

Pasitelkdama šimtmečių išmintį ir šiuolaikinius mokslinius pasiekimus aromaterapija vis labiau skinasi kelia į kasdienį gyvenimą. Tai visiškai natūralus, saugus būdas stiprinti psichinę, fizinę sveikatą ir kūną. Šiuolaikiški tėvai vis dažniau supranta, kad tai nuostabus būdas stiprinti ir mažųjų sveikatą!

# Aromaterapija – KVAPAIS BESISKLEIDŽIANTI GAMTOS GALIA

## PATIKRINTA TŪRSTANTMEČIŲ

Manoma, kad aromaterapija praktikuojama apie 6 tūkst. metų. Tikėtina, kad ji užgimė senovės Egipte arba senovės Kinijoje. Pasakojama, kad kinai norėdami pagerinti nuotaiką degindavo kvapnius augalus. Aromatinius aliejus naudojo ir senovės indai bei graikai. Visgi žmogaus pažintis su kvapais ir jų gydymosiomis galiomis greičiausiai prasidėjo nuo augalų, dervų ir sakų naudojimo įvairiuose ritualuose, kuriuose buvo deginami. Moderniosios aromaterapijos pakilimas prasidėjo XIX–XX a. sandūroje, kai britų kolonistai iš Indijos parsivežė įvairiausių naujovių. Kvapų pasaulį pirmiausia atrado aristokratai, bet į tai žiūrėjo kaip į pramogą, o ne gydymą. Terapinė eterinių aliejų galia atrasta dėl nelaimingo atsitiktinumo: prancūzų chemikas Rene-Maurice Gattefosse'as po sprogimo laboratorijoje nudegusią ranką netyčia įmerkė į vonelę su eteriniu levandų aliejumi. Ranka sugijo neįtikėtinai greitai, todėl vyras ėmėsi tolesnių eterinių aliejų tyrinėjimų. Po R. M. Gattefosse'o atradimo eteriniai aliejai gydymo tikslais pradėti naudoti plačiau, net buvo pasitelkti žaizdoms gydyti Antrojo pasaulinio karo metu. Tuomet pastebėtas ir šių aliejų teigiamas poveikis ne tik kūnui, bet ir psichinei sveikatai. XX a. 6 deš. paibaigoje išpopuliarėjo aromaterapinės vonios, masažai, inhaliacijos, o paskutiniame amžiaus dešimtmetyje aromaterapija vis labiau įsitvirtino kasdieniame gyvenime.

## NE TIK GYDYMUI

Šiandien aromaterapijos panaudojimo galimybės itin plačios. Eterinius aliejus galima pasitelkti ne tik susirgus, bet ir siekiant užkirsti tam kelią. Populiariausi eterinių aliejų panaudojimo būdai:

- **Garinimas.** Į specialų eterinių aliejų garintuvą įlašinti 3–10 lašų eterinio aliejaus ar jų mišinio ir įjungti. Patalpoje netruks pasklis malonus gydantis aromatas. Neturint reikiamo garintuvo šaltuoju sezonu galima keletą eterinio aliejaus lašiukų užlašinti ant drėgnos servetėlės ir ją padėti ant radiatoriaus – šiluma pamažu garins aliejų ir sklīs nuostabus aromatas.
- **Oro gaiviklis.** Į vandenį įlašinti 8–10 lašų pasirinkto eterinio aliejaus ir viską gerai išmaišyti. Supilti į indą su purkštuku. Tam labai tinka eukaliptų ar arbatmedžių eteriniai aliejai, nes ne tik atgaivins patalpų orą, bet ir veiks antibakteriškai. Tiesa, produkto su vandeniu galiojimo laikas bus neilgas.
- **Aromatinės vonios.** Į vonią įlašinti 5–6 lašelius eterinio aliejaus sumaišyti su druska, medumi, pienu ar augaliniu aliejumi ir pagulėti 20 min. Padeda atsipalaiduoti, lengviau užmigti, gerina nuotaiką.
- **Inhaliacijos.** Labai tinka peršalus, kamuojant viršutinių kvėpavimo takų infekcijai, gerklės skausmui, apsunkus kvėpavimui. Įlašinti 1–2 lašus eterinio aliejaus į šiltą vandens dubenį.
- **Masažai.** Šiam tikslui naudojami eteriniai aliejai skiedžiami su augaliniais, nes gali sudirginti odą. Paprastai skiedžiama iki 1–2 % (1–2 lašai), pavyzdžiui, eterinis levandų aliejus skiedžiamas su sezamų aliejumi.

## ĮDOMU

- 1928 m. terminą „aromaterapija“ pirmą kartą pavartojo prancūzų chemikas Rene-Maurice Gattefosse'as.
- 1960 m. austrų biochemikė Marguerite Maury aromaterapiją papildė baziniais augaliniais aliejais, su kuriais maišyti nedidelis eterinių aliejų kiekiai. Taip padėti kurti įvairūs gydomieji mišiniai.
- Aromaterapija apima chemijos, botanikos,

medicinos, psichologijos, žemdirbystės ir kitų mokslų žinias.

- Eteriniai aliejai paspartina deguonies patekimą į organizmo ląsteles 25 %, todėl gerėja medžiagų apykaita, organizmo regeneracijos procesai.
- Norint išgauti litrą rožių eterinio aliejaus reikia 5 t rožių žiedų.

## BENDROS TAISYKLĖS AROMATERAPIJAI TAIKANT VAIKAMS

Aromaterapijos taikymas mažiesiems šeimos nariams tampa vis populiarnesnis, nes tėvai ieško natūralių būdų, kaip stiprinti atžalų sveikatą ir gydyti jas susirgus nepatiriant neigiamo šalutinio poveikio. Be to, tai – malonus gydymo būdas, apsupantis mažylį jaukiais kvapais. Taikant aromaterapiją vaikams būtina atsiminti keletą bendrų taisyklių.

- Nepasitarus su specialistu nerekomenduojama aromaterapijos taikyti jaunesniems nei 3 mėn. amžiaus kūdikiams. Jų oda, kvėpavimo sistema ir apskritai organizmas labai jautrus, nes dar tik adaptuojasi pasaulyje.
- Prieš taikant mažyliui aromaterapiją visuomet naudinga pasitarti su specialistu, ypač tada, kai nesate tikri dėl vaiko būklės.
- Vaikams iki 7 m. amžiaus rekomenduojama eterinių aliejų koncentracija turėtų būti 0,5–1 %. Tai reiškia, kad į 30 ml (du šaukštus) bazinio aliejaus galima įlašinti 5–10 lašų eterinio aliejaus.
- Prieš naudojant naują eterinį aliejų pirmiausia atlikti odos lopo testą: su augaliniu aliejumi 1 % skiestą eterinį aliejų patepti alkūnes linkių zonose ir palikti parai. Stebėti, ar toje vietoje oda neparaužo, jos neišbėrė. Tai galite daryti kai, pavyzdžiui, ketinate naudoti eterinį aliejų masažuodami vaiką.
- Naudoti tik kokybiškus, grynus eterinius aliejus, įsigytus iš patikimų pardavėjų. Nekokybiški aliejai gali atnešti daugiau žalos nei naudos.
- Vaikams gydyti nepatartina naudoti eterinių aliejų į vidų.
- Kai kurie eteriniai aliejai, pavyzdžiui, dauguma citrusų žievelių (bergamočių, apelsinų, mandarinų, citrinų), skėtinių šeimos augalų (šventagaršvių) reaguoja į saulę, todėl net ant odos naudojant juos skiestus nebūti saulėkaitoje ilgiau nei 12–18 val.
- Tam tikri eteriniai aliejai labai intensyvūs ir vadinami karštaisiais. Tai cinamono, gvazdikėlių, timolio tipo čiobreliai, raudonėlių eteriniai aliejai. Jie grynai stipriai dirgina odą, todėl nedideliais kiekiais naudojami tik garinimui. Norint tepėti ant odos, reikia stipriai atskiesti. Netinka mažyliams.
- Daug mentolio (mėtų, pipirmėčių) bei cineolio (eukaliptų, rozmarinų) turintys eteriniai aliejai netinka naudoti vaikams arti veido.

ETERINIS ALIEJUS	POVEIKIS
Levandų	Ramina, slopina stresą, gerina miego kokybę, mažina niežulį, skausmus (ypač tinka dygstant dantims), sudirgimą, tinka po vabzdžių įkandimų, įdrėskimų, padeda kosėjant. Taip pat valo orą, veikia antibakteriškai, priešuždegimiškai.
Mandarinų	Atpalaiduoja, slopina stresą, susierzinimą, isteriją, gerina nuotaiką, tonizuoja virškinimą. Atsargiai – reaguoja į saulę.
Kvapiųjų auksabarzdžių (vetiverijų)	Slopina hiperaktyvumą, pyktį, dirglumą, gerina miego kokybę.
Smilkalinių bosvelijų	Slopina agresiją, mažina jautrumą, ramina, veikia antibakteriškai, tinka esant sausam kosuliui, gerina ląstelių regeneraciją. Naudojamas sergant egzema, psoriaze, gerina kvėpavimo takų darbą ir ramina nervų sistemą.
Arbatmedžių	Stimuliuoja imuninę sistemą, kovoja prieš virusus, bakterijas ir grybelius.
Eukaliptų	Tinka sergant viršutinių kvėpavimo takų uždegimais, skatina atsikosėjimą. Naudojamas nusilpusi imuninei sistemai, esant slogai.
Citrinžolių	Gaivina patalpų orą, naikina aplinkos patogeninius mikroorganizmus, išbudina, gerina nuotaiką.
Pipirmėčių	Stimuliuoja, tonizuoja, gerina virškinimą, mažina niežėjimą. Intensyvus, todėl netinka mažiems vaikams.
Ramunėlių	Ramina, slopina uždegimus, skausmus, padeda užmigti, tinka sudirgus odai, esant išbėrimams, uodų įkandimams, veikia antimikrobiškai.
Krapų	Ramina, slopina spazmus, gerina virškinimą.
Kiparisų	Slopina kosulį, gerina kvėpavimo sistemos darbą, tinka esant emociniam nestabilumui, prisitaikant prie įvairių naujovių.

## NAUDINGI RECEPTAI

**Kamuojant slogai:** 50 ml augalinio aliejaus sumaišyti su 10 lašų eterinio varpinių levandų arba mairūnų aliejaus. Tepiti panosę kelis kartus per dieną. Slogai itin padeda ir eterinių aliejų, pavyzdžiui, spindulinių eukaliptų garinimas namuose.

**Vonia peršalus:** 3 lašus arbatmedžių eterinio aliejaus sumaišyti su šaukštu druskos arba augalinio aliejaus. Suberti į šiltą vonią. Joje vaiką maudyti 10–15 min.

**Esant blogai nuotaikai, nerimui:** 30 ml augalinio aliejaus sumaišyti su 3 lašais mandarinų ir tiek pat ramunėlių eterinio aliejaus. Masažuoti vaiko kūną, neliečiant veido ir plaštakų. Po tokio masažo nebūti saulėje 12 val.

**Dygstant dantims:** į 5 ml augalinio aliejaus įlašinti 1–2 lašelius didramunių arba levandų eterinio aliejaus ir švelniai pamasažuoti skruostą. Prieš miegą ant vidinės pagalvės pusės užlašinti lašelį minėto aliejaus – padės nurimti, lengviau užmigti.

**Kamuojant pilvo diegliams:** į 50 ml migdolų aliejaus įlašinti 6 lašus mandarinų ir 4 levandų eterinio aliejaus. Bent 3 kartus per dieną gauti mišiniu lengvai pamasažuoti pilvelį laikrodžio rodyklės kryptimi.

**Varginant ausų skausmui:** 15 ml augalinio aliejaus sumaišyti su 3 lašais linalolio tipo

čiobrelių ir tiek pat levandų eterinio aliejaus. Gautu mišiniu pamasažuoti skaudamos ausies išorę, už jos, tą galvos pusę. Kartoti kelis kartus per dieną. Netepti ausies vidaus.

## SVARBIAUSIA - KOKYBĖ!

Aromaterapija bus naudinga sveikatai tik tuomet, jeigu bus naudojami grynai, 100 % natūralūs ir kokybiški eteriniai aliejai. Geriausia rinktis ekologiškus eterinius aliejus, juos pirkti specializuotose parduotuvėse. Įprastai ant patikimo eterinio aliejaus buteliuko nurodomas lotyniškas jo pavadinimas, nes tas pats augalas turi daugybę porūšių, kuriuos galima įvardyti tik minėta kalba. Įprastai eteriniai aliejai pilstomi į 5 ml arba 10 ml tamsius buteliukus. Jeigu talpa didesnė, labai tikėtina, kad jis atskiestas baziniu aliejumi. Nereikėtų žavėtis mažomis eterinių aliejų kainomis – kokybiškų grynų aliejų pigiai nusipirkti tikrai negalima, tai tik nekokybiški jų pakaitalai. Eterinių aliejų išgavimo procesas brangus, taigi ir galutinis produktas atitinkamos vertės. Nereikėtų eterinių aliejų darytis prekybos centruose, nes kokybiška produkcija masiškai neplatinama. Geriausia juos pirkti specializuotose parduotuvėse arba tiesiai iš gamintojų, kurie dar ir padės geriau suprasti eterinių aliejų naudojimo galimybes.

## Eteriniai aliejai – sveikiausi namų kvapai

- Grynai ir saugūs eteriniai aliejai – **sveikatinimui, oro valymui ir kvėpinimui**
- Kvapų **garintuvai – namams, biurams, mokykloms**
- Visi produktai – **tiesiai iš mūsų laboratorijos**

[kvapunamai.lt](http://kvapunamai.lt)

Vilniuje: Šeimyniškių g. 3A, Šaltinių g. 22, PC OZAS, PC BIG VILNIUS  
Kaune: Vilniaus g. 37. **Klaipėdoje:** PC AKROPOLIS

Kvapū  namai