energiaa. Ihana tuoksu mukaan matkalle: raikastaa esim. hotellihuoneen tai auton. Töitä tehdessä sitruunan selkeyttävä ja virkistävä tuoksu tuo keskittymiskykyä. Sitruuna on hieno eteerinen öljy ihonhoitoon: sillä on kudoksiin uudistava ja nuorena säilyttävä vaikutus. (Muista laimentaa eteerinen öljy iholle käytettäessä: katso lisäohjeet eteeristen öljyjen käytöstä.) Kuten muutkin sitruusöljyt, sitruunakin edistää kommunikaatiota, tuo sosiaalisuutta ja saa aikaan iloista puheensorinaa!

**Valmistajan kotimaa:** Sveitsi

**Myyjä Suomessa:** Farfalla, <https://www.farfalla.fi/>

**Eteeristen öljyjen valikoima:** 117 eteeristä öljyä (100 eri kasvien 100 % eteeristä öljyä ja 17 laimennosta). Lisäksi tuoksusekoituksia ja muita aromaterapiatuotteita, kukkaisvesiä ja pohjaöljyjä

### Sitruunan eteerisen öljyn tiedot

#### Pullon tiedot:

- **Kasvin latinan kielinen nimi:** Citrus Limon
- **Alkuperämaa:** Italia
- **Valmistustapa:** Kylmäpuristettu
- **Kasvin osa:** Kuori
- **Biokemiallinen koostumus:** Limonen, beta-Pinen, alpha-Pinen, Geranial, Neral
- **Valmistuserä:** Kerrottu
- **Parasta ennen:** Kerrottu
- **Tuoksunuotti:** Ei kerrottu
- **Pullon ohjeistus:** Sisältää turvallisuusvaroitukset, ei käyttövinkkejä
- **Sertifikaatit:** Ecogrouppo, kerrottu pullossa
- **Luomu:** On, bio

**Pullon etiketti:** Pullon etiketissä selvästi näkyvissä eteerisen öljyn nimi (saksaksi),

#### Myyjän/valmistajan antamat tiedot:

- **Laatu ja tutkimukset:** Torjunta-aineet tutkitaan kaasukromatografisesti, GC-MS-raporttia ei saatu
- **Hinta:** Yli keskitason
- **Säilyvyys:** Ei kerrottu

**Ohjeistus:****- Verkkosivujen ohjeet eteeristen öljyjen käyttöön**

*Koska 100% eteeriset öljyt ovat voimakkaita, niiden ominaisuuksiin tulee perehtyä hyvin jo ennen käyttöä. Laimenna aina eteeriset öljyt, ennen kuin käytät niitä ihollesi! Kun laimennat eteeristä öljyä iholle käytettäväksi, käytä aina hyvin pieniä pitoisuuksia: esim. 1-4 tippaa 10 ml:aan perusöljyä. Tämä laimennus on turvallinen terveelle aikuiselle. Jos aiot käyttää eteerisiä öljyjä vauvoille, lapsille, vanhuksille tai vakavasti sairaille henkilöille, koulutetun aromaterapeutin ohjaus on tarpeen. Vaikeiden sairauksien ja lääkityksen ollessa kyseessä suositellaan keskustelua oman hoitavan lääkärin kanssa. Eteeristen öljyjen käyttöä ei suositella raskauden aikana.*

**- Tiedot sisäiseen käyttöön ja muut turvallisuusohjeistukset**

*Eteeriset öljyt eivät sovellu käytettäväksi sisäisesti. Eteeristen öljyjen joutumista silmiin tulee varoa, ja ne ovat tulenarkoja.*

**Tutkimusryhmän kommentteja ja huomioita**

- **Tuoksu:** Greippimäinen, ei niin sitruunainen, jonkun mielestä tuoksu ärsytti ihoa, kuivattu sitruunan kuori, ei kuorimainen, raikas, fiilistelevä, pitkä jälkituoksu, puhdas tuoksu, imelä, lempeä tuoksu, ei pistävä, tuoksu aukeaa, kun sitä tuoksuttelee pidempään ja sitä jää mielellään tuoksuttelemaan
- **Väri:** Melko väritön
- **Tippalukko:** Antaa öljyä sopivaan tahtiin
- **Pullo:** Pullo on kivan tuntuinen kädessä, etikettien kieltä ei aina ymmärretty mutta ne, jotka osasivat saksaa tai ranskaa totesivat tietoa olevan hyvin, etikettiä pidettiin sievänä ja pullosta tuli mieleen enemmän kosmetiikkatuote kuin eteerinen öljy, korkki toimii hyvin, laadukkaan oloinen

**Kokonaisarvio annettujen tietojen ja tutkimuksen perusteella:**

Kieli tuo haasteita, etiketit saksaksi ja ranskaksi. Nettisivuilla hyvin tietoa suomeksi. Farfallalla on myös valikoimissa Sitruuna Furocoumarin Luomu (Zitrone furocumarinarm), jonka furanokumariinipitoisuus on matala ja se on laimennettuna hellävarainen iholle.

+ Pullo on miellyttävä ulkonäöltä ja käytettävyydeltä

+ Turvallisuusasioita on otettu hyvin huomioon

+ Biokemiallinen koostumus kerrottu pullossa suoraan

+ Luomulaatuinen

+ Yritys jakaa paljon tietoa aromaterapiasta

+/- Tuoksu jakaa mielipiteitä, toisten mielestä parhaimmista, toisten mielestä liian pistävä tai ei aidon sitruunainen

- Etiketin kieli

- Pullon etiketit kuluvat hyvin nopeasti, mikä vaikuttaa monen ostopäätökseen. Valmistajan mukaan etiketteihin tulossa muutoksia ja suomen kieliset tekstit

<b>Pullon tiedot:</b>	<b>Käyttöohjeet:</b>	<b>Pullon käyttö:</b>
100 % eteerinen öljy –merkintä ★	Suomen kieli* –	Tumma lasi ★
Kasvin latinankielinen nimi ★	Laimennusohje –	Turvakorkki ★
Alkuperämaa ★	Fototoksisuus –	Tippakorkki ★
Valmistustapa ★	Lapset ★	
Kasvin osa ★	Silmät –	<b>Laatu ja sisältö:</b>
Kemiallinen koostumus ★	Raskaus –	Luomu ★
Valmistuserä ★	Ei sisäiseen käyttöön ★	Sertifikaatit ★
Parasta ennen ★	Turvallisuusmerkki ★	CG-MS analyysi ★
Säilyvyys avaamisen jälkeen –	Turvallisuusohje ★	
Säilytys –		<b>Etiketti: 3/5 **</b>
Tuoksunuotti –		<b>Hinta: €€€</b>
		<b>Kauppa: 8/10</b>

### Eteerinen öljymerkki: feeling



**Valmistajan kuvaus tuotemerkestä:** *feeling on työskennellyt aromamarkkinoilla jo yli 30 vuotta. Luonnolliset eteeriset öljyt, luonnolliset hydrolaattit ja luonnolliset kasviöljyt ovat aromahoitojen perustuotteita. Visiomme on edistää elämää sopusuunnassa luonnon kanssa – luonnollisilla tuoksuilla, luonnollisilla henkilökohtaisilla hoitotuotteilla, sekä terveellisillä ravintoöljyillä, järkevällä ekosiivouksella ja luonnonpuhtaalla merisuolalla.*

**Valmistajan kuvaus eteerisistä öljyistä:** *Kaikki feelingin eteeriset öljyt ovat 100 % puhtaita ja parasta mahdollista laatua ja näin ne soveltuvat hienosti aromaterapia-käyttöön. Öljyjen laadun tarkastus tapahtuu AFNOR-normin (Association française de normalisation) sekä kansainvälisen ISO-NORMIN mukaan. feelingin koulutetut suomalaiset aromaneuvojat antavat tietoa eteerisistä öljyistä suomeksi ja heillä on vähintään aromaterapian peruskoulutus.*

**Valmistajan kuvaus sitruunan eteerisestä öljystä:** *Puhdas ja luonnollinen eteerinen sitruunaöljy tuotetaan hedelmän kuorta puristamalla, hedelmän eteerinen öljy on varastoitunut kuoreen. Kuten kaikki sitruunaöljyt, sisältää myös sitruunaöljy paljon monoterpeenejä, varsinkin limoneeneja. Niillä on antiseptinen ja bakteerien kehitystä estävä vaikutus, ne toimivat hyvin voimakkaasti viruksia vastaan ja piristävät mielialaa.*

**Valmistajan kotimaa:** Itävalta

**Myyjä Suomessa:** feeling, <https://shop.feeling.fi/>

**Eteeristen öljyjen valikoima:** 46 luomu eteeristä öljyä, 115 eteeristä öljyä, 16 CO<sub>2</sub>-uutettua eteeristä öljyä, 9 villikasvia, lisäksi laaja valikoima tuotteita aromaterapiaan (hydrolaattit ja kasviöljyt)

### Sitruunan eteerisen öljyn tiedot

#### Pullon tiedot:

- **Kasvin latinan kielinen nimi:** Citrus Limon
- **Alkuperämaa:** Italia
- **Valmistustapa:** Kylmäpuristettu
- **Kasvin osa:** Kuori
- **Biokemiallinen koostumus:** Limonen, Citral, Cumarin, Linalool, Citronellol, Geaniol
- **Valmistuserä:** Kerrottu pullossa
- **Parasta ennen:** Kerrottu pullossa

- **Tuoksunuotti:** piristävä, elävöittävä, sitrusmainen
- **Pullon ohjeistus:** Älä käytä laimentamattomana. Vältä joutumista iholle ja limakalvoille laimentamattomana. Säilytä poissa lasten ulottuvilta.
- **Säilyvyys:** Käytä 6 kuukauden sisällä avaamisesta.

#### **Myyjän/valmistajan antamat tiedot:**

- **Laatu:** Luomu\*
- **Sertifikaatit:** AT-BIO-301
- **Hinta:** Alle keskitason

\*Tässä tutkimuksessa mukana tavallinen sitruuna

#### **Ohjeistus:**

- **Verkkosivujen ohjeet eteeristen öljyjen käyttöön**  
*Kannattaa kuitenkin muistaa mieta annostelu koska sitruunaöljy saattaa ärsyttää ihoa jos sitä laitetaan liikaa.*
- **Tiedot sisäiseen käyttöön ja muut turvallisuusohjeistukset**  
*Eteerinen sitruunaöljy on tehokas apuri myös aromakeittiössä! Se tuo piristävää makua kakkuihin ja muihin leivonnaisiin, dippeihin, juomiin jne. Kun reseptissä lukee "raasta yhden sitruunan kuoret", voit korvata sen 1-2 tipalla eteeristä luomulaatuista sitruunaöljyä.*
- **Fototoksisuus:** *Muista myös että sitruunaöljy nostattaa ihon valonläpäisevyyttä, se on ns. fototoksinen öljy joten voimakkaalla auringonpaisteella pitää olla varovainen käyttäessään sitruunaöljyä iholla.*

#### **Tutkimusryhmän kommentteja ja huomioita**

- **Tuoksu:** Makea sitruunamehun tuoksu, kirpeä, liuotinmainen, sitruuna tunnistettavissa, keskivoimakas, voimakas, terävä, miellyttävä, enemmän sitruunan lehti kuin kuori, jälkituoksu pehmeä haalea, pitkän haisteltuna miellyttävä, karvas, teollinen, ei tunnu niin miellyttävältä päässä, maukas mutta saa tuokсутella kauan ennen kuin tuoksu aukeaa, ensi tuoksu on karvas
- **Väri:** Hyvin vaalea, väritön
- **Tippalukko:** Jouheva mutta saa myös yhden tipan kerrallaan
- **Pullo:** Virtaviivainen, etiketti sisältää todella paljon tietoa, ammattimainen,

#### **Kokonaisarvio annettujen tietojen ja tutkimuksen perusteella:**

feelingillä on tavallinen ja luomusitruuna. Tähän tutkimukseen saatiin tavallinen. Vain luomulaatusessa on ohjeistukset aromakeittiökäyttöön.

+ Etiketin tiedot poikkeuksellisen hyvät

+ Kemiallinen koostumus ilmoitettu suoraan pullossa

+ Pullon mukana tuleva tuloste lappu sisältää todella paljon tietoa suomeksi eteeristen öljyjen käyttöön sekä tietoa varoitusmerkeistä

+ Yritys jakaa paljon tietoa aromaterapiasta

+ Turvakorkki

- Pullon tekstit vain saksaksi

- /+ Tuoksu jakaa todella paljon mielipiteitä

Versio 1.0, julkaistu 11.2.2024 © Sonja Laitinen / Valous



<b>Pullon tiedot:</b>	<b>Käyttöohjeet:</b>	<b>Pullon käyttö:</b>
100 % eteerinen öljy –merkintä ★	Suomen kieli –	Tumma lasi ★
Kasvin latinankielinen nimi ★	Laimennusohje ★	Turvakorkki ★
Alkuperämaa ★	Fototoksisuus –	Tippakorkki ☆
Valmistustapa ★	Lapset ★	<b>Laatu ja sisältö:</b>
Kasvin osa ★	Silmät ★	Luomu* –
Kemiallinen koostumus ★	Raskaus ★	Sertifikaatit ★
Valmistuserä ★	Ei sisäiseen käyttöön ★	CG-MS analyysi ★
Parasta ennen ★	Turvallisuusmerkki ★	<b>Etiketti: 3/5</b>
Säilyvyys avaamisen jälkeen ★	Turvallisuusohje ★	<b>Hinta: €€€</b>
Säilytys –		<b>Kauppa: 9/10</b>
Tuoksunuotti ★		

\* Feelingillä on myös luomusitruuna

## Eteerinen öljymerkki: Florame



**Valmistajan kuvaus tuotemerkistä:** *Yli 30 vuoden kokemus aromaterapiasta ja luonnonkosmetiikasta tekee Ranskalaisesta Floramesta urauurtavan edelläkävijän kestävän kehityksen polulla sekä kosmetiikan maailmassa. Tuotemerkki on vaikuttanut suuresti aromakosmetiikan käsitteen syntyyn integroimalla eteerisiä ja kasviöljyjä hoitotuotteisiinsa. Tämä yhdistelmä on tehnyt sen luomu- ja Ecocert Cosmos -sertifioidusta kosmetiikasta menestyksen ja tehnyt siitä keskeisen toimijan ranskalaisessa aromaterapiassa ja luonnonkosmetiikassa.*

*Florame valvoo suurimman osan raaka-aineiden tuotantoa ja sisäistää mahdollisimman paljon Saint-Rémy-de-Provencessa sijaitsevan laboratorionsa ansiosta.*

**Valmistajan kuvaus eteerisistä öljyistä:** *Florame on tunnettu ranskalainen luomu eteeristen öljyjen tuottaja, joka tunnetaan ainutlaatuisen puhtaista öljyistään. Floramen eteerisiä öljyjä käytetään Ranskassa lääkärin valvonnassa myös sisäisesti, koska ne ovat analysoituja (EOBBD). Suurin osa eteerisistä öljyistä saadaan Floramen yhteistyökumppaneilta ympäri maailman sekä omista tislamoista sekä Ranskan Provencessa että esim. Madagaskarilta. Valitsemme parhaat luomu eteeriset öljyt, joilla on hentoinen tuoksu ja tehokkaat aktiiviset raaka-aineet. Florame kunnioittaa myös Reilun Kaupan periaatteita. Valikoimassa on myös muutamia villinä kasvaneista kasveista valmistettuja eteerisiä öljyjä silloin, kun luomua ei ole saatavana.*

*Tuotteen käyttäjän turvallisuuden takaamiseksi Florame kertoo tuotteissaan kasvin kasvitieteellisen nimen, kasvin osan, josta öljy on tislattu (kukka, lehti, juuri jne.) sekä kasvin kemotyyppin tai biokemiallisen lajin.*

**Valmistajan kuvaus sitruunan eteerisestä öljystä:** *Sitruuna on hyväksi ruoansulatukselle, virkistää ja parantaa työtehoa. Sitruunan raikas, puhdas, virkistävä tuoksu auttaa japanilaisten tutkimusten mukaan parantamaan työtehoa. Sitruuna on hyväksi ruoansulatukselle sekä myös verenkierrolle.*

**Valmistajan kotimaa:** Ranska

**Myyjä Suomessa:** Naturellement, <https://www.naturellement.fi>

**Eteeristen öljyjen valikoima:** Suomen verkkokaupassa on myynnissä 63 eteeristä öljyä, tuoksuseoksia, hierontaöljyjä ja diffuusereita

### Sitruunan eteerisen öljyn tiedot

#### Pullon tiedot:

- **Kasvin latinan kielinen nimi:** Citrus Limon
- **Alkuperämaa:** Italia
- **Valmistustapa:** Kylmäpuristettu
- **Kasvin osa:** Kuori
- **Biokemiallinen koostumus:** Limonene, B-pinene, γ-terpinene
- **Valmistuserä:** Kerrottu
- **Parasta ennen:** Kerrottu
- **Tuoksunuotti:** Ei kerrottu
- **Pullon ohjeistus:** Ravintolisä. Suositeltu päiväannos: 2-6 tippaa päivässä (eli 90-270 mg) teelusikalliseen kasviöljy, enintään 2-3 päivän ajan. Suositukset: Älä ylitä suositeltua vuorokausiannosta. Ei voi korvata tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota ja terveellisiä elämäntapoja. Pidä poissa pienten lasten ulottuvilta. Käyttö on varattu aikuisille ja yli 12-vuotiaille lapsille. Älä käytä raskaana oleville tai imettäville naisille. Säilytettävä poissa lämmöltä ja valolta.

#### Myyjän/valmistajan antamat tiedot:

- **Laatu:** Luomu
- **Sertifikaatit:** ECOCERT (F-32600), FR-BIO-01, riippumattoman sertifiointitahon sertifioimia
- **Hinta:** Hieman alle keskitason
- **Säilyvyys:** Ei kerrottu

#### Ohjeistus:

- **Verkkosivujen ohjeet eteeristen öljyjen käyttöön**  
Floramen 100 % eteeriset öljyt ovat voimakkaita tiivisteitä. Niitä ei pidä käyttää sisäisesti eikä laimentamattomana suoraan iholle. Eteerisiä öljyjä iholle käytettäväksi laimennettaessa käytetään hyvin pieniä pitoisuuksia (perusterveille aikuisille yleensä 0,5 % – 2,0 %; Yksi tippa eteeristä öljyä 10 ml:aan pohjaöljyä on 0,5 %. Kaksi tippaa 10 ml:aan pohjaöljyä on 1 % jne..). Eteerisillä öljyillä on terapeuttisia ominaisuuksia ja käyttörajoituksia, joihin tulee perehtyä huolellisesti ennen öljyjen käyttöä.
- **Tiedot sisäiseen käyttöön ja muut turvallisuusohjeistukset**  
Pullossa ohjeistus sisäiseen käyttöön, verkkosivuilla kerrotaan, että ei saisi käyttää.
- **Fototoksisuus:** Kuten muutkin sitrustuoksut sitruuna aiheuttaa valoherkkyyttä iholla ja siksi sen käyttöä on vältettävä auringonvalossa.

#### Tutkimusryhmän kommentteja ja huomioita

- **Tuoksu:** Makea, miellyttävä, raikas, kirpeä, pehmeä ja mieto, vähän ohut, ikään kuin spektristä puuttuisi joku osa, miedohko mutta aidon sitruunan tuoksu, ilahduttaa, tuntuu miellyttävältä päässä, jonkun mukaan selkeä sitruuna, toisen mielestä taas ei niin sitruunainen
- **Väri:** Häivähdys keltaista
- **Tippalukko:** Melko antava, öljy tulee kohtuu juoksevasti, välillä vaikea ottaa vain 1 tippa
- **Pullo:** Kemotyyppit mainittu, samoin sertifikaatit, teksti on tosi pientä ja pääasiassa ranskaksi, asiantunteva, ensi vilkaisulla selviää monta asiaa, vähän tylsä, tunnistaa ranskalaiseksi merkiksi helposti,

### Kokonaisarvio annettujen tietojen ja tutkimuksen perusteella:

Floramella on valikoimissa tislattu (distilled) sitruunan öljy tässä tutkimuksessa mukana olleen puristetun (expressed) lisäksi. Sisäisestä käytöstä annetaan ristiriitaista tietoa etiketin ja verkkosivujen välillä (verkkosivun tiedot Suomen sääntöjen mukaiset, etiketin tiedot vain ranskaksi sisäiseen käyttöön).

- + Kemiallinen koostumus ilmoitettu suoraan pullossa
- + Yritys jakaa paljon tietoa aromaterapiasta ja kemotyyppityksistä
- Pullon tekstit pääasiassa ranskaksi
- Etiketin tekstit häviää kohtuu nopeasti
- Tippalukossa toivomisen varaa

<b>Pullon tiedot:</b> 100 % eeterinen öljy –merkintä ★ Kasvin latinankielinen nimi ★ Alkuperämaa ★ Valmistustapa ★ Kasvin osa ★ Kemiallinen koostumus ★ Valmistuserä ★ Parasta ennen ★ Säilyvyys avaamisen jälkeen – Säilytys – Tuoksunuotti –	<b>Käyttöohjeet:</b> Suomen kieli – Laimennusohje ☆ Fototoksisuus – Lapset ☆ Silmät – Raskaus ☆ Ei sisäiseen käyttöön – Turvallisuusmerkki – Turvallisuusohje ☆	<b>Pullon käyttö:</b> Tumma lasi ★ Turvakorkki ★ Tippakorkki ☆ <b>Laatu ja sisältö:</b> Luomu ☆ Sertifikaatit ☆ CG-MS analyysi ☆ <b>Etiketti:</b> 3/5 <b>Hinta:</b> €€€ <b>Kauppa:</b> 8/10
---	--	---

### Eteerinen öljymerkki: Frantsila



**Valmistajan kuvaus tuotemerkestä:** *Me frantsilalaiset haluamme luoda kukoistusta. Viljelemme tuotteidemme vaikuttavat aineet – kasvit ja kukat – omilla pelloillamme Hämeenkyrössä. Tätä elämäntyötä olemme tehneet rakkaudella ja kunnioituksella ja kymmenen sukupolven ajan.*

*Toimintamme perustuu luonnon ja ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Jälkimmäistä ei ole ilman ensimmäistä, ja siksi sillä on väliä, mitä viljelemme – ja erityisesti miten viljelemme.*

**Valmistajan kuvaus eeterisistä öljyistä:** *Eteeriset öljyt sopii käytettäväksi diffuuserissa luomaan hoitavia tuoksutunnelmia tai aromaterapeuttisina tuoksuina hierontaöljyihin. Eteeriset öljyt raikastavat myös vaatteiden pesun yhteydessä. Hajuaisti on suora tie aivoihin ja eri eeterisillä öljyillä onkin paljon erilaisia aromaterapeuttisia hoitavia vaikutuksia mieleen ja kehoon. Pieneen pulloon mahtuu suuri hoitovoima: esimerkiksi yhteen tippaan laventelin eeteristä öljyä tarvitaan kottikärryllinen tuoretta laventelin kukkaa.*

**Valmistajan kuvaus sitruunan eeterisestä öljystä:** *Sitruuna eeterinen öljy on kevyt ja raikas sitruksinen tuoksu. Se rauhoittaa ja virkistää mieltä. Siitä voi olla apua ihon kutinan ja ärsytyksen lievittämisessä sekä selluliitin hoidossa. Himalajalta Koillis-Intiasta kotoisin oleva sitruuna on yksi maailman suosituimmista sitruhedelmistä. Sitruunan kuorta ja mehua on käytetty laajalti monipuolisena mausteena ja*

lääkinnällisissä tarkoituksissa. Espanjassa ja muissa Euroopan maissa sitruunaa hyödynnetään yleisrohtona. Sitruunaan kätkeytyy runsaasti vitamiineja ja antioksidantteja. Japanilaisten tutkimusten mukaan sitruunan raikas, puhdas ja virkistävä tuoksu auttaa parantamaan työtehoa. Sitruuna eteerinen öljy tekee myös hyvää ruoansulatukselle.

**Valmistajan kotimaa:** Suomi

**Myyjä Suomessa:** Myynnissä verkossa ja luontaistuotekaupoissa

**Eteeristen öljyjen valikoima:** 36 eteeristä öljyä, lisäksi tuoksuseoksia, hierontatuotteita sekä useita luonnonkosmetiikan tuotteita, joissa eteerinen öljy on raaka-aineena.

### Sitruunan eteerisen öljyn tiedot

#### Pullon tiedot:

- **Kasvin latinan kielinen nimi:** Citrus Limon
- **Alkuperämaa:** Ei kerrottu
- **Valmistustapa:** Ei kerrottu
- **Kasvin osa:** Kuori
- **Biokemiallinen koostumus:** Ei kerrottu
- **Valmistuserä:** Kerrottu
- **Parasta ennen:** Kerrottu
- **Tuoksunuotti:** Ei kerrottu
- **Pullon ohjeistus:** *Sekoita muutama tippa 1 rkl:een hierontaöljyä tai lisää tuoksulyhtyytyn veden pinnalle. Ei sisäisesti eikä suoraan iholle. Ei lasten ulottuville. Varo silmiä.*
- **Pullon etiketti:** Tekstit suomeksi, ruotsiksi ja osittain englanniksi

#### Myyjän/valmistajan antamat tiedot:

- **Laatu:** Ei tiedossa
- **Sertifikaatit:** Ei tiedossa
- **Öljyn kemiallinen koostumus:** Ei tiedossa
- **Hinta:** Alle keskitason
- **Säilyvyys:** Ei kerrottu

#### Ohjeistus:

- **Verkkosivujen ohjeet eteeristen öljyjen käyttöön**  
*Voit käyttää eteerisiä öljyjä esimerkiksi vartaloöljyn valmistukseen. Lisää mieltymyksesi mukaan muutama tippa eteeristä öljyä ruokalusikalliseen (noin 15 ml) neutraalia ihonhoitoöljyä. Öljyksi soveltuu hyvin esimerkiksi jojoba-öljy. Eteerinen öljy sopii myös tunnelman luomiseksi esimerkiksi tuoksulyhtyytyn.*
- **Verkkosivun tiedot sisäiseen käyttöön ja muut turvallisuusohjeistukset**  
*Huomaa, että muiden sitrustuoksujen tapaan sitruuna eteerinen öljy aiheuttaa iholle valoherkkyyttä. Siksi sen käyttöä on vältettävä auringonvalossa.*

### Tutkimusryhmän kommentteja ja huomioita

- **Tuoksu:** Saippuamainen, keinotekoinen, maistuu suussa, ei tuoksu aidolta, ei raikas, tärpättimäinen sivutuoksu, epäaito vaikutelma, raskas, vähätuoksuisempi kuin moni muu testin tuoksuista, häivähdyksellinen jotain kovaa ainetta, imelä, on sitruunan tuoksua mutta myös jotain muuta, tuntuu kurkussa

- **Väri:** Väritön
- **Tippalukko:** Tipat tulee melko vauhdilla, eteerinen öljy hieman juokseva, monien mielestä kuitenkin helppo annostella
- **Pullo:** Pullossa ei ole turvakorkkia, tiedoissa puutteita, monille tuttu, ei kovin moderni

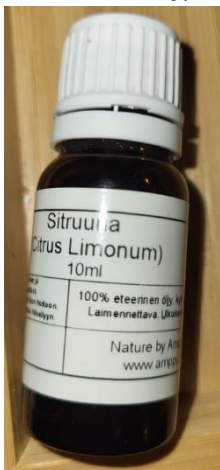
#### Kokonaisarvio annettujen tietojen ja tutkimuksen perusteella:

Tietoja jää paljon puuttumaan ja näin ollen ei tule kokonaiskuvaa laadusta. Tuoksutestin perusteella tuoksusta ei pidetty. Peruslaimennus ohjeistukset ja tiedot asialliset sivuilla ja pullossa.

- + Suomenkielinen ja suomalainen yritys
- + Etiketki suomeksi
- + Perustiedot hyvin esillä
- Tuoksu ei ole miellyttävä tai aidon oloinen
- Etiketin tiedot puutteellisia
- Osa tekstistä (parasta ennen päiväys) häviää nopeasti
- Ei ole luomu

<p><b>Pullon tiedot:</b></p> <p>100 % eteerinen öljy –merkintä ★</p> <p>Kasvin latinankielinen nimi ★</p> <p>Alkuperämaa –</p> <p>Valmistustapa –</p> <p>Kasvin osa –</p> <p>Kemiallinen koostumus –</p> <p>Valmistuserä ★</p> <p>Parasta ennen ★</p> <p>Säilyvyys avaamisen jälkeen –</p> <p>Säilytys –</p> <p>Tuoksunuotti –</p>	<p><b>Käyttöohjeet:</b></p> <p>Suomen kieli ★</p> <p>Laimennusohje ★</p> <p>Fototoksisuus –</p> <p>Lapset ★</p> <p>Silmät ★</p> <p>Raskaus –</p> <p>Ei sisäiseen käyttöön ★</p> <p>Turvallisuusmerkki ★</p> <p>Turvallisuusohje ★</p>	<p><b>Pullon käyttö:</b></p> <p>Tumma lasi ★</p> <p>Turvakorkki –</p> <p>Tippakorkki ☆</p> <p><b>Laatu ja sisältö:</b></p> <p>Luomu –</p> <p>Sertifikaatit –</p> <p>CG-MS analyysi –</p> <p><b>Etiketki: 3/5</b></p> <p><b>Hinta: €€€</b></p> <p><b>Kauppa: 5/10</b></p>
--	---	--

#### Eteerinen öljymerkki: Nature by Ampu



**Valmistajan kuvaus tuotemerkistä:** *Nature by Ampu on perustettu 2019. Verkkokaupassani myyn luonnonkosmetiikan raaka-aineita sekä valmiita omia sekä muiden pientuottajien tuotteita. Nature by Ampun toimintaan kuuluu vahvasti luonnollisen ihonhoidon ja luonnonkosmetiikan valmistuksen opettaminen.*

**Valmistajan kuvaus eteerisistä öljyistä:** *Nature by Ampun eteerisiä öljyjä voi käyttää monipuolisesti luonnonkosmetiikan sekä luonnollisten siivousaineiden valmistuksessa. Eteerisiä öljyjä voi myös käyttää huonetuoksuina. Nature by Ampun brändin alla olevat eteeriset öljyt ovat laadukkaita mutta edullisia raaka-aineita niin kosmetiikan valmistukseen kun huonetuoksu käyttöön. Kaikki myymämme raaka-aine erät ovat tutkittuja ja tulevat isoilta Eurooppalaisilta tukkureilta.*

**Valmistajan kuvaus sitruunan eteerisestä öljystä:** *Sitruuna on raikas ja monipuolinen eteerinen öljy. Sitruuna on antiseptinen ja verenkiertoa vilkastuttava. Sitruuna on hyvä rasvaisen ihon hoitoon. Se vahvistaa hiuksia ja auttaa hilseilyyn, sopii hyvin hiustenhoito tuotteisiin. Sopii hyvin kodin siivousaineisiin.*

**Valmistajan kotimaa:** Suomi

**Myyjä Suomessa:** Nature by Amppu, <https://amppu.fi/>

**Eteeristen öljyjen valikoima:** 25 eteeristä öljyä Nature by Amppu -tuotemerkin alla, lisäksi aromaterapiatarvikkeita ja DIY-tuotteiden raaka-aineita ja tarvikkeita

### Sitruunan eteerisen öljyn tiedot

#### Pullon tiedot:

- **Kasvin latinan kielinen nimi:** Citrus Limonum
- **Valmistustapa:** Kylmäpuristettu
- **Biokemiallinen koostumus:** Ei kerrottu
- **Valmistuserä:** Kerrottu
- **Parasta ennen:** Kerrottu
- **Pullon ohjeistus:** Laimennettava. Ulkoiseen käyttöön.
- **Pullon etiketti:** Tekstit suomeksi

#### Myyjän/valmistajan antamat tiedot:

- **Alkuperämaa:** Italia tai Argentiina
- **Kasvin osa:** Hedelmän kuoret
- **Tuoksunuotti:** Ylänuotti
- **Laatu:** Ei kerrottu
- **Sertifikaatit:** Ei kerrottu
- **Biokemiallinen koostumus:** Ei kerrottu
- **Hinta:** Reilusti alle keskiarvon
- **Säilyvyys avattuna:** Noin 1 vuotta

#### Ohjeistus:

- **Verkkosivujen ohjeet eteeristen öljyjen käyttöön**  
*Eteerisillä öljyillä saat lisättyä DIY-kosmetiikkatuotteisiin tuoksun lisäksi aromaterapeuttisia vaikutuksia. Voit myös käyttää eteerisiä öljyjä diffuuserissa. Käytä kosmetiikassa 100% eteerisiä öljyjä. Eteeriset öljyt ovat vahvoja ja tiivistettyjä luonnollisia öljyjä. Eteeriset öljyt ovat tuotettu kasvien kukista, lehdistä tai muista kasviosista mm. kylmäpuristamalla, tislamalla ja höyryttämällä.*
- **Tiedot sisäiseen käyttöön ja muut turvallisuusohjeistukset**  
*Eteerisiä öljyjä tulee annostella varovasti, ja sekoittaa aina kasviöljyyn. Eteerisiä öljyjä ei tule käyttää raakana iholle tai sisäisesti. HUOM! Osalla eteerisistä öljyistä on omat vielä pienemmät käyttösuositukset. Huom. Sitrus öljyt aiheuttavat valoherkkyyttä iholle, käytä varoen auringossa. Alle 3-vuotiaille ei suositella eteerisiä öljyjä. Lapsille ja vanhuksille sekä muille herkille henkilöille suositellaan varovaista käyttöä.*

### Tutkimusryhmän kommentteja ja huomioita

- **Tuoksu:** Laimea sitruuna, raikas, kirpeä, juureva, sitruunan kuori, syvä tuoksu, pyöreä tuoksu, ei terävyyttä, makea, miellyttävä, hengitystä avaava, teollinen tuoksu, tuoksu ei tuo esiin sitruunan raikkautta, tuokсутtelee mielellään

- **Väri:** Väritön
- **Tippalukko:** Toimiva, tippoja tulee sopivasti, vähän leviää tippalukkoon
- **Pullo:** Ei turvakorkkia, pullon etiketit yksinkertaiset ja selkeät, kliiniset, lääkepullofilis, tiedot niukat, etiketti vaikuttaa prototyypiltä ja yliasialliselta

#### Kokonaisarvio annettujen tietojen ja tutkimuksen perusteella:

Valmistajan sivuilla saatavilla hyvin perustiedot mutta ne voisi olla saatavilla pullossa. Toki valmistaja on kertonut etiketin olevan vielä tuotekehityksessä. Selvästi testin musta hevonen: ei ole kenellekään entuudestaan tuttu mutta miellyttää tuoksultaan ja hinnaltaan.

- + Etiketissä tietoa käyttötarkoituksista
- + Tuoksu monen mielestä testin kärkipäässä
- + Edullinen
- + Suomalainen yritys
- Etiketissä puutteellisia tietoja

Valmistajan mukaan etiketti on vielä tuotekehityksessä.

<p><b>Pullon tiedot*:</b></p> <p>100 % eeterinen öljy –merkintä ★</p> <p>Kasvin latinankielinen nimi ★</p> <p>Alkuperämaa –</p> <p>Valmistustapa ★</p> <p>Kasvin osa ★</p> <p>Kemiallinen koostumus –</p> <p>Valmistuserä ★</p> <p>Parasta ennen ★</p> <p>Säilyvyys avaamisen jälkeen –</p> <p>Säilytys –</p> <p>Tuoksunuotti ★</p>	<p><b>Käyttöohjeet*:</b></p> <p>Suomen kieli ★</p> <p>Laimennusohje ☆</p> <p>Fototoksisuus –</p> <p>Lapset –</p> <p>Silmät –</p> <p>Raskaus –</p> <p>Ei sisäiseen käyttöön ★</p> <p>Turvallisuusmerkki –</p> <p>Turvallisuusohje –</p>	<p><b>Pullon käyttö:</b></p> <p>Tumma lasi ★</p> <p>Turvakorkki –</p> <p>Tippakorkki ☆</p> <p><b>Laatu ja sisältö:</b></p> <p>Luomu –</p> <p>Sertifikaatit –</p> <p>CG-MS analyysi ★</p> <p><b>Etiketti*:</b> 2/5</p> <p><b>Hinta:</b> € 3,99</p> <p><b>Kauppa:</b> 7/10</p>
---	--	--

\*Etiketti tuotekehityksessä

#### Eeterinen öljymerkki: Now Foods



**Valmistajan kuvaus tuotemerkestä:** *Now Foodsin eeteriset öljyt tulevat Pohjois-Amerikasta.*

*Now Foods on perheyrittys, joka on perustettu vuonna 1968. Jatkuvan kasvun johdattelmana siitä on tullut maailmanlaajuinen, yli 1500 luontaistuotteen valmistaja. Now Foods panostaa erittäin paljon laaduntarkkailuun ja tuotteiden turvallisuuteen. Now Foods omistaa ja hallinnoi eräitä maailman kattavimpia ja kehittyneimpiä luontaistuotealan laboratorioita ja työllistää yli 100 laaduntarkkailun ja -varmistuksen ammattilaista.*

**Valmistajan kuvaus eeterisistä öljyistä:** *Aromaterapian voima: Huomioi yksityiskohdat alusta loppuun, NOW vaatii parhaita raaka-aineita, lempeitä käsittelymenetelmiä ja alan johtavaa sitoutumista laatuun eeterisiä öljyjämme luotaessa. Hyödynnä aromaterapian muinaista parantamista puhtaustestattujen/laatuvarmennettujen eeteristen öljytuotteiden avulla.*

Versio 1.0, julkaistu 11.2.2024 © Sonja Laitinen / Valous

**Valmistajan kuvaus sitruunan eteerisestä öljystä:** *Refreshing, cheerful, uplifting*

**Valmistajan kotimaa:** USA

**Myyjä Suomessa:** Now foods, <https://nowfoods.fi/tuote-osasto/aromaterapia/>

**Eteeristen öljyjen valikoima:** 38 eteeristä öljyä, 11 eteeristä öljyä lisäksi luomuna, myös tuoksuseoksia

### Sitruunan eteerisen öljyn tiedot

#### Pullon tiedot:

- **Kasvin latinan kielinen nimi:** Citrus Limon
- **Alkuperämaa:** Ei tiedossa
- **Valmistustapa:** Kylmäpuristettu
- **Kasvin osa:** Kuori
- **Biokemiallinen koostumus:** Ei kerrottu
- **Valmistuserä:** Kerrottu
- **Parasta ennen:** Ei kerrottu
- **Tuoksunuotti:** Ei kerrottu
- **Pullon ohjeistus:**
- **Pullon etiketti:** Tekstit englanniksi
- **Pullossa turvakorkki:** Kyllä
- **Pullossa kemikaalivaroitukset:** Ei
- **Pullon väri:** Ruskea
- **Luomu:** Ei kerrottu\*

#### Myyjän/valmistajan antamat tiedot:

- **Laatu:** 100 % eteerinen öljy, oma laboratorio, jossa öljyt tutkitaan
- **Sertifikaatit:** Cruelty free, Halal, non-GMO Project Verified, Vegan (luomuöljyllä USDA Organic)
- **Öljyn kemiallinen koostumus:** Ei tiedossa, verkkosivuilla nähtävillä sitruunan tyyppinen GC-profiili mutta vain graafina, josta ei saa selvää mitä komponentteja öljyssä on ja kuinka paljon.
- **Turvallisuusraportti:** Saatavilla yhtiön verkkosivuilla
- **Hinta:** 0,30 € / 1 ml (30 ml pullo)
- **Säilyvyys:** Ei kerrottu

\*Now Foodin luomu sitruuna ei ollut tässä tutkimuksessa mukana, mutta heillä on sellainen saatavilla

#### Ohjeistus:

- **Verkkosivujen ohjeet eteeristen öljyjen käyttöön**  
*Suomen kielisillä sivuilla ei tietoja.*  
*EN sivuilla: Pitää poissa lasten ulottuvilta. Vältä öljyn joutumista silmiin. Jos olet raskaana tai imetät, keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ennen käyttöä. Älä käytä iholla. Reagoi voimakkaasti auringonvaloon ja muihin ultraviolettivalon lähteisiin. Luonnolliset eteeriset öljyt ovat erittäin väkeviä ja niitä tulee käyttää varoen.*
- **Tiedot sisäiseen käyttöön ja muut turvallisuusohjeistukset**  
*Aromaterapiaan. Kaikkia muita käyttötarkoituksia varten laimenna huolellisesti kantajaöljyllä, kuten jojoba-, rypäleensiemen-, oliivi- tai manteliöljyllä ennen käyttöä. Katso suositellut laimennussuhteet eteeristen öljyjen kirjasta tai muusta ammattimaisesta viitelähteestä. Kun olet käyttänyt eteerisiä öljyjä, sulje korkit välittömästi tiiviisti hapettumisen estämiseksi. Parhaan tuloksen saavuttamiseksi säilytä korkealaatuisia eteerisiä öljyjämme huoneenlämmössä ja alkuperäisessä pullossa. Älä säilytä*



öljyjä lähellä minkäänlaista lämpöä, mukaan lukien keittotasojen yläpuolella olevat kaapit, suorat auringonvalot ja tilat, joissa on liiallinen kosteus, kuten kylpyhuone.

Lemon



**Suggested Use:** For aromatherapy use. For all other uses, carefully dilute with a carrier oil such as jojoba, grapeseed, olive, or almond oil prior to use. Please consult an essential oil book or other professional reference source for suggested dilution ratios.

**Natural essential oils are highly concentrated and should be used with care.**

**Caution:** Keep out of reach of children. Avoid contact with eyes. If pregnant or nursing, consult your healthcare practitioner before using. Do not use on skin. Reacts strongly to sunlight and other sources of ultraviolet light.



**INCi NAME:** *Citrus limon*  
**Plant Part:** Fresh fruit peel  
**Processing:** Cold Pressed

**PHYSICAL CHARACTERISTICS**

**Specific Gravity:** 0.849 – 0.855  
**Refractive Index:** 1.473 – 1.476  
**Optical Rotation:** +57 to +65.6 DEG

**Gas Chromatogram**



#### Huomioita:

Selvästi isommat pullot kuin muilla valmistajilla (30 ml).

#### Tutkimusryhmän kommentteja ja huomioita

- **Tuoksu:** Raikas, sitruunamehu, aidon tuoksuinen, kirpeä, karvas, alkutuoksussa erilaista tuoksua, alta tulee makeus, liian vähän sitruunan kuoren tuoksua, aavistuksen pistävä tuoksu, ei aidoin mahdollinen tuoksu, keinotekoinen, ihan miellyttävä, torjunta-aineita?
- **Väri:** Vaalean keltainen
- **Tippalukko:** Hyvä, tippa tulee selkeästi ja on koostumukseltaan kiinteä, ei vetinen, toisten mielestä öljy tulee liian nopeasti
- **Pullo:** Etiketti on isossa pullossa selkeä ja raikas, sitruuna hapettuu herkästi, joten hämmästyttä aiheuttaa pullon koko säilyvyyden kannalta, etiketissä on paljon tietoa mutta aromaterapiaan oleellista tietoa puuttuu, mutta jopa reseptejä mukana, sitruuna tulee hyvin etiketistä esiin

#### Kokonaisarvio annettujen tietojen ja tutkimuksen perusteella:

Tuoksu arvioitiin kohtuu hyväksi mutta jollekin testiryhmäläiselle tuli mieleen torjunta-aineet, jota ei-luomu sitruunoissa voi olla, se mahdollisesti toi tuoksuun pistävyyttä ja ei-aitoutta vaikka muuten tuoksu koettiin

monilta osin miellyttäväksi. Now Foodin sivuilla on nähtävissä graaffi GC-analysistä mutta ei erittelyä itse komponenteista. Kuva tuo fiiliksen laadusta mutta ei todellisuudessa kerro mitään.

+/- Iso pullo (30 ml)

+ Tuoksu monien mieleen

+ Etiketki kestävä, tekstit eivät kulu pois

+ Hinnaltaan tutkimuksen edullisin

- Testin sitruuna ei ole luomua

- Korkki ei ole niin hyvä, jäi jumiin

- GC-MS raporttia ei ole aidosti saatavilla

<b>Pullon tiedot:</b>	<b>Käyttöohjeet:</b>	<b>Pullon käyttö:</b>
100 % eeterinen öljy –merkintä ★	Suomen kieli –	Tumma lasi ★
Kasvin latinankielinen nimi ★	Laimennusohje ★	Turvakorkki ★
Alkuperämaa –	Fototoksisuus ★	Tippakorkki ☆
Valmistustapa ★	Lapset ★	<b>Laatu ja sisältö:</b>
Kasvin osa ★	Silmät ★	Luomu* –
Kemiallinen koostumus –	Raskaus ★	Sertifikaatit –
Valmistuserä ★	Ei sisäiseen käyttöön ★	CG-MS analyysi –
Parasta ennen ★	Turvallisuusmerkki –	<b>Etiketki: 5/5</b>
Säilyvyys avaamisen jälkeen –	Turvallisuusohje ★	<b>Hinta: € €€</b>
Säilytys –		<b>Kauppa: 0/10</b>
Tuoksunuotti –		

\* Now'lla on myös luomusitruuna

### Eteerinen öljymerkki: Nurme



**Valmistajan kuvaus tuotemerkestä:** *Nurmen tehtävänä on luoda 100 % luonnollisia ja orgaanisia tuotteita, joita voidaan käyttää hiuksista varpaisiin, vauvoista miehiin. Nurme uskoo, että hyvä vartalonhoito tulee luonnon ehdottomasta rakkaudesta ihmiskuntaan. Siksi Nurme-tuotteissa on valikoituja kukkia, kasveja ja hedelmiä, jotka tarjoavat kaikkea, mitä kehosi tarvitsee. Kasvien tuoksujen lumoava maailma on Nurmen tunnusmerkki. Luonnonvaraisten kasvien ja hedelmien lisäksi jokainen pullo ja purkki sisältää huolellisesti valittuja eeterisiä öljyjä unohtumattoman aromaterapian tarjoamiseksi.*

**Valmistajan kuvaus eteerisistä öljyistä:** *Kaikki Nurmen eteeriset öljyt ovat 100 % puhtaita, eivät sisällä parabeeneja, kiellettyjä säilöntäaineita, väriaineita tai UV-suodattimia.*

**Valmistajan kuvaus sitruunan eteerisestä öljystä:** *Aromi: raikas, kevyt, sitrukseen vivahtava, puhdas.*

*Käytöt: Aromaterapiassa öljyllä on raikastava, mielialaa kohottava, virkistävä ja elvyttävä vaikutus. Poistaa epämiellyttäviä hajuja (tupakka, ruoan hajut), jonka vuoksi sitä käytetään ilmanraikastimena.*

*Kansanlääketieteessä sitä on käytetty tehostamaan immuunijärjestelmää, parantamaan verenkiertoa sekä ien-, hammas- ja iho-ongelmissa (mukaan lukien känsät). Supistavien ominaisuuksiensa ansiosta sitä käytetään haavojen ja hoitoon, auttaa myös lievittämään flunssan oireita. Sitä voidaan käyttää kylvyissä, hieronnassa, saunassa ja sisään hengitettynä. Hiusten- ja ihonhoidossa auttaa elvyttämään elotonta ja latteaa ihoa ja hiuksia, vähentämään liiallista öljyä, lisäämään kiiltoa ja vahvistamaan heikkoja hiuksia.*

Versio 1.0, julkaistu 11.2.2024 © Sonja Laitinen / Valous

**Valmistajan kotimaa:** Viro

**Myyjä Suomessa:** Myynnissä verkossa ja luontaistuotekaupoissa

**Eteeristen öljyjen valikoima:** 25 eteeristä öljyä, lisäksi perusöljyjä ja diffuusereita

### Sitruunan eteerisen öljyn tiedot

#### Pullon tiedot:

- **Kasvin latinan kielinen nimi:** Citrus Limon
- **Alkuperämaa:** Italia
- **Valmistustapa:** Ei kerrottu
- **Kasvin osa:** Kuori
- **Biokemiallinen koostumus:** Ei kerrottu
- **Valmistuserä:** Kerrottu
- **Parasta ennen:** Kerrottu
- **Tuoksunuotti:** Ei kerrottu
- **Pullon ohjeistus:** Ei kerrottu
- **Pullon etiketti:** Tekstit englanniksi ja viroksi
- **Pullossa turvakorkki:** Ei
- **Pullossa kemikaalivaroitukset:** Ei
- **Pullon väri:** Ruskea

#### Myyjän/valmistajan antamat tiedot:

- **Laatu:** 100 % puhtaita, eivät sisällä parabeneja, kiellettyjä säilöntäaineita, väriaineita tai UV-suodattimia
- **Sertifikaatit:** Ei kerrottu
- **Öljyn kemiallinen koostumus:** Ei kerrottu
- **Hinta:** Alle keskitason
- **Säilyvyys:** 12M

#### Ohjeistus:

- **Verkkosivujen ohjeet eteeristen öljyjen käyttöön**  
Blogista löytyy tietoa öljyjen käyttöön joidenkin öljyjen osalta ja osassa ohjeista on kehoitus laimentamiseen.
- **Tiedot sisäiseen käyttöön ja muut turvallisuusohjeistukset**  
*Vaikka Nurmen eteerisillä öljyillä on elintarvikesertifikaatti, kosmetiikkatuotteiden valmistajan vastuun vuoksi Nurme Cosmetics ei jaa tietoja eikä ole vastuussa eteerisen öljyn käytöstä ruoassa.*

### Tutkimusryhmän kommentteja ja huomioita

- **Tuoksu:** Sitrusmainen, raikas, mieto, laimea, puuttuu sitruunan kirpeys, sitruunan siemenen maun tuoksu, lempeä tuoksu, miellyttävän sitruunainen, raskas jälkituoksu, hieman särkee päätä, raikas tuoksu, makea, tuoksua joutuu etsimään
- **Väri:** Väritön, tai pieni häivähdyt haaleaa keltaista
- **Tippalukko:** Saa helposti tipan kerrallaan
- **Pullo:** Helposti lähestyttävä, etiketti ei kuitenkaan kerro kovinkaan paljon tietoja, tiedot puutteelliset

### Kokonaisarvio annettujen tietojen ja tutkimuksen perusteella:

Pullon tiedot ovat poikkeuksellisen niukat, tuoksutestissä monet pitivät tuoksua miellyttävänä.

Versio 1.0, julkaistu 11.2.2024 © Sonja Laitinen / Valous

- + Helposti saatavilla
- + Saa hyvin tipan kerrallaan
- Pullon tiedot hyvin puutteelliset

<b>Pullon tiedot:</b> 100 % eteerinen öljy –merkintä ★ Kasvin latinankielinen nimi ★ Alkuperämaa – Valmistustapa – Kasvin osa ★ Kemiallinen koostumus – Valmistuserä ★ Parasta ennen ★ Säilyvyys avaamisen jälkeen ★ Säilytys – Tuoksunuotti –	<b>Käyttöohjeet:</b> Suomen kieli – Laimennusohje – Fototoksisuus – Lapset – Silmät – Raskaus – Ei sisäiseen käyttöön – Turvallisuusmerkki – Turvallisuusohje –	<b>Pullon käyttö:</b> Tumma lasi ★ Turvakorkki – Tippakorkki ★ <b>Laatu ja sisältö:</b> Luomu – Sertifikaatit – CG-MS analyysi – <b>Etiketti:</b> 2/5 <b>Hinta:</b> €€€€ <b>Kauppa:</b> 5/10
---	--	--

## Eteerinen öljymerkki: Oshadhi



**Valmistajan kuvaus tuotemerkistä:** Korkealaatuiset Oshadhi eteeriset öljyt ovat usean aromaterapian ammattilaisen valinta, nyt saatavilla myös Suomessa.

**Valmistajan kuvaus eteerisistä öljyistä:** Korkealaatuiset Oshadhi eteeriset öljyt ovat usean aromaterapian ammattilaisen sekä luomulaatua arvostavan valinta, ja nyt saatavilla myös Suomessa. Oshadhi eteeriset öljyt ovat aina GCMS-analysoituja ja jäljitettävissä niihin käytettyjen kasvien alkuperää myöten. Noin 70% Oshadhi eteerisistä öljyistä on peräisin luomuviljellyistä tai villinä kasvaneista kasveista.

**Valmistajan kuvaus sitruunan eteerisestä öljystä:** Sitruuna on raikas ja monipuolinen eteerinen öljy. Sitruuna on antiseptinen ja verenkiertoa vilkastuttava. Sitruuna on hyvä rasvaisen ihon hoitoon. Se vahvistaa hiuksia ja auttaa hilseilyyn, sopii hyvin hiustenhoito tuotteisiin. Sopii hyvin kodin siivousaineisiin.

**Valmistajan kotimaa:** Saksa

**Myyjä Suomessa:** Nature by Ampu, <https://amppu.fi/>

**Eteeristen öljyjen valikoima:** Ampun valikoimissa 27 Oshadhin eteeristä öljyä, lisäksi tuoksusekoituksia ja aromaterapiatuotteita

### Sitruunan eteerisen öljyn tiedot

#### Pullon tiedot:

- **Kasvin latinan kielinen nimi:** Citrus Limonum
- **Alkuperämaa:** Italia
- **Valmistustapa:** Kylmäpuristettu
- **Kasvin osa:** Kuori
- **Biokemiallinen koostumus:** Ei kerrottu
- **Valmistuserä:** Kerrottu

- **Parasta ennen:** Kerrottu
- **Tuoksunuotti:** Ei kerrottu
- **Pullon ohjeistus:** Laimennettava kasviöljyyn
- **Pullon etiketti:** Tekstit suomeksi ja osittain ruotsiksi
- **Pullossa turvakorkki:** Kyllä
- **Pullossa kemikaalivaroitukset:** Ei
- **Pullon väri:** Sininen

#### **Myyjän/valmistajan antamat tiedot:**

- **Laatu:** Luomu
- **Sertifikaatit:** DE-ÖKO-007
- **Öljyn kemiallinen koostumus:** Limonene, Beta pinene, alpha pinene
- **Hinta:** Selvästi yli keskiarvon
- **Säilyvyys:** Noin 1 vuosi

#### **Ohjeistus:**

- **Verkkosivujen ohjeet eteeristen öljyjen käyttöön**  
*Eteerisillä öljyillä saat lisättyä DIY-kosmetiikkatuotteisiin tuoksun lisäksi aromaterapeuttisia vaikutuksia. Voit myös käyttää eteerisiä öljyjä diffuuserissa. Käytä kosmetiikassa 100% eteerisiä öljyjä.*
- **Tiedot sisäiseen käyttöön ja muut turvallisuusohjeistukset**  
*Eteerisiä öljyjä tulee annostella varovasti, ja sekoittaa aina kasviöljyyn. Eteerisiä öljyjä ei tule käyttää raakana iholle tai sisäisesti. HUOM! Osalla eteerisistä öljyistä on omat vielä pienemmät käyttösuositukset. Huom. Sitrus öljyt aiheuttavat valoherkkyyttä iholle, käytä varoen auringossa. Alle 3-vuotiaille ei suositella eteerisiä öljyjä. Lapsille ja vanhuksille sekä muille herkille henkilöille suositellaan varovaista käyttöä.*
- **Fototoksisuus:** Kerrottu sivustolla

#### **Tutkimusryhmän kommentteja ja huomioita**

- **Tuoksu:** Appelsiinimainen, makean kirpeä, raikas, ei erityistä tuoksua, mutta selkeä sitruuna, ei sitruunan kuorimainen, makea, ohut, ei juurevuutta, mieto, tärpättimäinen, hento, raskaampi jälkituoksu, hieman pistävä, lauhkea sitruuna
- **Väri:** Väritön
- **Tippalukko:** Ensimmäiset tipat tulee melko hitaasti, saa kuitenkin yhdenkin tipan
- **Pullo:** Pullon sininen väri herätti kysymyksiä, kontrastissa parannettavaa, hyvää tietoa suomeksi, etikettiin mahtuisi vielä lisää aromaterapian vaatimia tietoja, pulloa pidettiin kauniina ja houkuttelevana.

#### **Kokonaisarvio annettujen tietojen ja tutkimuksen perusteella:**

GC-MS-analyysi saatavilla suoraan valmistajan sivuilta. Myyjän sivuilla hyvät perustiedot mutta valmistajan sivuilla paljon lisätietoa. Pullon sininen väri mietityttää onko viittauksia Auervedaan.

+ Paljon hyvää tietoa suomeksi etiketissä

+ Kaunis pullo

+ Tutkimusraportit selvästi saatavilla

- Tuoksu ei miellytä kaikkia ja siitä herää negatiivisia ajatuksia

Versio 1.0, julkaistu 11.2.2024 © Sonja Laitinen / Valous

<b>Pullon tiedot:</b> 100 % eteerinen öljy –merkintä ★ Kasvin latinankielinen nimi ★ Alkuperämaa ★ Valmistustapa ★ Kasvin osa ★ Kemiallinen koostumus – Valmistuserä ★ Parasta ennen ★ Säilyvyys avaamisen jälkeen – Säilytys – Tuoksunuotti –	<b>Käyttöohjeet:</b> Suomen kieli ★ Laimennusohje ☆ Fototoksisuus – Lapset – Silmät – Raskaus – Ei sisäiseen käyttöön ★ Turvallisuusmerkki – Turvallisuusohje ★	<b>Pullon käyttö:</b> Tumma lasi – Turvakorkki ★ Tippakorkki ☆ <b>Laatu ja sisältö:</b> Luomu ★ Sertifikaatit ★ CG-MS analyysi ★ <b>Etiketti: 3/5</b> <b>Hinta: €€€€</b> <b>Kauppa: 7/10</b>
---	--	--



Eteerinen öljymerkki: Primavera

**Valmistajan kuvaus tuotemerkestä:** PRIMAVERA-maahantuontitukkimme Primavera Finland Oy palvelee kauneusalan ammattilaisia ja terapeuttiasiakkaita.

**Valmistajan kuvaus eteerisistä öljyistä:** Primaveran valikoimiin kuuluu yli 100 erilaista luomulaatuista 100 % eteeristä öljyä. Suurin osa eteerisistä öljyistä saadaan Primaveran reilun kaupan periaatteita kunnioittavilta luomuviljelyprojekteilta eri puolilta maapalloa. Meiltä löydät myös harvinaisia luomulaatuista ruusuöljyjä.

**Valmistajan kuvaus sitruunan eteerisestä öljystä:** 100 % eteerinen sitruunaöljy (Etiketissä: Lemon\*org./Bio), koko 5 ml tai 10 ml, luomulaatu.

**Valmistajan kotimaa:** Saksa

**Myyjä Suomessa:** Ruusupuu, [www.ruusupuu.fi](http://www.ruusupuu.fi)

**Eteeristen öljyjen valikoima:** 78 eteeristä öljyä, lisäksi kukkavesiä, kasviöljyjä ja aromaterapia tarvikkeita

#### Sitruunan eteerisen öljyn tiedot

##### Pullon tiedot:

- **Kasvin latinan kielinen nimi:** Citrus Limon
- **Alkuperämaa:** Italia
- **Valmistustapa:** Kylmäpuristettu
- **Kasvin osa:** Kuori
- **Biokemiallinen koostumus:** Citral, Limonene, Linalool
- **Valmistuserä:** Kerrottu
- **Parasta ennen:** Ei kerrottu
- **Tuoksunuotti:** Ei kerrottu
- **Pullon ohjeistus:** Laimennettava. Ulkoiseen käyttöön.
- **Pullon etiketti:** Tekstit suomeksi ja osittain ruotsiksi
- **Pullossa turvakorkki:** Kyllä

- **Pullossa kemikaalivaroitukset:** Ei
- **Pullon väri:** Ruskea
- **Säilyvyys:** 6M

#### **Myyjän/valmistajan antamat tiedot:**

- **Laatu:** Luomu
- **Sertifikaatit:** NATRUE-sertifioitu
- **Hinta:** Selvästi yli keskitason

#### **Ohjeistus:**

- **Verkkosivujen ohjeet eteeristen öljyjen käyttöön**  
*Eteerisiä öljyjä iholle käytettäväksi laimennettaessa käytetään hyvin pieniä pitoisuuksia (perusterveille aikuisille yleensä 0,5 % - 2,0 %; Yksi tippa eteeristä öljyä 10 ml:aan pohjaöljyä on 0,5 %. Kaksi tippaa 10 ml:aan pohjaöljyä on 1 % jne..). Yksi tippa on paljon. Eteeristen öljyjen terapeuttisiin ominaisuuksiin ja käyttörajoituksiin tulee perehtyä huolellisesti ennen öljyjen käyttöä. Huom! Primaveran 100 % eteeristen öljyjen etiketissä on kerrottu ao. öljyn maksimilaimennossuositus. Sitrusöljyt (erityisesti bergamotti) ja eräät muut eteeriset öljyt voivat laimennettunakin ärsyttää ihoa, jos öljyä on käytetty iholle 1-2 vuorokautta ennen auringonottoa tai solariumia.*  
Lisäksi muita ohjeistuksia, ottaen huomioon mm. lemmikit
- **Tiedot sisäiseen käyttöön ja muut turvallisuusohjeistukset**  
*100 % eteeriset öljyt ovat voimakkaita tiivisteitä. Niitä EI pidä käyttää sisäisesti eikä laimentamattomana suoraan iholle.*

#### **Tutkimusryhmän kommentteja ja huomioita**

- **Tuoksu:** Mieto, kirpeä, sitrusmainen, limetin sivutuoksu, sitruunan kuori, miellyttävä, terävä, kihelmöivä, makeus lopuksi, mieto mutta aito, aromaattinen, raikas, tekee miellyttävän olon, tuoksu häviää ja muuttuu huonommaksi
- **Väri:** Häivähdys keltaista
- **Tippalukko:** Saa helposti tipan kerrallaan, vähän sotkee tippalukkoa
- **Pullo:** Pieni pullo (5ml), maallikon hankala ymmärtää laimennussuhdetta, kun se on kerrottu 50 ml, turvakorkki hyvä, laadukas vaikutelma, jonkin verran tietoa mutta pitäisi olla vielä enemmän, kaikki eivät heti huomanneet avattavaa etikettiä

#### **Kokonaisarvio annettujen tietojen ja tutkimuksen perusteella:**

Myyjän sivuilla on saatavilla paljon hyvää ja asiallista tietoa eteerisistä öljyistä ja aromaterapiasta. Sitruunan eteerisestä öljystä on saatavilla 5 ml ja 10 pullot.

+ Ylellinen pullo

+ Tietoja suomeksi

+ Luomu

+ Turvakorkki

- Testin kallein öljy

- Etiketin tekstit eivät kovin kestäviä

<b>Pullon tiedot:</b>	<b>Käyttöohjeet:</b>	<b>Pullon käyttö:</b>
100 % eeterinen öljy –merkintä ★	Suomen kieli ★	Tumma lasi ★
Kasvin latinankielinen nimi ★	Laimennusohje ★	Turvakorkki ★
Alkuperämaa ★	Fototoksisuus –	Tippakorkki ☆
Valmistustapa ★	Lapset ★	
Kasvin osa ★	Silmät ★	<b>Laatu ja sisältö:</b>
Kemiallinen koostumus ★	Raskaus –	Luomu ★
Valmistuserä ★	Ei sisäiseen käyttöön ★	Sertifikaatit ★
Parasta ennen –	Turvallisuusmerkki –	CG-MS analyysi ★
Säilyvyys avaamisen jälkeen ★	Turvallisuusohje ★	
Säilytys –		<b>Etiketti: 3/5</b>
Tuoksunuotti ★		<b>Hinta: €€€€</b>
		<b>Kauppa: 7/10</b>

### Eteerinen öljymerkki: Puhdas+



**Valmistajan kuvaus tuotemerkistä:** Puhdas+ tuotteiden takana on suomalainen yritys New Organics Oy. Suurin osa tuotteistamme valmistetaan Suomessa. Kaikki kosmetiikkatuotteet valmistetaan omalla tehtaallamme Tuusulassa. Puhdas+ valikoimista löytyy korkealaatuiset ravintolisät, terveysjuomat, kosmetiikkavalmisteet, kauneustuotteet, eeteriset öljyt sekä diffuuserit.

**Valmistajan kuvaus eeterisistä öljyistä:** Eeteriset öljyt tuovat arkeen elinvoimaa ja hyvinvointia. Aidot ja puhtaat Puhdas+ eeteriset öljyt ovat 100% luonnontuotteita. Öljyillä voidaan kohottaa, piristää, rauhoittaa ja rentouttaa mieltä. Ne voivat myös lievittää ahdistusta sekä antaa itseluottamusta, lisätä keskittymiskykyä ja tukea muistia. Korkealaatuiset Puhdas+ Eeteriset öljyt pakataan Suomessa, EcoCert -tehtaassa.

**Valmistajan kuvaus sitruunan eeterisestä öljystä:** Raikasta tunnelmaa ja piristystä tuoksullansa tuova sitruunaöljy lisää keskittymiskykyä, sekä edistää ruoansulatusta ja verenkiertoa. Yhdessä rosmariinin ja piparminttuöljyn kanssa eeterinen sitruunaöljy tuo energiaa päivääsi.

**Valmistajan kotimaa:** Suomi

**Myyjä Suomessa:** Puhdas+, <https://puhdasplus.fi/>

**Eteeristen öljyjen valikoima:** 19 eeteristä öljyä, aromadiffuusereita ja -tuotteita

### Sitruunan eeterisen öljyn tiedot

#### Pullon tiedot:

- **Kasvin latinan kielinen nimi:** Ei kerrottu / paketissa \*
- **Alkuperämaa:** Ei kerrottu



- **Valmistustapa:** Ei kerrottu
- **Kasvin osa:** Ei kerrottu / paketissa \*
- **Biokemiallinen koostumus:** Ei kerrottu
- **Valmistuserä:** Kerrottu
- **Parasta ennen:** Ei kerrottu
- **Tuoksunuotti:** Ei kerrottu

\* Pullo tulee pahvisessa pakkauksessa, jossa kerrotaan pullon sisältävän Citrus Limon Peel Oil.

#### **Myyjän/valmistajan antamat tiedot:**

- **Laatu:** Ei luomua
- **Sertifikaatit:** Cosmos, CA / Food organic, BRC Start!, Kosher, USDA NOP, RSPO - sust. Palm oil
- **Hinta:** Hieman yli keskitason
- **Säilyvyys:** Ei kerrottu
- **Biokemiallinen koostumus:** Limonene, B-pinene,  $\gamma$ -terpinene

#### **Ohjeistus:**

- **Verkkosivujen ohjeet eteeristen öljyjen käyttöön**  
*Eteerisiä öljyjä voidaan käyttää monella eri tavalla:*  
**Sauna** Lisää 1 – 3 tippaa löylykauhalliseen vettä.  
**Suihkepullo** Lisää muutama tippa veteen ja suihkuttele huoneilmaan ja kodin tekstiileihin.  
**Kylpy** sekoita 3-5 tippaa saippuaan tai hunajaan ja liuota kylpyveteen.  
**Aroma Diffuuseri** kosteuttaa ilmaa ja levittää aromeja huoneeseen.  
**Tuoksulyhty** levittää eteeristen öljyjen vaikutuksia huoneeseen kynttilän avulla. Lisää veteen noin 3-7 tippaa.
- **Tiedot sisäiseen käyttöön ja muut turvallisuusohjeistukset**  
*Vain ulkoiseen käyttöön. Älä käytä suoraan iholle. Varo öljyn joutumista silmiin tai herkille limakalvoille. Ei lasten ulottuville. Öljyjen käyttö raskaana olevilla, pienillä lapsilla, vanhuksilla tai sairailta henkilöillä vain ammattilaisen ohjeiden mukaan.*

#### **Tutkimusryhmän kommentteja ja huomioita**

- **Tuoksu:** Kirpeähkö, sitruskarkkimainen, perus sitruuna, keskivahva, ohuen oloinen, ei ole epämiellyttävä, jälkituoksu pisteliäs, sitruunainen, tuoksu laimenee nopeasti, jää puumaiseksi, melko miellyttävä, raikas, miesto, tuoksu avautuu lempeästi
- **Väri:** Vaalea, väritön
- **Tippalukko:** Saa yhden tippankin kerrallaan mutta valuu melko nopeasti ensimmäisen tipan jälkeen
- **Pullo:** Pullon keltainen väri kertoo sitruunasta, helppo tunnistaa, etiketti on kuitenkin erittäin huono kontrastilta eikä sisällä juuri mitään tietoja ja tylsä. Mukana tulevasta pahvisesta pakkauksesta ja infolapusta löytyy jotain tietoja mutta ei tarvittavaa aromaterapia käyttöön, pullon korkki on kova ja jyrkevä

#### **Kokonaisarvio annettujen tietojen ja tutkimuksen perusteella:**

Pullon etiketissä ei ole oikeastaan mitään tietoja tuotteesta, sen käytöstä tai varoituksista. Mukana tulevassa pahvisessa pakkauksessa on hieman lisätietoja, mutta nekin tiedot jäävät hyvin vajaiksi. Pakkaus usein heitetään pois, joten tiedot eivät ole enää jatkuvasti saatavilla kun eteeristä öljyä käytetään.

+ Kotimainen merkki, helposti saatavilla

- +/- Turvakorkki, mutta hankalasti avattava
- Tiedot hyvin puutteelliset
- Ei ole luomu

<b>Pullon tiedot:</b> 100 % eteerinen öljy –merkintä ★ Kasvin latinankielinen nimi ★ Alkuperämaa – Valmistustapa – Kasvin osa ★ Kemiallinen koostumus – Valmistuserä ★ Parasta ennen – Säilyvyys avaamisen jälkeen – Säilytys – Tuoksunuotti –	<b>Käyttöohjeet:</b> Suomen kieli ★ Laimennusohje ☆ Fototoksisuus – Lapset – Silmät – Raskaus – Ei sisäiseen käyttöön ★ Turvallisuusmerkki – Turvallisuusohje ★	<b>Pullon käyttö:</b> Tumma lasi ★ Turvakorkki ★ Tippakorkki ☆ <b>Laatu ja sisältö:</b> Luomu – Sertifikaatit ★ CG-MS analyysi ★ <b>Etiketti:</b> 1/5 <b>Hinta:</b> €€€€ <b>Kauppa:</b> 6/10
---	--	--

### Eteerinen öljymerkki: Young Living

**Valmistajan kuvaus tuotemerkestä:** *Young Livingistä on kasvanut maailman johtava eteerisiä öljyjä ja öljytuotteita valmistava yritys. Yhtiön pääkonttori sijaitsee Lehighissä Utahissa. Toimipaikkoja on myös Australiassa, Euroopassa, Kanadassa, Japanissa ja Singaporessa, ja omia maatiloja on eri puolilla maailmaa.*

**Valmistajan kuvaus eteerisistä öljyistä:** *Valmistamme maailman parhaita ja aidoimpia eteerisiä öljyjä oman Seed to Seal -tuotantomenetelmämme huolellisten vaiheiden kautta. Olemme sitoutuneet tarjoamaan jokaiseen perheeseen ja elämäntapaan sopivia puhtaita, tehokkaita tuotteita, jotka sisältävät eteeristen öljyjen mullistavat hyödyt.*

### Valmistajan kuvaus sitruunan eteerisestä öljystä:

*Sitruuna: Eteerisen sitruunaöljyn raikas ja kirpeä tuoksu on kuin auringonpaistetta pullossa! Sitruunaöljyä saadaan ikivihreän sitruunapuun kuoria kylmäpuristamalla. Tämä suosittu ja raikas hedelmä on peräisin Aasiasta, ja se tunnetaan nimellä "terveyden hedelmä". Muinaiset egyptiläiset ja roomalaiset käyttivät sitruunaa sen monien terveyshyötyjen vuoksi. Energisoivaa eteeristä sitruunaöljyä voidaan käyttää myös kauneuden- ja hiustenhoidossa oloa raikastamaan. Lisää muutama tippa tätä ihanan raikasta öljyä päiväsi ja nauti sen nostattavasta tuoksusta.*

*Sitruuna + (ravintolisä): Sitruuna Plus -öljy sopii täydellisesti lisäämään raikasta ja dynaamista makua monenlaisiin ruokiin. Sitruuna sopii niin makeisiin kuin suolaisiin ruokiin ja on sen vuoksi suosittu reseptien ainesosa ympäri maailman. Käytä Young Livingin eteeristä Sitruuna Plus -ravintolisäöljyä esimerkiksi kalatai kanaruokien tai makeisten leivonnaisten mausteena. Sitruuna Plus -öljyssä on raikas maku ja se sopii lähes mihin tahansa valmistamaasi ruokaan. Sitruuna Plus on kätevä tapa käyttää sitruunan makua ilman sitruunan kuoren raastamista tai mehun puristamista. Aloita varovasti yhdellä tipalla ja lisää maun mukaan.*

**Valmistajan kotimaa:** USA

**Myyjä Suomessa:** [www.youngliving.com](http://www.youngliving.com)

**Eteeristen öljyjen valikoima:** 83 eteeristä öljyä ja 26 ravintolisäksi rekisteröityä eteeristä öljyä, lisäksi kymmeniä tuoksuseoksia ja laaja valikoima aromaterapiatarvikkeita

Versio 1.0, julkaistu 11.2.2024 © Sonja Laitinen / Valous

**Sitruunan eteerisen öljyn tiedot** (Young Livingillä myynnissä sekä normaali sitruuna, että ravintolisä sitruuna (sitruuna+, USA:ssa nimellä Lemon Vitality, joten tässä tutkitaan molempien pullojen tiedot)



#### Sitruuna-pullon tiedot:

- **Kasvin latinan kielinen nimi:** Citrus Limon
- **Alkuperämaa:** Ei kerrottu
- **Valmistustapa:** Ei kerrottu
- **Kasvin osa:** Ei kerrottu
- **Biokemiallinen koostumus:** Citral, Citronellol, Geraniol, Limonene, Linalool (saattaa sisältää tiedot)
- **Valmistuserä:** Kerrottu
- **Parasta ennen:** Ei kerrottu
- **Tuoksunuotti:** Ei kerrottu
- **Pullon ohjeistus:** 5 tippaa 10 ml pohjaöljyä. Vain ulkoiseen käyttöön.
- **Pullon etiketti:** Tekstit englanniksi
- **Pullossa turvakorkki:** Ei
- **Pullossa kemikaalivaroitukset:** Ei
- **Pullon väri:** Ruskea
- **Säilyvyys:** 24M

#### Myyjän/valmistajan antamat tiedot:

- **Laatu:** Ei luomusertifioitua, oma Seed to Seel -menetelmä
- **Sertifikaatit:** Oma Seed to Seel -tuotantomenetelmä
- **Öljyn kemiallinen koostumus:** Limonene, Gamma-terpinene, Beta-pinene
- **Hinta:** Yli keskitason

#### Ohjeistus:

- **Verkkosivujen ohjeet eteeristen öljyjen käyttöön**  
*Sitruuna: Paikallinen käyttö: Levitä haluamallesi ihoalueelle. Herkkäihoisten kannattaa laimentaa 5 öljytippaa 10 ml:aan Young Living V-6®-perusöljyä.*
- **Tiedot sisäiseen käyttöön ja muut turvallisuusohjeistukset**  
*Sitruuna: Muistathan välttää suoraa auringonvaloa ja UV-säteitä 12 tunnin ajan levitettyäsi Lemon-öljyä ihollesi.*

#### Tutkimusryhmän kommentteja ja huomioita

- **Tuoksu:** Hailakka sitruuna, raikas, ohut, mieto, terävä, vähän esanssinen, miellyttävä, kirpeä, ei makea, kihelmöi nenää, ei kovin sitruunainen, vaniljamainen, sitruuna vasta jälkituoksuna, tuoksuu

sitruunan mehulta, hieman teennäinen mutta tekee raikastuneen olon, epämääräinen, kirpeä, ei kovin voimakas sitruuna

- **Väri:** Voimakkaan keltainen, väri erottuu alusta saakka
- **Tippalukko:** Laadukas, helppo annostella
- **Pullo:** Ei turvakorkkia, etiketissä huono kontrasti, paljon tekstiä mutta ei suomea tai montaakaan aromaterapian vaatimaa tietoa

#### Kokonaisarvio annettujen tietojen ja tutkimuksen perusteella:

Tuotekuvausten laimennusohjeet ovat usein puutteelliset: kerrotaan että laimentaa voi, jos ärsytystä ilmenee, tai laimennus olisi herkkä ihoisia varten. Annetut laimennusohjeet ovat melko voimakkaita. Tuoksu ei ollut riittävän sitruunainen, joidenkin mielestä jopa vaniljainen.

+ Tippalukko hyvä ja pullon etiketistä näkee selvästi mikä öljy on kyseessä

+/- Seed to seal antaa lupauksia laadusta mutta ei ole vertailukelpoinen luomusertifikaattien kanssa

- Tuoksu ei ole sitruunainen, ennemminkin seos

- Verkkosivuilla annetaan virheellistä tai harhaanjohtavaa tietoa eteeristen öljyjen käyttöön (esim. laimennus vain, jos on herkkä iho)

<p><b>Pullon tiedot:</b></p> <p>100 % eteerinen öljy –merkintä ★</p> <p>Kasvin latinankielinen nimi ★</p> <p>Alkuperämaa ★</p> <p>Valmistustapa –</p> <p>Kasvin osa ★</p> <p>Kemiallinen koostumus –</p> <p>Valmistuserä ★</p> <p>Parasta ennen ★</p> <p>Säilyvyys avaamisen jälkeen ★</p> <p>Säilytys –</p> <p>Tuoksunuotti –</p>	<p><b>Käyttöohjeet:</b></p> <p>Suomen kieli –</p> <p>Laimennusohje ☆</p> <p>Fototoksisuus ★</p> <p>Lapset ★</p> <p>Silmät ★</p> <p>Raskaus ★</p> <p>Ei sisäiseen käyttöön ★</p> <p>Turvallisuusmerkki –</p> <p>Turvallisuusohje ★</p>	<p><b>Pullon käyttö:</b></p> <p>Tumma lasi ★</p> <p>Turvakorkki –</p> <p>Tippakorkki ★</p> <p><b>Laatu ja sisältö:</b></p> <p>Luomu –</p> <p>Sertifikaatit –</p> <p>CG-MS analyysi ★</p> <p><b>Etiketti:</b> 2/5</p> <p><b>Hinta:</b> €€€€</p> <p><b>Kauppa:</b> 5/10</p>
--	---	---



#### Sitruuna+ -pullon tiedot:

- **Kasvin latinan kielinen nimi:** Citrus Limon
- **Alkuperämaa:** Ei kerrottu

- **Valmistustapa:** Ei kerrottu
- **Kasvin osa:** Ei kerrottu
- **Biokemiallinen koostumus:** Ei kerrottu
- **Valmistuserä:** Kerrottu
- **Parasta ennen:** Kerrottu
- **Tuoksunuotti:** Ei kerrottu
- **Pullon ohjeistus:** Laita kaksi tippaa neutraaliin pohjaan. Nauti kolme kertaa päivässä.
- **Pullon etiketti:** Tekstit englanniksi
- **Pullossa turvakorkki:** Ei
- **Pullossa kemikaalivaroitukset:** Ei
- **Pullon väri:** Ruskea
- **Säilyvyys:** Ei kerrottu

#### **Myyjän/valmistajan antamat tiedot:**

- **Laatu:** Ei luomusertifioitua, oma Seed to Seel -menetelmä
- **Sertifikaatit:** Oma Seed to Seel -tuotantomenetelmä
- **Öljyn kemiallinen koostumus:** Limonene, Gamma-terpinene, Beta-pinene
- **Hinta:** Selvästi yli keskitason

#### **Ohjeistus:**

- **Verkkosivujen ohjeet eteeristen öljyjen käyttöön**  
Sitruuna+: *Aloita päivä raikkaalla juomalla lisäämällä sitä isoon lasilliseen vettä. Lisää 1–2 tippaa kasvispohjaiseen geelikapseliin ja nauti päivittäin tai tarpeen mukaan. Tuo kesäisiin salaatteihin ja grilliruokiin raikkautta luomalla omia salaattikastikkeita ja marinadeja. Lisää sitä teehen, leivonnaisiin, kotitekoisiin hilloihin ja muihin herkkuihin. Käyttöehdotus: Laita kaksi tippaa neutraaliin pohjaan. Nauti kolme kertaa päivässä.*

#### **Tiedot sisäiseen käyttöön ja muut turvallisuusohjeistukset**

Sitruuna+: Ravintolisä, ohjeistetaan käyttämään sisäisesti.

#### **Tutkimusryhmän kommentteja ja huomioita**

- **Tuoksu:** Ei sitruunamainen, makea, maistuu suussa, purkkamainen, lopputuoksu kumimainen, kukan tuoksu (ylang ylang, ei siis sitrus), esanssi, epämiellyttävä, kirpeä, outo tuoksu, raskas
- **Väri:** Aika väritön
- **Tippalukko:** Sopivasti kerralla, laadukas
- **Pullo:** 5 ml pullo, ravintolisä-merkintä herättää kummastusta, ei turvakorkkia

#### **Kokonaisarvio annettujen tietojen ja tutkimuksen perusteella:**

+/- Pullon koko jossain määrin kerää kiitosta (ei ehdi mennä vanhaksi), toisille taas liian pieni pullo

+ Tiedot etiketissä selkeästi

- Ravintolisä ei ole turvallisen aromaterapian mukaista markkinointia. Sisäisen käytön ohjeistus todella suurta ja ei kerrota kuinka kauan voi käyttää

- Etiketissä puutteita, aromaterapia käyttöön täysin puutteelliset tiedot

- Tuoksu ei vakuuta, voiko tällaista edes ajatella sisäiseen käyttöön?

<b>Pullon tiedot:</b>	<b>Käyttöohjeet:</b>	<b>Pullon käyttö:</b>
100 % eteerinen öljy –merkintä ★	Suomen kieli –	Tumma lasi ★
Kasvin latinankielinen nimi ★	Laimennusohje –	Turvakorkki –
Alkuperämaa ★	Fototoksisuus ★	Tippakorkki ★
Valmistustapa –	Lapset ★	
Kasvin osa ★	Silmät ★	<b>Laatu ja sisältö:</b>
Kemiallinen koostumus –	Raskaus ★	Luomu –
Valmistuserä ★	Ei sisäiseen käyttöön –	Sertifikaatit –
Parasta ennen ★	Turvallisuusmerkki –	CG-MS analyysi –
Säilyvyys avaamisen jälkeen ★	Turvallisuusohje ★	
Säilytys ★		<b>Etiketti: 3/5</b>
Tuoksunuotti ★		<b>Hinta: €€€€</b>
		<b>Kauppa: 2/10</b>

## 6. Yhteenveto merkeistä

Jonkinlaista kokonaisvertailua varten eteeriset öljyt pisteytettiin ja nähtiin eroja eri merkkisten sitruunan eteeristen öljyjen välillä. Nämä tiedot on huomioitu edellisessä luvussa käydyissä huomioissa ja kokonaisarviota on tehty näiden numeeristen arvioiden perusteella. Painoarvoa annettiin paljon tuoksukokemukselle, pullon etiketin tiedoille ja CG-MS-tutkimusraportille.

Monet perustiedoista oli selkeitä pisteyttä. Tuoksukokemus oli kaikkein vaikein pisteytettävä, sillä se oli tutkimusryhmän kokemus ja eri henkilöt analysoivat asioita eri tavoin. Tässä pisteytyksessä pisteitä vähennettiin jokaisesta negatiivisesta kirjauksesta, esimerkiksi jos tuoksu oli liian laimea, teollinen, karkkimainen tai pistävä.

Eteeristen öljymerkkien pisteytys ja pisteytysten perusteella tehty yhteenveto on käyty lävitse seuraavana. Johtopäätökset on pyritty tekemään suoraviivaisesti. Sanamuoto ”Kaikissa Suomessa myytävissä eteerisissä öljyissä...” koskee luonnollisesti vain tässä tutkimuksessa mukana olleita öljymerkkejä.

### Laatu ja sisältö

Valmistaja	Luomu	Sertifikaatit	CG-MS analyysi saatu	Laatu ja sisältö
Argital	0	1	0	1
DoTerra	0	0	5	5
Farfalla	3	1	5	9
Feeling	1	1	5	7
Florame	3	1	5	9
Frantsila	0	0	0	0
Nature by Ampu	0	0	5	5
Now Foods	1	0	0	1
Nurme	0	0	0	0
Oshadhi	3	1	5	9
Primavera	3	1	5	9
Puhdas+	0	1	5	6
YoungLiving	0	0	5	5
YoungLiving+	0	0	0	0
<b>MAKSIMI</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>9</b>

Laatu ja sisältö -osiossa Florame, Oshadhi ja Primavera saivat täydet pisteet, maks 9 pistettä.

✓ **Luomu (+3 pistettä\*): 4\*\*/14**

\*+1 pistettä, jos merkillä on myös luomulaatuinen eteerinen sitruuna, mutta jota ei saatu tähän tutkimukseen mukaan (tämä toki voi olla tuoksukokemukseltaan eri)

\*\*Lisäksi Now Foodsilla ja feelingillä on luomusitruunaa, mutta ne eivät olleet mukana tässä tutkimuksessa

**Johtopäätös:** Suurin osa Suomessa myytävistä eteeristen öljyjen merkeistä ei ole luomulaatuista, vaikka se esimerkkiöljynä olleen sitruunan kohdalla olisi toivottavaa, jotta voidaan välttyä mahdollisten torjunta-aineiden jäämiltä.

✓ **Sertifikaatti (+1 pistettä): 7/14**

Sertifikaatit kertovat yrityksen toiminnasta ja sen läpinäkyvyydestä sekä laadusta. Sertifikaatteja ei arvioitu ja vertailtu tarkemmin. Sertifikaatille ei annettu paljoa painoarvoa, koska ne ovat kalliita hankkia ja ylläpitää ja pienillä valmistajilla ei ole niihin varaa.

**Johtopäätös:** Puolella eteeristen öljymerkeistä on sertifikaatti.

✓ **CG-MS-analyysi (+5 pistettä): 8/14**

**Johtopäätös:** Eteeristen öljyjen CG-MS-analyysijä ei saa aina nähtäville, vaikka niitä erikseen pyytäisi. Tämä on iso puute aromaterapiatyössä, kun ei pääse tutkimaan eteerisen öljyn koostumusta. Varsinkin seoksiin tai muihin tuotteisiin sekoittaessa eri komponenttien suhteet ja sisällöt tulisi olla tarkkaan tiedossa. Muutamalla valmistajalla on analyysit suoraan sivuilla nähtävissä mutta suurimmalta osalta ne pitää erikseen pyytää. Analyysit saatiin DoTerralta, Farfallalta, feelingiltä, Floramelta, Nature by Ampulta, Oshadhilta, Primaveraalta, Puhdas +:lta ja Young Livingin perusöljystä.

## Pullon perustiedot


(maks 11 pistettä)

Valmistaja	Kasvin lat.		Valmistus tapa	Kasvin osa	Biokem. koostumus	Valmis tuserä	Parasta ennen	Säilyvyys		Tuoksu nuotti	Pullon tiedot
	100 % nimi	Alkuperämaa						av. jälk.	Säilytys		
Argital	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10
DoTerra	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	4
Farfalla	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	8
Feeling	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10
Florame	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	8
Frantsila	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	4
Nature by Ampu	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	7
Now Foods	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	5
Nurme	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	6
Oshadhi	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	7
Primavera	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	9
Puhdas+	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	4
YoungLiving	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	8
YoungLiving+	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	8

Pullon tiedot -osiossa eniten pisteitä sai feeling ja Argital (10) ja toisena Primavera (9). Maksimipisteitä (11) ei saanut kukaan.

✓ **100 % eteerinen öljy -merkintä (+1 pistettä): 13/14**

**Johtopäätös:** Lähes kaikki merkittävät 100 % -merkinnän pulloon. Yhtä merkkiä lukuun ottamatta kaikista pulloista löytyy "100 %" merkintä.

- ✓ **Kasvin latinankielinen nimi (+1 pistettä): 14/14**  
**Johtopäätös:** Kaikista Suomessa myytävistä eteerisistä öljyistä löytyy kasvin latinankielinen nimi. Kemotyyppitys sen sijaan puuttuu todennäköisesti hyvin monista öljyistä. Sitä ei huomioitu tässä sitruunan kohdalla. Esimerkiksi timjami olisi ollut hyvä esimerkki kemotyyppityksen tutkimiseen.
  - ✓ **Alkuperämaan nimi (+1 pistettä): 8/14**  
**Johtopäätös:** Italia on yleisin alkuperä maa, josta sitruunan eteerinen öljy tulee. Hämmästyttävää kyllä, kaikissa pulloissa ei kerrota alkuperämaata.
  - ✓ **Valmistustapa (+1 pistettä): 9/14**  
**Johtopäätös:** Valmistustavalla on merkittävä ero: tislattu ja kylmäpuristettu sitruuna ovat kaksi täysin eri tuotetta, joilla on erilaisia ominaisuuksia. Kaikissa pulloissa ei kerrota valmistustapaa.
  - ✓ **Kasvin osa (+1 pistettä): 12/14**  
**Johtopäätös:** Kasvinosalla on merkittävä ero: appelsiinin kuoresta ja kukista saatavat eteeriset öljyt ovat kaksi eri tuotetta, joilla on erilaisia ominaisuuksia. Lähes kaikissa pulloissa kerrotaan kasvin osa.
  - ✓ **Biokemiallinen koostumus (+1 pistettä): 6/14**  
**Johtopäätös:** Biokemiallisen koostumuksen ilmoittaminen suoraan pullossa auttaa aromaterapeuttia valitsemaan oikean öljyn asiakkaan tarpeisiin, ja välttämään allergeeneja. Kaikissa pulloissa ei ilmoitettu suoraan edes allergeeneja, mutta jos niitä on edes osittain ilmoitettu, osiosta sai pisteitä.
  - ✓ **Valmistuserä (+1 pistettä): 14/14**  
**Johtopäätös:** Valmistuserä auttaa jäljittämään tuotteen alkuperän. Kaikissa eteerisissä öljyissä ilmoitetaan valmistuserä.
  - ✓ **Parasta ennen tieto (+1 pistettä): 10/14**  
**Johtopäätös:** Eteerisillä öljylläkin on parasta ennen päiväys, mutta se ei ole viimeinen käyttöpäivä. Säilyvyyteen vaikuttaa mm. lämpötila, jossa pulloa säilytetään ja kuinka paljon pulloa käytetään eli kuinka paljon öljy pääsee hapettumaan. Isolla osalla parasta ennen -tieto löytyy mutta ei kaikilta.
  - ✓ **Säilyvyys avaamisen jälkeen (+1 pistettä): 6/14**  
**Johtopäätös:** Eteeristen öljyjen pulloissa ei aina kerrota kuinka kauan avattu pullo säilyy. Vain 6 ilmoitti asian. Eri eteeristen öljyjen säilyvyys on kuitenkin eri, joten käyttäjää helpottaisi suuresti, jos säilyvyysaika kerrottaisiin pullossa. Osassa pulloista on kosmetiikasta tuttu ”purkki säilyy avattuna” -merkki. Sitruunan kohdalla sen pitäisi olla vain 12M mutta monissa pulloissa se on 24M, todennäköisesti merkkien etiketit ovat aina samat, eikä tätä vaihdeta eteerisestä öljystä riippuen.
- 
- ✓ **Säilytys (+1 pistettä): 3/14**  
**Johtopäätös:** Eteeristen öljyjen pulloissa ei yleensä kerrota kuinka eteeristä öljyä säilytetään. Vain 3 ilmoitti asian. Säilytys vaikuttaa kuitenkin eteerisen öljyn säilyvyyteen, joten ohjeistus olisi hyvä olla.
  - ✓ **Tuoksunuotti (+1 pistettä): 3/14**  
**Johtopäätös:** Eteeristen öljyjen pulloissa ei yleensä kerrota eteerisen öljyn tuoksunuottia tai -profiilia, vain 3 ilmoitti asian. Tuoksunuottien ilmoittaminen auttaa aromaterapeuttia valmistamaan tasapainoisia seoksia.

## Pullon etiketti

maks. 5 pistettä

**Tavoite:** Pullon etiketissä tulisi olla selkeät ja helposti luettavat tiedot (tässä kohdassa ei arvioitu tietojen sisältöä, siihen on oma osio). Varsinkin eteerisen öljyn nimen tulee olla selvästi näkyvässä. Etiketin tekstien tulee olla kestävä, ne eivät saa haalistua käytössä. Jos etiketti on avattava, tulee käyttäjän huomata se helposti, jotta löytää lisää tietoa. Kokonaisuuden tulee olla harmoninen.



Valmistaja	Yhteensä
Argital	3
DoTerra	4
Farfalla	3
Feeling	3
Florame	3
Frantsila	3
Nature by Ampu	2
Now Foods	5
Nurme	2
Oshadhi	3
Primavera	3
Puhdas+	1
YoungLiving	2
YoungLiving+	3

**Johtopäätös:** Parhaimmat pisteet pullon etiketistä saa Now Foods. Isoon pulloon on toki helpompi laittaa selkeä etiketti. Siitä näkee helposti mikä eteerinen öljy on kyseessä, tekstit ovat sopivan kokoiset, asettelu harmoninen. DoTerra etiketti saa erityiskiitoksen läpinäkyvyydestä, siitä on helppo nähdä, kuinka paljon eteeristä öljyä on vielä jäljellä, etiketti on muutoin myös selkeä, ihan aavistuksen vain jää kontrasti vajaaksi. Farfallan, Floramen, Frantsilan ja Primavera pisteitä vähentää merkittävästi se, että etiketin teksti ei ole kaikilta osin kovin pysyvää. Jo tämän tutkimuksen aikana osa tekstistä on alkanut häviämään. Argitalin pullosta ei huomaa heti, että se on avattava ja sisältää lisää tietoa. Young Livingin, Oshadhin ja Puhdas+ pisteisiin vaikuttaa oleellisesti kontrasti, varsinkin Puhdas+ on erittäin hankalasti luettavissa. Nature by Ampun etiketissä on myös paljon pientä tekstiä, samoin Floramella. Nurmen etiketissä on selkeyttä mutta siinä ei juuri mitään tietoja olekaan.

### Pullon käyttöohjeet

maks. 15 pistettä

**Tavoite:** Erinomaiset ja selkeät, turvallisen aromaterapian mukaiset käyttöohjeet, käyttäjä saa selkeän kuvan, miten tuotetta käytetään oikein.

Valmistaja	Suomi	Laimennus	Fototoksisuus	Lapset	Silmät	Raskaus	Ei sisäinen käyttö	Turvallisuusmerkki	Turvallisuusohje	Yhteensä
Argital	1	3	0	1	1	0	1	0	1	8
DoTerra	1	3	1	1	1	0	0	0	1	8
Farfalla	0	0	0	1	0	0	1	1	1	4
Feeling	0	5	0	1	1	0	1	1	1	10
Florame	0	3	0	1	0	1	0	0	1	6
Frantsila	3	5	0	1	1	0	1	1	1	13
Nature by Ampu	3	3	0	0	0	0	1	0	0	7
Now Foods	1	5	1	1	1	1	1	0	1	12
Nurme	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Oshadhi	3	3	0	0	0	0	1	0	0	7
Primavera	3	5	0	1	1	0	1	0	1	12
Puhdas+	3	3	0	0	0	0	1	0	1	8
YoungLiving	1	3	1	1	1	1	1	0	1	10
YoungLiving+	1	0	1	1	1	1	0	0	1	6

Parhaimmat pisteet pullon käyttöohjeet -osiossa sai Frantsila (13 pistettä), toisena Now Foods, Primavera (12 pistettä). Heikoimmat pisteet sai Nurme (1 pistettä) ja Farfalla (4 pistettä).

- ✓ **Suomen kieli +3 pistettä, Englanti +1 piste: 5/14, 6/14**  
**Johtopäätös:** Koska tutkimuksen kohteena oli Suomessa myytävät eteeriset öljyt, painotettiin suomen kielisyyttä hieman, tällöin kuluttajan on helpoin saada tieto hänen omalla äidinkielellään. Englannin kielisyydestä sai pisteen koska se on Suomessa yleisesti ymmärrettävä kieli. Suomalaisien merkkien (Frantsila, Nature by Ampu ja Puhdas+) lisäksi vain Primaveralla ja Oshadhilla oli suomenkielinen teksti. Muutamalla merkillä kuten Farfalla, feeling ja Florame tekstit olivat vain ranskaksi ja/tai saksaksi mikä hankaloittaa tiedon saantia oleellisesti, jollei näitä kieliä osaa.
- ✓ **Laimennus (+5 pistettä jos ohjeet, + 3 jos merkintä laimentamisen tarpeesta): 4/14,**  
**Johtopäätös:** Laimennus on eteeristen öljyjen käytön perustaito ja sitä painotettiin tuloksissa. Jos laimennus oli mainittu, sai 3 pistettä ja 5 pistettä kun laimennusohjeet olivat hyvät. Vain neljällä merkillä on hyvät laimennusohjeet. Kolmella merkillä ei ole laimentamisesta mitään merkintää pullossa. Puhdas+ pullossa ohjeistus on erillisessä pahvipaketissa, eikä suoraan pullon etiketissä, mikä ei arkikäytössä tuo lisäarvoa.
- ✓ **Fototoksisuus (+1 pistettä): 4/14**  
**Johtopäätös:** Sitrusöljyjen kohdalla fototoksisuuden ymmärtäminen on tärkeää, jotta osaa välttää käyttöä ennen auringossa oleilua. Vain neljällä merkillä oli pullossa maininta tästä.
- ✓ **Käyttövaroitus: lapset (+1 pistettä): 10/14**  
**Johtopäätös:** Melko monella merkillä oli varoitus siitä, että pullo tulee säilyttää lasten ulottumattomuudessa tai sitä ei suositella aivan pienille lapsille tai vauvoille.
- ✓ **Silmät (+1 pistettä): 8/14**  
**Johtopäätös:** Yli puolet merkeistä oli laittanut pulloon merkinnän siitä, että eteerisiä öljyjä ei saa laittaa silmiin.
- ✓ **Käyttövaroitus: raskaus (+1 pistettä): 4/14**  
**Johtopäätös:** Eteerisiä öljyjä tulee käyttää harkiten raskaana ollessa ja kaikki eteeriset öljyt eivät sovi raskaana oleville. Vain 4 merkkiä mainitsee asiasta.
- ✓ **Ei sisäiseen käyttöön (+1 pistettä): 10/14**  
**Johtopäätös:** Iso osa merkeistä ei suosittele eteeristä öljyä sisäiseen käyttöön (vaikka kyseessä olisi luomulaatuinen öljy). Muutamilla merkeillä pulloista löytyy ohje sisäiseen käyttöön ja ohjeissa on puutteita määrissä tai kestossa.
- ✓ **Turvallisuusmerkki (+1 pistettä): 3/14**  
**Johtopäätös:** Turvallisuusmerkit pitäisi löytyä EU-alueella myytävien eteeristen öljypullojen etiketeistä. Muutamassa pullossa oli tekstinä maininta ”tulenarkaa”, mutta merkit pitäisi olla standardien mukaiset. Vain 3 merkkiä ilmoittaa varoitukset pullossa.
- ✓ **Turvallisuusohje (+1 pistettä): 11/14**  
**Johtopäätös:** Melkein kaikista pulloista löytyy jonkinlainen varoitus esimerkiksi siihen, että eteerinen öljy on voimakas tiiviste, eikä sitä voi käyttää suoraan iholle. Joissakin oli mainintaa allergisoivuudesta.

## Pullon käyttö

Valmistaja	Tumma lasi	Turvakorkki	Tippakorkki	Pullon käyttö
Argital	1	1	1	3
DoTerra	1	0	0	1
Farfalla	1	1	2	4
Feeling	1	1	1	3
Florame	1	1	1	3
Frantsila	1	0	1	2
Nature by Ampu	1	0	1	2
Now Foods	1	1	1	3
Nurme	1	0	2	3
Oshadhi	1	1	1	3
Primavera	1	1	1	3
Puhdas+	1	1	1	3
YoungLiving	1	0	2	3
YoungLiving+	1	0	2	3
<b>MAKSIMI</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>

Ainoastaan Farfalla sai tästä osiosta maksimin 4 pistettä. Heikoimman pistemäärän sai DoTerra (1 pistettä).

✓ **Turvakorkki (+1 pistettä): 8/14**

**Johtopäätös:** Turvakorkit jakoivat selvästi mielipiteitä tutkijaryhmässä. Monia ne ärsyttivät, osa piti hyvänä niiden olemassaoloa. Turvakorkkien käytössä oli suuria eroja: osa vaati kovaakin painamista auetakseen, joissain korkki aukesi hyvin vaivattomasti. Turvallisen käytön kannalta turvakorkit ovat kuitenkin hyvä asia, joten niistä on saanut pisteen.

✓ **Tumma lasi (+1 pistettä): 14/14**

**Johtopäätös:** Yleensä eteeriset öljyt myydään ruskeissa lasipulloissa. Yksi poikkeus mahtui tähän testiin, Oshadhin pullon lasi on sininen. Tumma lasi suodattaa UV-säteiltä ja se on tärkeää öljyjen säilyvyyden kannalta.

✓ **Tippakorkki maks. (+2 pistettä): 4/14**

**Johtopäätös:** Tippakorkkeja testattiin siitä näkökulmasta, saako niistä 1 tipan kerrallaan. Osa tippakorkkeista oli suttuisia ja jätti jopa pulloa öljyiseksi. Parhaimmista sai tipan kerrallaan, eikä sitä tarvinnut odotella loputtomiin. Vain neljässä pullossa oli tippalukko, joka oli selkeästi toimiva, monissa oli toivomisen varaa nopeudessa, tippojen selkeydessä tai siinä että sai tipan kerrallaan.

## Tuoksu

(maks 30 pistettä)

Kuoresta kylmäpuristetussa sitruunan eteerisessä öljyssä on kirpeyttä, makeutta, raikkautta ja sen tuoksun tulisi olla selvästi sitruuna. Tuoksun pisteytys tehtiin sokkotestin kommenttien perusteella (kuvauksen edellisessä luvussa) niin, että 30 maksimipisteestä vähennettiin ei toivottuja ja negatiivisia tuoksun kuvauksia 1–3 pistettä / huono kuvaus. Esimerkiksi sitruunan lehden tuoksu kuoren sijaan -1, esanssi -2, tuntuu kurkussa -3, yhteensä 6 pistettä pois, jolloin lopullinen pistemäärä on 24.

Valmistaja	Tuoksu
Argital	20
DoTerra	27
Farfalla	25
Feeling	20
Florame	25
Frantsila	9
Nature by Amppu	25
Now Foods	21
Nurme	23
Oshadhi	18
Primavera	24
Puhdas+	24
YoungLiving	16
YoungLiving+	11

Tuoksuosiossa parhaimmat pisteet sai DoTerra jonka tuoksua kuvattiin aidon sitruunan kuoren mukaiseksi. Muutama negatiivinen huomio löytyi tästäkin öljystä, joten tuoksun perusteella mikään eteeristä öljystä ei ole kaikkia miellyttävän täydellinen. Toisen sijan jakoivat Farfalla, Florame ja Nature by Amppu. Viimeiselle sijalle jäi Frantsila, jonka tuoksusta tutkimusryhmä löysi paljon epämiellyttäviä piirteitä. YoungLiving+ jäi toiseksi viimeiseksi. Tämän öljyn kohdalla oli mahdollisuus avata toinen YoungLiving+ öljy ja vertailla sitä tutkimuksessa mukana olleeseen. Sen tuoksu oli huomattavasti raikkaampi ja miellyttävämpi. Aiempikin YoungLiving+ oli avattu vain tätä tutkimusta varten ja säilytetty vastaavasti huolella kuten muut merkit. Tästä huomataan hyvin, kuinka tärkeää olisi tietää jokaisesta erästä mikä niiden kemiallinen koostumus on. Muutoin ne eivät ole vertailukelpoisia. Kausivaihtelua tapahtuu eteeristen öljyjen kohdalla ja koko tuotantoprosessi vaikuttaa siihen, millaisen tuoksun lopulta pullosta saa.

**Johtopäätös:** Tässä tutkimuksessa ei ollut kahta saman tuoksuista eteeristä öljyä. Niistä löytyy huomattaviakin eroja. Olisi tärkeää päästä tuoksuttelemaan eri merkkisiä eteerisiä öljyjä ennen niiden ostopäätöstä.

### Valmistajan/myyjän sivun tiedot

(maks 10 pistettä)

Kaikkia eteerisiä öljymerkkejä voi ostaa verkkokaupan kautta. Tässä osiossa käytiin lävitse sitruunan eteerisen öljyn myyntisivun tiedot. Jos sivulle oli suoraan linkitetty jokin muu sivu lisätietoja varten, myös ne huomioitiin. Verkkokaupan on tärkeää antaa oikeaa ja luotettavaa tietoa, jotta ostaja osaa ostaa oikean tuotteen ja saa jo siinä vaiheessa tietoa turvalliseen eteeristen öljyjen käyttöön.

Valmistaja	Kauppa
Argital	1
DoTerra	4
Farfalla	8
Feeling	9
Florame	8
Frantsila	5
Nature by Amppu	7
Now Foods	0
Nurme	5
Oshadhi	7
Primavera	7
Puhdas+	6
YoungLiving	5
YoungLiving+	2

Sivun tiedot käytiin lävitse melko pikaisella silmäyksellä, eikä tietoja jääty vertailemaan. Kuten ostajatkin usein, tiedon pitää olla helposti, selvästi ja nopeasti saatavilla. feelingillä on kattavimmin tietoa saatavilla ja ohjeistuksissa on kerrottu turvallisen eteerisen öljyn käyttöä ajatellen. Vähiten pisteitä saa Now Foods, jolla ei lue yhtään mitään tietoja sivuilla. YoungLivingin laimennusohjeet ovat puutteelliset tai harhaanjohtavia, DoTerralla ohjeet painottuu sisäiseen käyttöön ja perusaromaterapiaohjeistuksissa on puutteita. Muilla merkeillä on osittain hyvin tietoja saatavilla mutta laajemminkin voisi olla. Toisaalta eteerisen öljyn myyntisivun ei tarvitse olla kokonaisvaltainen aromaterapian opas kyseisestä öljystä.

## Hinta

(maks 2 pistettä edullisimmille merkeille)

Valmistaja	Pullon koko	Pullon hinta	Hinta / 1 ml	Hinta / 1 ml
Argital	10 ml	15,80 €	1,58 €	-1
DoTerra	15 ml	14,50 €	0,97 €	1
Farfalla	10 ml	14,80 €	1,48 €	-1
Feeling	10 ml	7,90 €	0,79 €	1
Florame	10 ml	10,00 €	1,00 €	1
Frantsila	10 ml	8,40 €	0,84 €	1
Nature by Amppu	10 ml	4,90 €	0,49 €	2
Now Foods	30 ml	8,90 €	0,30 €	2
Nurme	10 ml	7,40 €	0,74 €	1
Oshadhi	5 ml	9,30 €	1,86 €	-2
Primavera	5 ml	9,80 €	1,96 €	-2
Puhdas+	10 ml	12,90 €	1,29 €	-1
YoungLiving	15 ml	14,87 €	0,99 €	1
YoungLiving+	5 ml	7,97 €	1,56 €	-1

Edullisimmat öljyt löytyvät merkeiltä Nature by Amppu ja Now Foods. Kalleimmat merkeiltä Oshadhi ja Primavera.

Keskihinnan ollessa 1,11 € / 1 ml tutkimuksessa mukana olevien merkkien osalta, hinnat ovat pisteytetty seuraavasti:

- 0,3 € – 0,5 € = +2
- 0,6 € – 1,1 € = +1
- 1,2 € – 1,59 € = -1
- 1,6 € – 1,9 € = -2

Sitruuna on yksi edullisimmista eteerisistä öljyistä mutta siinäkin on suuria vaihteluita hinnassa eri merkeillä. Tähän on huomioitu edullisin hinta: jos esimerkiksi kanta-asiakkuuden kautta saa edullisemman hinnan, on tässä käytetty sitä hintana. Hinnoissa käytettiin alkuperäisiä hintoja, ei kampanjahintoja. Hintaa ei painotettu tässä tutkimuksessa juurikaan.

**Johtopäätös:** Hintavertailu on hankalaa, sillä pullojen koossa on isoja eroja eikä isoin pullo ole aina pidemmän päälle kannattavin, sillä öljy voi ehtiä vanhentumaan ennen kuin sen ehtii käyttää. Sitruunan osalta pienin saatavilla oleva pullo on 5 ml. Hinta on yksi tekijä ostopäätöksessä mutta valintaan vaikuttaa moni muukin asia, mm. saatavuus tai tuotevalikoima.

### Kokonaisyhteenveto

Tässä vertailussa maksimipistemäärä oli 86 pistettä.

Valmistaja	Pullon tiedot	Pullon käyttö	Laatu ja sisältö	Käyttö ohjeet	Hinta / 1 ml	Etiketti	Tuoksu	Kauppa
Argital	10	3	1	8	-1	3	20	1
DoTerra	4	1	5	8	1	4	27	4
Farfalla	8	4	9	4	-1	3	25	8
Feeling	10	3	7	10	1	3	20	9
Florame	8	3	9	6	1	3	25	8
Frantsila	4	2	0	13	1	3	9	5
Nature by Ampu	7	2	5	7	2	2	25	7
Now Foods	5	3	1	12	2	5	21	0
Nurme	6	3	0	1	1	2	23	5
Oshadhi	7	3	9	7	-2	3	18	7
Primavera	9	3	9	12	-2	3	24	7
Puhdas+	4	3	6	8	-1	1	24	6
YoungLiving	8	3	5	10	1	2	16	5
YoungLiving+	8	3	0	6	-1	3	11	2
<b>MAKSIMI</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>30</b>	<b>10</b>

Kokonaisyhteenveto kaikkien kategorioiden pisteytyksistä ja yhteispisteet, kunkin kategorian parhaat pisteet on korostettu. Kaiken kaikkiaan Primavera sai eniten pisteitä feelingin ja Floramen ollessa yhden pisteen päässä siitä. Tässä pisteytyksessä YoungLiving+ ja Frantsila saivat pienimmät pisteet.

**Johtopäätös:** Kaikki eteeriset öljymerkit pärjäsivät eri tavoin eri kategorioissa. Jos katsoo tuokсутestin parhaimmistoa, järjestyksessä: DoTerra, Farfalla, Florame, Nature by Ampu, Primavera ja Puhdas+, niin kokonaispisteissä kuuden parhaan joukossa ovat näistä Primavera, Florame, Farfalla, DoTerra ja Nature by Ampu. Puhdas+ ei pärjää muiden tietojen osalta ja kokonaispisteissä 6 parhaan joukkoon lähes kärkeen nousee feeling. Piste-erot ovat monen merkin kohdalla hyvin pieniä ja eri tulokinnalla pisteytys olisi voinut olla toinen. Tässä haluttiin kuitenkin tuoda esiin se, että ei ole yhtä tai muutamaa yliveraista öljyä vaan pisteytysten painotus vaikuttaa paljon, eli käytännön elämässä se, mihin asioihin eteerisen öljyn ostaja antaa painoarvoa tehdessään valintaa useiden eri merkkien välillä. Jos eteeristä öljyä ei pääse tuoksuentelemaan ja vertailemaan ennen hankintaa, ostopäätös perustuu muihin asioihin.

## 7. Johtopäätökset ja pohdintaa

Suomessa myytävät eteeriset öljymerkit ovat hyvin erilaisia niin tuoksun, hinnan ja tietojen perusteella. Tässä tutkimuksessa haluttiin tutkia eri merkkien eteeristä öljyä mahdollisimman monipuolisesti, sillä todella moni asia vaikuttaa kokonaisvaikutelmaan kyseisestä öljystä. Tämän tutkimuksen kokonaistulos kertoo hyvin siitä, että käyttäjät joutuvat tekemään kompromisseja monessa kohtaa: joko he joutuvat ostamaan tuotteen puutteellisten tietojen varassa, käyttämään öljyä pullon puutteellisten tietojen pohjalta, tuskailemaan korkkien tai tippalukkojen kanssa, tai lukemaan etiketistä tietoja, jotka ovat käytön myötä jo puoliksi haalistuneita tai joissa on kieltä, jota eivät ymmärrä. Tuoksukokemukseen vaikuttaa todella moni asia ja tuoksujuen arviointi onkin hyvin hienovaraista. Kuitenkin nenä tekee valinnan, haluaako kyseistä eteeristä öljyä käyttää pidemmän päälle vai ei. Tietäen emme haluaisi aromaterapiahoidoissa käyttää kuin puhtaampia eteerisiä öljyjä, joissa aidot tuoksumolekyylit tuovat hoitavaa vaikutusta keholle, mielelle ja sielulle. Ammattilaisellekin oikean eteerisen öljymerkin valinta on siis haastavaa, kun valmistajien antama tieto on puutteellista ja tuoksuista voi tulla mieleen epämiellyttäviä asioita.

### Eteeristen öljyjen myynnin ja markkinoinnin haasteita

Suomessa myydään aitoina 100 % eteerisinä öljyinä monia tuotteita, joissa laatukriteerit eivät täyty tai esimerkiksi monissa saunatuoksuina myytävissä eteerisissä öljyissä on vain pieni määrä aitoa eteeristä öljyä muun sisällön ollessa jotain muuta, mahdollisesti myös synteettisiä aineita sisältäviä, jotka voivat allergisoida pahasti. Eteerisiä öljyjä myydään yhtä lailla kuluttajille kuin aromaterapian ammattilaisille. Ostajalle ei kuitenkaan aina ole tarjolla todellista tietoa eteerisestä öljystä, jota he ovat hankkimassa ja myyjät voivat antaa hyvinkin ristiriistaista tietoa. Eteeristä öljyä valitessa on kuitenkin aina tärkeää valita puhdas öljy sillä epäpuhdas eteerinen öljy voi aiheuttaa ihoreaktioita tai muita haitallisia vaikutuksia.

Markkinointi voi johtaa kuluttajia varsin usein harhaan: suomalainen eteeristen öljyjen tuottaja kuulostaa houkuttelevalta ja kotimaisuus tuo hyvän mielen mutta on hyvä muistaa, että Suomessa pulloitettu öljy on aivan eri asia, kuin jos eteerinen öljy olisi tislattu Suomessa kasvaneista kasveista. Valitettavasti meillä täällä ei kasva sitruunat ja laventelit siinä määrin, että niitä voitaisiin pulloihin saakka saada. Havupuita sen sijaan riittäisi, mutta vielä ei ole kukaan lähtenyt tuottamaan täysin suomalaisia havupuiden eteerisiä öljyjä.

Eteerisiä öljyjä voi alkaa myymään kuka tahansa omana merkinään. Tukuissa on myynnissä öljyjä kilotavarana ja nämä voidaan pullottaa missä vain. Lopulta useiden eri merkkien eteerinen öljy voi olla peräisin täysin samalta valmistajalta, varsinkin niissä tuotteissa, joita tuotetaan vain pieniä määriä jossakin tietyssä maanosassa.

Eteerisiä öljyjä myydään verkossa, kivijalkakaupoissa ja verkostomarkkinoijien kautta, sekä koulutettujen aromaneuvojien ja -terapeuttien kautta. Ainoastaan aromaneuvojat ja -terapeutit ovat koulutettuja eteeristen öljyjen turvalliseen käyttöön. Marketin hyllyillä olevista eteerisistä öljyistä harva myyjä osaa kertoa oikeaa tietoa, eikä heitä siihen kouluteta. Verkostomarkkinoijat jakavat tietoa keskenään ja saavat sitä yrityksiltä, mutta niissä on usein paljon puutteita ja myyntihetkellä tartutaan netistä saatavaan tietoon, jonka oikeellisuudesta ei ole tietoa. Erilaiset myytit jylläävät käyttäjien keskuudessa ja kaverin sanomaa on eteeristen öljyjen hurjastakin käyttömäärästä helppoa uskoa, jos ei tiedä millaisten voimatippojen kanssa ollaan tekemisissä. Maahantuojallakaan ei välttämättä ole koulutusta ja tietoa eteeristen öljyjen käyttöön, mutta heillä pitäisi olla mahdollisuus sitä saada edustamaltaan yritykseltä. Osalla maahantuojista on aromaterapiaan koulutusta ja ammatillista kokemusta.

Koulutuksen puute ja väärin ohjeistusten jakaminen on eteeristen öljyjen kohdalla yksi isoista ongelmista. Kun kyseessä on tiivisteet, jotka ovat erittäin voimakkaita jo yhden tipan annostuksella, olisi syytä jokaisen niitä käyttävän ja myyvän tietää perusteet turvallisen aromaterapian käyttöön. Valitettavasti Suomessa aromaterapeutin tai -aromaneuvojan koulutuksen käyneitä tai vastaavat tiedot omaavia ammattilaisia on

melko vähän. Eteeristen öljyjen käytön lisääntyessä ammattilaisten jakama tietämys ja myös koulutukset pitäisi lisääntyä. Neuvontaa ja luotettavaa tietoa pitäisi löytyä huomattavasti nykyistä enemmän, tietoja tulisi myös päivittää ajantasalle 1990-luvun kirjallisuudesta viimeisimpien tutkimusten mukaisiksi.

### **Tutkimuksen onnistuminen**

Tutkimus onnistui kaiken kaikkiaan hyvin ja tärkeään rooliin nousi tutkimusryhmälle sokkotestinä tehty tuoksuttelu. Siinä huomasi hyvin, miten pullon näkeminen ja merkistä olevat ennakkokäsitykset (hyvät ja huonot) vaikuttavat siihen, miten tuoksua arvioi. Testissä olisi voinut kysyä numeerisen arvion ostopäätökselle jo pelkän tuoksun perusteella, nyt arvio kysyttiin koko testin lopuksi ja siihen vaikuttaa niin moni asia, eikä tulos enää arvioi pelkkää eteerisen öljyn tuoksua tai pullon antamia tietoja vaan esimerkiksi aiemmat käyttökokemukset ja mielikuvat kyseisestä merkistä nousevat esiin. Lopulta kokonaisarvion numeroina päättyi antamaan vain niin pieni osa tutkimusryhmäläisistä, että sitä ei otettu huomioon tulosten analysoinnissa tai pisteytyksissä.

Tutkimuksen yksityiskohtiin ja saatavien tietojen käsittelyyn meni paljon aikaa. Tällaisen tutkimuksen tekeminen kokonaisuudessaan ei olekaan mikään pieni juttu. Moni asia tässä raportissa olisi voinut olla useita sivuja pituudeltaan ja huomattavasti laajempia kokonaisuuksia. Tutkimuksessa haluttiin käydä tietyt perusasiat ja syventää tutkijan tietoa esimerkiksi erilaisiin tutkimusmenetelmiin, joilla eteerisiä öljyjä tutkitaan. Kaikki tieto ei ole oleellista, jos tarkastellaan nimenomaan Suomessa myytäviä eteerisiä öljyjä. Toisaalta tämä tieto voi olla mielenkiintoista ja ei niin helposti saatavilla olevaa tietoa suomalaisille eteeristen öljyjen käyttäjille.

Pisteytystä olisi voinut vielä kokonaisuudessaan miettiä, samoin painotuksia. Näillä pisteillä ja painotuksilla saatiin tämän tutkimuksen mukainen tulos, toisenlaiset pisteytykset olisivat tuoneet erilaisen tuloksen. Tässä tutkimuksessa ei lähdetty hakemaan paremmuus järjestystä eteerisille öljymerkeille vaan tuomaan esiin esimerkiksi vaatimuksia tiedoille, jotka helpottavat aromaterapeutia päivittäisessä työssään tai kuluttajia öljyä valitessa. Lisäksi haluttiin selvittää, millaisia turvallisuus vaatimuksia eteeristen öljyjen ympärille voidaan määrittää.

Eteeriset öljyt ja niiden merkit herättävät yllättävän paljon tunteita, ennakkoluuloja ja asenteita. Ne voivat myös leimata ihmisiä tai asettaa ennakkokäsityksiä. Tutkimuksessa puolueettomuus oli tärkeää. Jokainen tutumpikin öljy pyrittiin katsomaan uusin silmin ja hyvin siinä onnistuttiinkin, ei näin tarkkaan ole koskaan tullut pullon jokaista sanaa tavattua!

### **Käyttötarkoitus ratkaisee?**

Eteerisiä öljyjä käytetään paljon siivoukseen ja vaikkapa pyykkietikkaan. Jos eteerinen öljy on asiallisesti hinnoiteltu, tuoksuu oikealta eteeriseltä öljyltä ja paperitesti on puhdas, voit miettiä voisiko eteeristä öljyä käyttää, vaikka lattioiden pesuun, vaikka se ei ehkä olisikaan täydellisesti tislattu viimeistä molekyyliä myöten. Riittävän hyvänkin on aina oltava puhdas eteerinen öljy ilman lisättyjä tai muunneltuja aineita. Iholle ja varsinkin sisäiseen käyttöön turvallisinta valinta on kuitenkin aina luomulaatuinen eteerinen öljy, josta on testaustulokset saatavilla. Silloin, kun etsit eteeristä öljyä hierottavaksi aromaterapiahoidossa iholle, on syytä olla erityisen varovainen oikean eteerisen öljyn valitsemisessa.

### **Huomioi!**

Tämän tutkimukset tulokset käsittelevät sitruunan eteeristä öljyä. Jokin muu eteerinen öljy, esimerkiksi laventeli tai mänty voi olla laadultaan tai merkinnöiltään erilainen. Tarkistathan aina eteeristä öljyä valitessasi sen ominaisuudet, vaikka tuotemerkki olisikin sinulle entuudestaan tuttu.



Sinulla voi aivan hyvin olla käytössä usean eri merkin eteerisiä öljyjä, vaikka tuotteiden myyjät toki haluaisivat sinun käyttävän vain tietyn merkkiä öljyjä. Minkä tahansa merkin valitsetkin omaan käyttöön, varmista, että se täyttää laatuvaatimuksesi. Käytä vain puhtaita öljyjä, joiden alkuperän pystyt jäljittämään. Säilytä eteeriset öljyt oikein äläkä käytä vanhentuneita öljyjä. Tällöin pystyt nauttimaan eteeristen öljyjen aromaterapian tuomista lukuisista hyvinvointia ja koko kehon tasapainoa lisäävistä vaikutuksista ihanien tuoksujujen parissa!

## Lopuksi

Eteeristen öljyjen käyttö on turvallista silloin, kun sinulla on käytettävissä puhdas eteerinen öljy ja tunnet kyseisen öljyn käyttörajoitukset (esimerkiksi fototoksisuus, korkea verenpaine), ja käytät eteeristä öljyä oikein, esimerkiksi laimennus tarkoituksen mukaisesti. Haluamme käyttää eteerisiä öljyjä pitkään hyvinvointimme tukena, joten on tärkeää oppia käyttämään niitä oikealla tavalla, omalle kehollesi sopivien määrin. Eteerisiä öljyjä tutkitaan jatkuvasti lisää, se mikä oli oikein muutama vuosikymmen sitten, voi olla nyt jo vanhentunutta tietoa. Mikäli sinulla on eteeristen öljyjen käytöstä ristiriitaista tietoa tai epätietoisuutta, kehotan ottamaan yhteyttä koulutettuun aromaterapeuttiin tai -neuvojaan. Valmistajien pitäisi osata antaa luotettavaa tietoa eteeristen öljyjen käytöstä mutta valitettavasti niin ei ole. Valitettavasti myös Suomen markkinoilla olevissa eteerisissä öljyissä on huomattavia puutteita niin tiedoissa kuin pullon sisällössä. Jos sitruunan eteerisen öljyn tuoksuttelusta tulee auringon ja välimeren sijaan mieleen tunkkainen autokorjaamo kumimattoineen, ei kyseessä voi olla ensiluokkainen puhdas eteerinen öljy.

Eteeristen öljyjen markkinoilla jyllää markkinatalous lakeineen ja ahneuksineen siinä missä kaikessa muussakin taloudessa. Ihmisiä yritetään saada ostamaan ja kuluttamaan aina vaan enemmän ja enemmän. Niin myös eteeristen öljyjen kohdalla. Jokainen kuluttaja ei tarvitse viittäkymmentä erilaista eteeristä öljyä, jotka muutaman henkilön taloudessa kestävät vuosia ja joista sitruusöljyt ovat lopulta vain pulloihin hapettuneita, eikä niitä enää voi käyttää. Markkinoijat ovat hyviä keksimään uusia käyttötarkoituksia eteerisillekin öljyille, jotta niitä kulutettaisiin entistä enemmän. On tärkeää oppia tietämään miten eteerisillä öljyillä voi tukea hyvinvointia tai miten niiden avulla voidaan vähentää kodinhoidon ja kosmetiikan tuomaa kemikaalikuormaa. Young Livingin slogan ”Eteeriset öljyt jokaiseen kotiin” on ehdottomasti kannatettavaa, mutta se ei tosiaan tarkoita sitä, että jokaisen kotiin pitäisi kertyä kymmeniä pulloja, joista ei enää edes tiedä mihin niitä voi käyttää.

*Eteeristen öljyjen käyttöön kaivataan niin oikeaa faktaa kuin maalaisjärkeäkin. Vähemmän on enemmän, siinä sääntö numero yksi eteeristen öljyjen käyttöön!*

Tämän tutkimuksen myötä toivon herättäväni asiallista keskustelua Suomen aromaterapian tietämyksen tilasta, ja tuovani tietämystä heille, jotka sitä ovat valmiita vastaanottamaan. Tämä tutkimus on ollut ensimmäinen laajempi ja syvempi katsaukseni aromaterapiaan liittyvän julkaistun tutkimusraportin muodossa. Se antoi itselleni vahvan tuntemuksen siitä, että aromaterapiaan liittyvää tutkimusta tai katsauksia on tarpeen tuottaa jatkossakin lisää, jotta saadaan lisää asiallista tietoa ja ymmärrystä näiden mahtavien luonnon antimien maailmasta.

## Kiitokset

Kiitän lämpimästi kaikkia tutkimukseen osallistuneita: eteeristen öljyjen maahantuojia, jotka sitruunapulloja lahjoittivat tutkimusta varten, tutkimukseen osallistuneita tuoksuttelijoita ja arvioijia, perhettäni, jotka ehkä jo kyllästymiseen asti ovat saaneet kuulla tietyn eteerisen öljymerkin pullon yksityiskohdista. Kiitos myös someseuraajille, jotka ovat tutkimusmatkaa tsempanneet ruutujen takaa. Ja ehdottomasti myös aromaterapiaopettajilleni Superfiiloksen Mervi Hämäläiselle ja Avalon Coachingin aromaterapiaopettajalle Terttu Saksalalle. Kiitos myös aromaterapiaopintovuosista opiskelutoverilleni Susanne Hyväriselle!

## 8. Lähteet

Tutkimuksen lähteinä on käytetty tutkimukseen osallistuneiden eteeristen öljymerkkien sivuja, joilta tiedot on haettu 11/2023. Lisäksi lähteinä on eri merkkien osalta myyjien kanssa käydyt sähköpostikeskustelut ja siihen liittyvät materiaalit.

- Argital:
  - o Myyjä: <https://www.delleco-shop.com/fi/a/sitruunaoljy10ml>  
<https://www.delleco-shop.com/b/argital>
  - o Valmistaja: <https://www.argital.it/en/product/lemon/>
- DoTerra
  - o [https://shop.doterra.com/FI/fi\\_FI/shop/lemon-oil/](https://shop.doterra.com/FI/fi_FI/shop/lemon-oil/)
  - o <https://media.doterra.com/fi/fi/pips/lemon-oil.pdf>
  - o [https://www.doterra.com/ME/fi\\_ME/cptg-testing-process](https://www.doterra.com/ME/fi_ME/cptg-testing-process)
- Farfalla:
  - o <https://www.farfalla.fi/tuoteryhma/eteeriset-ljyt-788876>
  - o <https://www.farfalla.fi/tuote/luomu-eteerinen-ljy-sitruuna-biodynaaminen-demeter-10ml>
- feeling:
  - o <https://shop.feeling.fi/collections/kaikki-luonnonpuhtaat-eteeriset-oljyt>
  - o <https://shop.feeling.fi/products/sitruunaoljy-luomu-citrus-limon>
  - o <https://shop.feeling.fi/products/sitruunaoljy-citrus-limon>
- Florame:
  - o <https://www.naturellement.fi/product/255/sitruuna-eteerinen-oljy-citrus-limonum--10-ml>
  - o <https://www.naturellement.fi/product/1052/sitruuna-eteerinen-oljy-tislattu-citrus-limonum-10-ml>
- Frantsila:
  - o <https://frantsila.com/tuote/sitruuna-eteerinen-oljy/>
  - o <https://frantsila.com/tarinamme/>
- Nature by Amppu:
  - o <https://amppu.fi/tuote/sitruuna-eteerinen-oljy/>
  - o <https://amppu.fi/tietoa-meista/>
- Now Foods:
  - o <https://nowfoods.fi/verkkokauppa/aromaterapia/eteeriset-oljyt/lemon-oil-30-ml/>
  - o Safety Data Sheet: [https://www.nowfoods.com/sites/default/files/2022-07/57565-Lemon-Oil.pdf?utm\\_source=nowfoods&utm\\_medium=pdf&utm\\_campaign=safety-data-sheet](https://www.nowfoods.com/sites/default/files/2022-07/57565-Lemon-Oil.pdf?utm_source=nowfoods&utm_medium=pdf&utm_campaign=safety-data-sheet)
  - o <https://www.nowfoods.com/healthy-living/articles/we-tested-other-brands-exercise-caution-when-buying-essential-oils>
  - o <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/aromatherapy-do-essential-oils-really-work>
- Nurme:
  - o <https://nurmecosmetics.fi/shop/aromaterapia/eteeriset-oljyt/eteerinen-oljy-sitruuna-10-ml/>
  - o <https://nurmecosmetics.fi/uk/>
  - o <https://nurmecosmetics.fi/tuote-esittelyt/aromaterapia-aloittelijoille-mita-eteerisia-oljyja-hankkia-ensin/>
- Oshadhi:
  - o Myyjä: <https://amppu.fi/tuote/sitruuna-eteerinen-oljy-osadhi/>

- Valmistaja: <https://oshadhi.co.uk/about/>  
<https://oshadhi.co.uk/lemon-organic-essential-oil/>
- Safety Data Sheet: [https://oshadhi.co.uk/media/files/3160\\_MSDS\\_EN.pdf](https://oshadhi.co.uk/media/files/3160_MSDS_EN.pdf)
- Primavera:
  - <https://www.ruusupuu.fi/product/166/sitruuna-100--eteerinen-oljy-luomu-primavera>
  - <https://www.ruusupuu.fi/category/2/eteeriset-oljyt>
- Puhdas+:
  - <https://puhdasplus.fi/products/eteerinen-sitruunaoljy-10-ml>
  - <https://puhdasplus.fi/collections/eteeriset-oljyt>
  - <https://puhdasplus.fi/pages/tietoa-meista>
- Young Living:
  - [https://www.youngliving.com/fi\\_fi/products/eteerinen-sitruuna%C3%B6ljy](https://www.youngliving.com/fi_fi/products/eteerinen-sitruuna%C3%B6ljy)
  - <https://library.youngliving.com/en/us/Lemon-Lot-62154-Finished-Goods-Testing/152531548?categories=Testing&query=lemon>
  - <https://library.youngliving.com/en/us/Lemon-Lot-162154-Finished-Goods-Testing/153003826?categories=Testing&page=2>
- YoungLiving+: [https://www.youngliving.com/fi\\_FI/products/lemon+](https://www.youngliving.com/fi_FI/products/lemon+)

Muut lähteet:

- <https://aromaeasy.com/fi/ostoksia/sitruunan-eteerinen-%C3%B6ljy-e206/>
- <https://www.carowpackaging.com/blog/which-colored-glass-is-best-for-essential-oils>
- [https://www.doterra.com/ME/fi\\_ME/cptg-testing-process](https://www.doterra.com/ME/fi_ME/cptg-testing-process)
- <https://www.nowfoods.com/healthy-living/articles/we-tested-other-brands-exercise-caution-when-buying-essential-oils>
- Tukes <https://tukes.fi/kemikaalit/clp-luokitus-merkinnat-ja-pakkaaminen>
- <https://www.vihreailo.com/blog/tuoksut-kosmetiikassa>
- Schnaubelt Kurt: The Healing Intelligence of Essential Oils. 2011.
- Superfilis: Aromaterapiaopintojen koulutusmateriaali
- Avalon Coaching: Aromaterapiaopintojen koulutusmateriaali

## Liite: Eteeristen öljyjen tutkimuksen lomake

Eteerinen öljy merkki \_\_\_\_\_ Tutkija: \_\_\_\_\_ Eteerinen öljy: \_\_\_\_\_

### Vaihe 1: Eteerisen öljyn tuoksuttelu

Eteerisen öljyn tuoksu \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Eteerisen öljyn väri \_\_\_\_\_

### Vaihe 2: Pullon analysointi

Pullon ulkonäkö \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Pullon korkki \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Tippalukko \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Etiketin / pakkauksen tiedot \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### Vaihe 3: Eteeristen öljyjen vertailu

Havainnoitko eroja tuoksussa tai värissä muihin öljyihin verrattuna?  
 \_\_\_\_\_

Havainnoitko eroja pullossa kokonaisuudessaan, korkin ja tippalukon käytössä tai muuta, muihin öljyihin verrattuna?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### Vaihe 4: Kokonaisarvio

Arviosi tästä öljystä: \_\_\_\_\_

Kuinka varmasti voisit valita tämän merkin, jos olisit ostamassa uutta sitruunan eteeristä öljyä?

4            5            6            7            8            9            10

Mitkä seikat vaikuttavat valintaasi?  
 \_\_\_\_\_