



KVAPAI IR  
KOSMETIKA  
GERESNIAM  
GYVENIMUI



Kvapai  
namai



Naujos gyvybės radimosi, jos nešiojimo ir atėjimo į pasaulį laikas, taip pat laikotarpis po gimdymo — tai subtilus bei perkeičiantis gyvenimo virsmo tarpsnis ir moteriai, ir ją supantiems artimiesiems žmonėms: vyrui, seneliams, kitiems vaikams, taip pat pačiam mažajam pakeleiviui į šį pasaulį. Šio ypatingo gyvenimo tarpsnio galbūt nevertėtų skubinti siekiant kuo greičiau pagimdyti ir kuo greičiau liautis maitinus krūtimi. Užuoť vėl panirus į skubančią kasdienybę išgyvenkite tą laiką lėtai, įsiklausant į jo prasmę... Tai itin trumpa gyvenimo atkarpa, bet joje mums duota prisiliesti prie gyvybės ir mirties paslapties, gal net prisiminti, kas esame, iš kur ateiname ir kur keliaujame. Tai įdomu, tai uždega tolesniems ieškojimams. Net jei tai tiesiog kasdieninio gyvenimo pokyčiai — sveikesnis maistas ar kokybiška, natūrali kosmetika ...

**Laukiantis vaikelio, ir jam jau atėjus į šį pasaulį, tiek Jums, tiek Jūsų mažajam stebuklui reikia ypatingos kūno priežiūros. Ji kiek skiriasi nuo įprastos, nes yra neatsiejama nuo kūno pokyčių, vykstančių šiuo metu.**

Apie tai kokie eteriniai aliejai ir kosmetikos priemonės tinka šiuo ypatingu laikotarpiu, apie jų pasirinkimą ir praktinį panaudojimą, skaitykite tolesniuose skyreliuose...



# PAPRASTA IR VEIKSMINGA

## MEDETKŲ KREMAS sutrūkinėjusiems speneliams

Medetkos šimtmečius buvo naudojamos skatinti odos gijimo ir atsinaujinimo procesus, esant įvairiems odos pažeidimams.

Šis kremas tinka pažeistiems krūtų speneliams prižiūrėti, pažeistoms gleivinėms, tarpvietės, taip pat sausos ir/ar probleminės odos priežiūrai; pažeistai, nudegusiai odai.

Kreme esantis medetkų ekstraktas, kartu su kitomis medžiagomis — propolio ekstraktu, nerafinuotu šaltalankių ir kitais augaliniais aliejais, nerafinuotu geltonuoju bičių vašku — sukuria unikalią kompoziciją, aprūpinančią odą vitaminais E ir A, fitosteroliais, t. y. antioksidantais, priešuždegiminėmis, priešmikrobinėmis ir ląstelių statybinėmis medžiagomis.

Tepkite Medetkų kremą ant sudrėkintos odos. Žindančioms mamoms: tepkite spenelius po kiekvieno maitinimo ir/arba ne vėliau kaip valanda iki maitinimo. Prieš maitinimą spenelius ir kremo likučius gerai nuvalykite bekvapiais maistiniais riebalais (aliejumi, sviestu ar pan.) ir sudrėkintu vatos diskeliu.

Skirtingai nei kiti graižaziedžių ekstraktai, medetkos nedirgina odos ir nepadidina jos jautrumo UV spinduliams.

INCI/Sudėtis: Helianthus annuus seed oil\*, Propolis extract (propolio ekstr.), Butyrospermum parkii butter\* (sviestmedžių al.), Cocos nucifera oil\* (kokosų al.), Cera flava (bičių vaškas), Calendula officinalis extract\* (medetkų ekstr.), Hippophae rhamnoides fruit oil (šaltalankių al.), Tocopherol (Vit E), Rosmarinus officinalis leaf extract\* (rozmarinų ekstr.). \*- ekologiški ingredientai



„Kvapū namų“ produktuose naudojame tik 100% natūralius ingredientus, nenaudojame konservantų, emulsiklių ir kitų technologinių priedų bei kvapiklių.



# PAPRASTA IR VEIKSMINGA

## KVAPŲ NAMŲ balzamas probleminei odai

Šį balzamą specialiai sukūrėme ypatingai odos priežiūrai, kai esama odos uždegimų, įvairios kilmės dermatitų ir dermatozių, esant žvynelinei.

Laiko patikrintas, autentiškos receptūros, efektyvus balzamas. Jo sudėtyje esantys puikūs emolientai — nerafinuotas sviestmedžių aliejus, arganų, sojų aliejai itin gerai minkština, maitina bei pariebina ir sutepa sudirgusią odą. Pipirmėčių eterinis aliejus sumažina odos niežulį ir panašius nemalonius pojūčius; vėsina bei ramina pažeistą odą. Natūralūs vitaminai E ir A, nepakeičiamos nakvių aliejaus riebalų rūgštys sustiprina odos barjerines savybes ir sumažina uždegimą. Šlamučių, ramunėlių, medetkų ekstraktai ramina uždegimą ir sumažina diskomfortą.

Naudokite ant probleminių odos vietų 1–2 kartus per dieną ir iš karto, nedelsiant po prausimo. Netepkite arti akių — gali jas sudirginti. Prieš naudojant balzamą patariame jį išmėginti ant vidinės rankos pusės. Balzamas lengviau ir greičiau susigers jei tepsite ant drėgnos odos.

INCI/Sudėtis: Butyrospermum parkii butter\* (sviestmedžių al.) , Simmondsia chinensis seed oil\* (simondijų al.), Argania spinosa kernel oil\* (arganų al.), Oenothera biennis oil\* (nakvių al.), Glycine max germ extract\* (sojų gemalų ekstr.), Calendula officinalis flower extract (medetkų ekstr.), Rosmarinus officinalis leaf extract\* (rozmarinų ekstr.), Anthemis nobilis flower oil (didramunių ea), Mentha piperita oil (pipirmėčių ea), Helichrysum italicum oil\* (it. šlamučių ea). \*- ekologiški ingredientai

„Kvapų namų“ produktuose stengiamės maksimaliai išsaugoti aukščiausią vertingų ir biologiškai aktyvių medžiagų koncentraciją bei gyvybinę augalų energiją.

## KVAPŲ NAMŲ tepalas strijoms

Dažniausia strijų atsiradimo priežastis — odos pertempimas ir hormoniniai pokyčiai. Nuo įtempimo odos elastinės skaidulos susilpnėja, o ilgai neišsitraukinėja. Taip susidaro melsvai rausvi, ilgai neišblunkantys randai, vadinami strijomis.

Su strijomis galima kovoti — odą reikia kuo daugiau drėkinti ir maitinti, masažuoti, grūdinti kontrastiniu dušu, valgyti kuo sveikesnį maistą. Ypač gerai padeda reguliarus masažas tinkamais aliejais. Iš tokių aliejų sukūrėme efektyvų tepalą nuo strijų.

Kiekvienas šio tepalo ingredientas atlieka svarbų darbą. Sviestmedžių aliejus ilgai išlaiko jūsų odą minkštą ir drėgną, nakvių aliejus gerina odos sluoksnių elastingumą, erškėtuogių aliejus maitina, drėkina ir šviešina odą, tuo pačiu sumažindamas strijų kontrastą, o sezamų aliejus padeda geriau prasiskverbti eteriniams aliejams. Bosvelijų eterinis aliejus stangrina odą, mandarinų eterinis aliejus sumažina įtempimus, atpalaiduoja odos audinius, o italinų šlamučių eterinis aliejus padeda greičiau atsikurti pažeistiems odos audiniams.

Mūsų sukurtas natūralusis tepalas strijoms tepti tinka nėštumo metu ir po gimdymo.

Lengvais masažo judesiais tepkite strijų zonas 1–2 kartus per dieną.

INCI/Sudėtis: Butyrospermum parkii butter\* (sviestmedžio al.), Sesamum indicum seed oil\* (sezamų al.) Rosa rubiginosa seed oil\* (erškėtuogių al.) Oenothera biennis oil\* (nakvių al.), Boswellia carterii oil (frankincenso ea), Helichrysum italicum oil\* (it. šlamučių ea), Citrus reticulata oil (mandarinų ea). \*- ekologiški ingredientai



# GERAI SAVIJAUTAI, PLAUKŲ IR ODOS GROŽIUI

## Priemonės plaukams stiprinti

Mūsų plaukų sveikata ir grožis priklauso nuo bendros organizmo būklės, genetikos, gyvenimo sąlygų, mitybos, streso ir kitų veiksnių. Žinia, plaukų slinkimas po gimdymo yra normalus reiškinys. Tačiau esama priemonių, kaip padėti plaukams ir galvos odai.

Plaukų ir galvos odai puoselėti rekomenduojame naudoti nerafinuotų aliejų kaukes, kurios (ypač jei yra praturtintos eteriniais aliejais) pamaitina galvos odą, sureguliuoja sebumo gamybą, nuramina sudirgusią ir putoklių nuvargintą odą, skatina ląstelių atsinaujinimą, išlygina ir atgaivina plaukus.

Plaukams itin tinka ČAMPAKŲ POMADA, MONOI, ŠVIEŽIŲ KOKOSŲ, SIMONDSIJŲ, ARGANŲ, GARSTYČIŲ nerafinuoti aliejai.

Aliejinę kaukę iš pasirinkto aliejaus ar aliejų mišinio plaukams geriausiai daryti iš vakaro – įtrinkite aliejumi plaukus, įmasažuokite į plaukų šaknis ir galvos odą ir palaikykite per naktį, o ryte išsiplaukite galvą natūraliu šampūnu.

Trupučiu aliejaus patepus dar šlapių, ką tik išplautų plaukų galiukus, jie mažiau lūžinėja, o plaukas ima gražiai žvilgėti. Ilgesni plaukai lengviau išsišukuoja, dažniau krenta.

Į aliejinę kaukę patariame įsilašinti kelis lašus pasirinkto eterinio aliejaus.

Galvos odos masažas su tinkamu aliejumi gali gerokai pagerinti plaukų ir galvos odos būklę, nes stimuliuoja kraujotaką

## Receptas, kurį lengvai galite pasigaminti pati:

Paimkite arbatinį šaukštelį natūralios nekvepinta MONOI, įlašinkite 2 lašus rozmarinų, verbenono chemotipo eterinio aliejaus ir 2 lašus kvapiųjų šalavijų eterinio aliejaus. Šiuo gaiviai kvepiančiu mišiniu įtrinkite galvos odą ir plaukus ir palaikykite per naktį. Ryte išplaukite natūraliu šampūnu. Plaukai švytės, bus sveiki ir elastingi.



# GERAI SAVIJAUTAI, PLAUKŲ IR ODOS GROŽIUI

## Galvos odos ir plaukų kaukės

**Čampakų žiedų pomada** — iš esmės yra skirta plaukų kaukėms. Tačiau ji puikiai tinka vietoj kremo ir veido odai, ir visam kūnui, tiek kūdikių, tiek ir vyresnio amžiaus žmonių.

Čampakų pomada taip pat tinka sausai, jautriai odai prižiūrėti. Ji mažina odos pigmentaciją, gerina odos spalvą, suteikia odai sveiko spindesio ir švytėjimo.

Čampakų pomada — kvapus kosmetinis tepalas — tai įstabi substancija, gimusi 6 savaites kokosų aliejuje kasdien mirkant ir keičiant vis naujus, šviežius aukšinių čampakų žiedus. Ajurvedoje aliejai su čampakų žiedais itin vertinami dėl savo raminančio poveikio jautriai odai.

Tepkite nedideliu kiekiu čampakų pomados drėgnus arba sausus plaukus ir jų galiukus — jie ne tik ims žvilgtėti, bet ir sustiprės. Siekdami intensyvesnio poveikio naudokite čampakų pomadą kaip kaukę — masažuokite galvos odą, įtrinkite plaukus ir palaikykite per naktį, o ryte išsiplaukite galvą natūraliu šampūnu.

**Aliejus tepkite ant sudrėkintos odos — aliejus ne tik geriau įsigers, bet ir bus taupiau naudojamas. Veido drėkinimui naudokite natūralius gėlių vandenius — hidrolatus.**



INCI/Sudėtis: Cocos nucifera oil (kokosų al.), Michelia champaca flower extract (čampakų ekstr.).

**MONOI de Tahiti® A.O.** — tai šimtmetes tradicijas turintis polineziečių kosmetinis aliejus — Taičio gardenijų žiedų fitolis (ištrauka) kokosų aliejuje.

Mes siūlome kelių rūšių MONOI de Tahiti® A.O.: natūralią — itin gryną botaninį produktą su natūraliu vitaminu E; MONOI su Taičio vanile; bei subtiliai pakvėpintas MONOI Tiare ir visų mėgstamą Gardeniją. MONOI gaminamas Taityje (Prancūzijos Polinezija), laikantis *Appellation d'Origine* — tradicinio gamybos būdo ir vietos reikalavimų.

MONOI ramina ir ilgą sudrėkina odą, pagerina jos elastingumą ir stangrumą; atkuria sausus ir pažeistus plaukus, pagerina jų išvaizdą ir suteikia šilkinio žvilgesio.

Be to, tai puikus įdegio ir paplūdimio aliejus. Tepkite sudrėkintą odą ir drėgnus plaukus.

### MONOI rekomenduojame:

Kūdikių odos priežiūrai, nėščiosioms strijų profilaktikai.

Kūno odai, ypač sausai: įtrinkite drėgną kūną po vonios ar dušo dar neužsidarius odos poroms.

Plaukų kaukėms: kartą per savaitę MONOI sutepti plaukus arba/ir įmasažuoti į galvos odą; palaikyti per naktį ar bent valandą; išplauti švelniu šampūnu (kuo ilgiau aliejus bus laikomas ant plaukų, tuo daugiau jo susigers — tuo lengviau bus išplauti likučius).

Kaip veido ir kaklo kremą: švarią odą tepkite ryte arba vakare. Kaip įdegio aliejus, MONOI puikiai drėkina ir saugo odą nuo kenksmingo UV spindulių poveikio, padeda išlaikyti gražų įdegį.

Naudokite:

Sausų, lūžinėjančių plaukų galiukų priežiūrai noliečiant galvos odos: patepkite plaukų galiukus lašeliu aliejaus (iš pradžių delnus, po to plaukus); išplauti nebūtina, nes plaukai nedidelį aliejaus kiekį sugers.

Vietoje balzamo po plaukų plovimo: dar drėgnus plaukus per visą ilgį perbraukite keliais aliejaus lašais suvilgytais delnais. Išplauti nebūtina — džiūdami plaukai aliejų sugers.

**Kodėl gi nenaudoti to paties produkto visam kūnui prižiūrėti?**

**Daugelis „Kvapų namų“ produktų yra daugiafunkciai — tinka visai šeimai, kūnui ir plaukams, rytui ir vakarui. Mes už tausojančią vartojimą.**





# GERAI SAVIJAUTAI, PLAUKŲ IR ODOS GROŽIUI

## Aromaterapija plaukų ir galvos odos priežiūrai

Galvos oda yra itin subtili, joje labai daug riebalų ir prakaito liaukų, tankus kraujagyslių tinklas, todėl renkantis eterinius aliejus reikia nepamiršti šių savybių.

**Nardų eterinis aliejus** – atkuria ir ramina subtilią galvos odą; galima kelis lašus šio eterinio aliejaus ant galvos odos paskirstyti po plovimo, galima naudoti iš vakaro kartu su kauke arba lašinti į šampūną plovimo metu. Neturi jokių kontraindikacijų, išskyrus tai, jog tamsina plaukus, o ilgiau vartojant savo pigmentą gali kiek atgauti net žili plaukai.

**Rozmarinų verbenono chemotipo eterinis aliejus** – itin gerai regeneruoja galvos odą, gerina nedirgina, maloniai kvepia, nekelia kraujospūdžio. Gali būti naudojamas grynas prieš ar po plovimo, su kaukėmis ar plovimo metu įlašinus kelis lašus į šampūną.

**Imbierinių citrinžolių (palmarozų) eterinis aliejus** – vertingas antiseptikas, veikia virusus ir bakterijas. Garinamas kambaryje jis valo orą nuo virusų ir bakterijų, o maloni kvapu taisydo prastą nuotaiką ir mažina nuovargį, tonizuoja – todėl naudokite ryte. Tinka plaukų priežiūrai.

**Pelargonijų eterinis aliejus** – tonizuoja ir regeneruoja, mažina uždegimus.

### Eterinių aliejų mišinys „Šaknų maistas“

Sukomponuotas iš ekologiškų eterinių aliejų: santalų, imbierinių citrinžolių, vetiverijų, ilang ilangų – maitina plaukų šaknis. Ypač patartinas sausai galvos odai. Ne tik veiksmingas, bet ir neapsakomai kvapnus.

Eteriniai aliejai ir jų mišiniai, skirti galvos odai ir plaukams, suaktyvina galvos odos kapiliarų kraujotaką, skatina plauko audinio atsikūrimą bei augimą, maitina, atkuria plaukų šaknis, gerina plauko struktūrą.

**Lašinkite eterinių aliejų mišinio „Šaknų maistas“:** 4–5 lašus į galvos odos ir plaukų kaukę (bazinį aliejų ar aliejų mišinį), ją įmasažuokite į plaukų šaknis ir galvos odą; 3–4 lašus į šampūną ar molio masę galvai trinkti; 2–3 lašais pakvepinkite išplautus plaukus.

## Receptas, kurį lengvai galite pasigaminti pati:

sumaišykite 3 dalis kalendrų sėklų eterinio aliejaus, 2 dalis pačiulių eterinio aliejaus su 1 dalimi bergamočių eterinio aliejaus. Kvapas prasklaidys liūdesį ir kasdienybės rutinos sukeltą nuovargį, kuris dažnai aplanko jaunas mamas. O plaukai nukvips skaidriais kvepalais...



# GERAI SAVIJAUTAI, PLAUKŲ IR ODOS GROŽIUI

## Hidrolatai gerai savijautai ir odos grožiui

Ar esate bandžiusi natūralius gėlių tonikus? Jie gaunami garais arba vandeniu lėtai distiliuojant žiedus, lapus, sėklas, šaknis, žievę ar kitas augalų dalis. Distiliavimo metu vandenyje ištirpsta šiek tiek bioaktyvių ir aromatinių medžiagų, todėl dauguma hidrolatų yra švelnūs odos gyduoliai, kvapnūs, nors kvapas netveria ilgai.

Kasdien drėkinant odą hidrolatu, ji labai pagražėja, sutvirtėja, lėčiau sensta. Augalų vandenys skiriasi ne tik kvapu, bet ir savo savybėmis, poveikiu odos funkcijoms. Daugelis itin tinka jautriai odai.

Hidrolatai ne tik tiesiogiai veikia odą, bet yra nuostabi švelnioji aromaterapija. Papurškus veidą hidrolatu, apsigaubiamo maloni aromatinio rūko. Įkvėptos aromatinės medžiagos patenka į kraują ir stabilizuoja mūsų nervų sistemą, pakelia nuotaiką, harmonizuoja minčių tėkmę. Įgytą dvasinę pusiausvyrą ilgainiui atspindės ir mūsų oda.

Naudokite hidrolatus:

odai drėkinti ir gyvinti – purškite veidą prieš tepant aliejų ar kremą;

raminti odą po skutimosi;

nuprausti dienos dulkes vakarais – gausiai papurškite veidą ir nuvalykite šlapiu vatos diskeliu;

aromaterapijos procedūroms, kompresams ir pavilgams;

kaip švelnūs kvapai, ypač vaikams, ar mėgstantiems vos juntamą kvapną dvelksmą.



**Hidrolatas – žiedų rasa Jūsų odai. Sudrėkinkite veidą natūraliu žiedų vandeniu prieš tepdami kremą, aliejų ar balzamą – kai tik užsinorite. Maloniai ramina, drėkina, mažina jautrumą, skatina odos atsinaujinimą.**

Hidrolatai pasaulyje buvo pradėti naudoti gydymui, kulinarijai, religinėms praktikoms ir tiesiog gyvenimo gerovei kur kas anksčiau nei eteriniai aliejai, kuriuos žinome šiandien. Europoje vienuolynų sodų kultūros dėka dar iki 19 amžiaus buvo žinomi ir naudojami distiliuoti augalų vandenys.

Vanduo turi ypatingą savybę perimti informaciją, šiuo atveju iš gyvo augalo, saugoti tą informaciją ir pernešti ją į žmogaus kūną, kuris didžiąja dalimi taip pat sudarytas iš vandens. Visuotinai pripažįstama, kad kokybiški švelnūs distiliuoti augalų vandenys yra vienos saugiausių terapinių medžiagų. Jie yra saugi alternatyva eteriniams aliejams ir tinka beveik bet kuriam atvejui. Hidrolatai ypač tinka kūdikių odos priežiūrai.

## Rožių lašai „La Vie en Rose“

Didžiausia rožių vertybė yra gebėjimas užgydyti emocines žaizdas. Jei esame įskaudinti ar susisieloję, jaučiame, kad mus apleidžia gyvybinės jėgos, – rožės gali padėti atitokti ir vėl atkurti nutrūkusią giją, kuri protą sieja su širdimi.

Rožės yra vienos vertingiausių ir prabangiausių substancijų.

Ekologiški „La Vie en Rose“ lašai yra nuostabi damaskinių rožių žiedų ambrozija kūnui ir sielai.

Lašai pagerina odos būklę, palaiko jos jaunumą ir grožį iš vidaus. Pasižymi švelniu tonizuojančiu poveikiu. Gerina savijautą, harmonizuoja, nuramina širdį.

Vartokite rožių lašus 3 kartus per dieną, prieš valgį po 15 lašų į 100 ml vandens, arba 30–45 lašus į 500 ml mineralinio vandens. 5–8 lašai į arbatą ar kitą gėrimą sustiprina kvapą ir suteikia malonų poskonį. Per parą suvartokite ne daugiau, kaip 30–45 lašus.

Rožių lašai gali būti ir maisto pagardas – vandeniui, gėrimams, kokteiliams, desertams. Pagardinkite Rožių lašais stalo vandenį, putojantį vyną, pienoiskus kokteilius, vaisių „glotnučius“, panna cotta, crème brûlée ir kitus pieno–grietinėlės–varškės–sūrių desertus, vaisių salotas, riešutinius pyragus ir sausainius; uogienes ir sirupus.

INCI/Sudėtis: Distilled water (distiliuotas vanduo), Rosa Damascena CO2 extract\* (damaskinių rožių CO2 ekstr.), Rosa Damascena ea\* (damaskinių rožių ea). \*- ekologiški ingredientai

15 rožių lašų stiklinėje vandens – mažas stebuklas dienai nuskaidrinti.



# JŪSŲ VAIKUI

## Odos priežiūra

Nors mes laikomės nuomonės, kad vaiko odai reikia leisti formuotis ir bręsti natūraliai, be jokių nebūtinų, papildomų tepimų iš išorės, tačiau yra aplinkybių, kai aliejus reikalingas: vaikų odėlė yra plonesnė ir jautresnė negu suaugusių, todėl gali greičiau sudirgti, imti niežėti, pavyzdžiui, po maudymo kietame vandenyje, sauskėlių ir pan.

Turime sukūrę ir vaikišką aliejų, kuriame sujungti aliejai, kurie papildydami vienas kitą padėtų odai greičiau sugrįžti į normalią būseną. Sudėtyje esantis migdolų aliejus puikiai minkština odą, yra itin švelnus, todėl ypač tinka kūdikiams ir vaikams. Saulėgrąžų aliejuje daug vertingų riebalų rūgščių ir vitaminų. Mokslinėje literatūroje skelbiami tyrimai patvirtina, kad neišnešiotų kūdikių masažas saulėgrąžų aliejumi padeda bręsti odai, vystyti kūdikiui. Kviečių sėlenų ekstraktas aprūpina odą fitosteroliais, vitaminu E, ramina sudirgusią odą, nuima niežulį, sustiprina jos apsaugines funkcijas. Ramunėlių (vaistinių ramunių) žiedų ekstrakto yra 40 % bisabololio, todėl ekstraktas ramina odą, neturi jokių odą dirginančių komponentų, o švelnus ramunėlių kvapas veikia aromaterapiškai.

Tepkite sudrėkintą kūdikio odėlę, problemines kūno vietas. Nenaudokite, kai nebūtina – tegu vaiko odėlė bręsta natūraliai. KN vaikiškas aliejų mišinys puikiai tinka masažams.

## Migdolų aliejus

Tradiciškai naudojamas luobui ant pakaušio suminkštinti ir nuvalyti.

Migdolų aliejus, vienas dažniausiai kosmetikoje naudojamų aliejų, yra efektyvus minkštiklis. Aliejus gerai įsigeria į odą; puikiai tinka mišiniams su kitais aliejais.

Įpilkite į saują truputėlį migdolų aliejaus, palaukite, kol aliejus dėgne sušils ir švelniai patepkite kūdikio galvelę bei pamasazuokite. Nespauskite minkšto momenėlio!



Dėmesys, bendravimas  
ir švelnus prisilietimas – svarbiausia jūsų vaikui

INCI/Sudėtis: Prunus amygdalus dulcis oil\* (migdolų al.).

\*- ekologiški ingredientai



## Simondsijų aliejus

Tai geriausias aliejus ir veido odos priežiūrai, ir masažui, papildo natūralius odos riebalus (atkuria sebumą). Simondsijų aliejaus sudėtis artimesnė vaškam nei aliejams, nes jo sudėtyje - ne riebalų rūgštys, o vaškai ir esteriai. Tokios sudėties dėka simondsijų aliejus tinka visiems odos tipams, net sausai ir jautriai odai.

Bekvapis, itin stabilus aliejus (negenda kelis metus), todėl puikiai tinka kaip bazė kvapiesiems fitoliams, kosmetiniams mišiniams ir natūraliems kvepalams kurti.

Naudokite:

kūdikio odelės priežiūrai;

užpakaliuko valymui;

luobui ant pakaušio suminkštinti ir nuvalyti;

kaip bazinis aliejus, į kurį galite lašinti eterinius aliejus.

### Receptas, kurį lengvai galite pasigaminti pati:

Švariame indelyje lygiomis dalimis (po 1 valgomą š.) sumaišykite nerafinuotus ekologiškus kokosų ir simondsijų aliejus. Šiuo mišiniu tepkite kūdikio odelę po maudymosi, ypač po baseino. Ant drėgnos odos aliejus geriau įsigeria ir taupiau naudojasi. Naudokite šį aliejų užpakaliukui valyti, keičiant palutes ar sauskelnes.



## Dantukų dygimui palengvinti

**Didramunių hidrolatas** — puiki priemonė dantukų dygimo metu. Mamos pasakoja, jog vieną kitą sykį papurškus karščiuojančias dantenas didramunių hidrolatu, vaikiukas, pamatęs hidrolato buteliuką, pats žiojasi ir nori, kad papurkštų dar, mat palengvėjimas toks akivaizdus.

Didramunė — romanų ramunėlė, arba lietuviškai kilnioji blezdingūnė, yra pasaulio kultūros dalis — nuo seniausių laikų ji daugelyje šalių buvo naudojama kaip vaistas, smilkymo priemonė ir kvapni dekoratyvinė žolė. Didramunių hidrolatas — nepakeičiama priemonė ir odos priežiūrai, jis odą ramina, minkština, mažina uždegimus, taip pat naikina spuogus.

Didramunių vandenį galite naudoti ir sau:

kaip toniką — apipurkškite veidą ir leiskite nudžiūti, nešluostykite;

kaip drėkiklį — apipurkškite veidą ir nelaukdama kol nudžiūs tepkite kremą ar aliejų;

kaip prausiklį — gausiai apipurkškite veidą, nuvalykite sušlapintu vatos diskeliu (vienas hidrolatas neuvalo makiažo, reikia pridėti aliejaus).

## Akyčių praplovimui

**Mirtų hidrolatas** — dr. K. Schnaubelt'as mirtų vandenį laiko pačiu vertingiausiu (K. Schnaubelt: Naujoji aromaterapija. Kvapų namai/2012, p.106.), nes jis tinka ir akims skalauti — juo purškiami vokai, kai akys suerzintos, paraudusios ar kamuojamos uždegimų. Galite naudoti vatos diskelį ir juo valyti akių vokus, jei nenorite tiesiogiai purkšti. Šis retas, balzaminio, gaivaus mirtų kvapo hidrolatas tinka ir jautriai, sudirgusiai, paraudusiai, uždegimų bei alergijų kamuojamai; spuogutai odai drėkinti, gyvinti ir prausiti. Lengvai sutraukiantis poras.

**„Kvapų namų“ hidrolatai  
yra visiškai natūralūs au-  
galų distiliatai. Laikykite  
vėsioje ir tamsioje vietoje.**

## Ramiam miegui ir gerai nuotaikai

**Laukinių levandų hidrolatas** iš Provanso Alpių Prancūzijoje.

Levandos vėsina, mažina uždegimus, taip pat labai gerbiamos už regeneruojamąsias savybes. Levandų vandeniu galite nuraminti saulės nudegimus, vabzdžių įkandimus, niežėjimą. Levandų vandeniu apmėsinysite vaikiškų (ir suaugusiųjų taip pat) žaizdų ir nubrozdinimų skausmą. Jis nuramins ir pakels nuotaiką. Tai vienas iš labiausiai subalansuotų natūralių gamtinių kosmetinių produktų, idealus visiems odos tipams.

Įpilkite levandų vandens į kūdikių vonelę. Prauskite juo mažus užpakaliukus. Vonia su levandų vandeniu ir jums gali suteikti ramų ir gilų nakties poilsį.

Apipurškite levandų hidrolatu vaiko odėlę, jei karšta, ar kūdikis sukaitęs ir suirzęs arba jei nuo šilumos išberta odėlė.

Maišykite levandų vandenį su rožių ar nerolio vandeniu, purškite jį namuose, biure ar automobilyje ir jus sups maloni, rami ir giedra atmosfera.

Mažos mergytės labai mėgsta turėti savo „kvėpalus“ — levandų vandens „kvėpalai“, kad ir kiek juos purkštum, nesukels alergijos ant mažo kūnelio.

### Receptas, kurį lengvai galite pasigaminti pati:

1 valg. š. levandų hidrolato  
įpilkite į kūdikių vonelę ir  
gerai išmaišykite su vonelės  
vandeniu. Tai puiki aroma-  
terapinė priemonė kūdikiui  
— nuramins ir atpalaiduos.

**Laukiniai augalai, lyginant su kultūriniais augalais, sukaupia žymiai daugiau biologiškai aktyvių medžiagų, todėl tiek laukinių augalų hidrolatai, tiek jų eteriniai aliejai yra žymiai vertingesni.**







Tik nerafinuotuose, šalto spaudimo, aukštos kokybės aliejuose gausu veikliųjų augalinių medžiagų.

## Šviežių kokosų riešutų aliejus

Iš visos širdies galime patvirtinti, kad naudoti šį kokosų aliejų odai ir plaukams yra didžiulis malonumas! Baltos spalvos, nerafinuotas ir nedeodoruotas kokos-palmių riešutų aliejus turi kokosui būdingą malonų kvapą. Aliejus yra kietos konsistencijos, skystėja prie 24–26 °C, užtepus ant odos akimirksniu išsilydo. Lengvai įsigeria į odą, nepalieka riebaus pojūčio.

Naudokite tik nerafinuotą kokosų aliejų:

vietoj kūno pienelio – kokosų aliejumi ištepkite kūną po dušo ar vonios per 3 min., kol odos poros išsiplėtusios;

kaip kremą po skutimosi;

kaip įdegio aliejų – kokosų aliejumi reikia tepti odą prieš tepantis saulės filtrais. Įsigėręs kokosų aliejus sudarys papildomą barjerą žalojantiems UV spinduliams ir laisvųjų radikalų atsiradimui, tad oda išliks stangresnė, įdegis – tolygesnis ir ilgesnis;

kaip aliejų „po saulės“ – sudrėkins ir pamaitins saulės sudirgintą odą;

plaukų kaukei;

dėl puikios tekstūros ir slydimo kokosų aliejus laikomas vienu iš geriausių aliejų bendram kūno masažui.

## Nerafinuotas stabijų sviestmedžių aliejus

**Sviestmedžių aliejus** — idealiausias apsaudginis, maitinantis, minkštinantis sausos odos balzamas – rankoms, lūpoms, veidui. Puikiai tinka odą pamaitinti, uždegimams nuraminti ar saugoti nuo šalčio.

Nerafinuotas sviestmedžių aliejus puikiai tinka ir vietiniam atskirų kūno dalių masažui – sąnarių, rankų, kojų, pėdų.

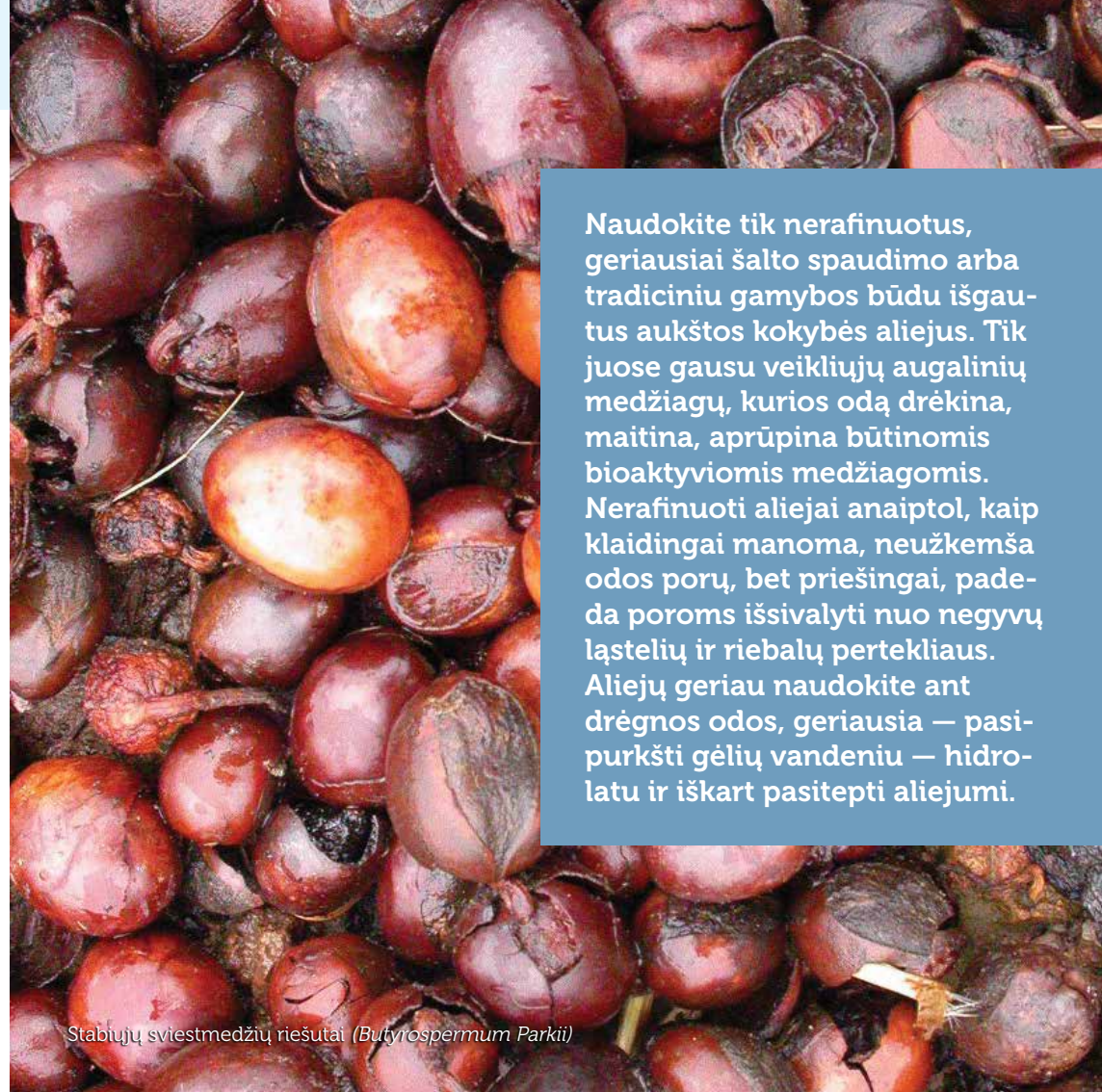
Tepkite kūdikių užpakaliukus ir vaikų veidukus, blauzdas — kiek reikia ir kada tik norisi; visur kur sausa, jautru, nukasyta, išberta.

Nerafinuotas sviestmedžių al. yra puikus de-kongestantas esant užgultai nosiai. Patepus kiekvieną nosies landą, užgulimas praeina bematant.

INCI/Sudėtis: Cocos nucifera oil\* (kokosų al.).

\*- ekologiški ingredientai

INCI/Sudėtis: Butyrospermum Parkii Butter (sviestmedžių al.).



Naudokite tik nerafinuotus, geriausiai šalto spaudimo arba tradiciniu gamybos būdu išgautus aukštos kokybės aliejus. Tik juose gausu veikliųjų augalinių medžiagų, kurios odą drėkina, maitina, aprūpina būtinomis bioaktyviomis medžiagomis. Nerafinuoti aliejai anaipatol, kaip klaidingai manoma, neužkemša odos porų, bet priešingai, padeda poroms išsivalyti nuo negyvų ląstelių ir riebalų pertekliaus. Aliejų geriau naudokite ant drėgnos odos, geriausia — pasipurkšti gėlių vandeniu — hidrolatu ir iškart pasitepti aliejumi.

Stabiųjų sviestmedžių riešutai (*Butyrospermum Parkii*)



## Švieži botaniniai KVAPŲ NAMŲ kremai

Augalų pasaulis džiugina mus įvairiausiais aliejais, kvapiais vandenimis, eteriniais aliejais. Kiekvienas jų yra savaime ypatingas, kupinas vertingų savybių, tačiau sumaniai suderinę keletą tokių gamtos stebuklų, galime išskirtinai savo verte ir kokybe kosmetikos kūrinių.

Kvapnūs mūsų laboratorijoje pagal originalius receptus pagaminti kremai itin efektyvūs ir su niekuo nepalyginami. Jie padės odą išlaikyti sveiką, puoselės ir saugos nuo aplinkos poveikio.

Mes naudojame ypatingas aukščiausios kokybės natūralias medžiagas — tik augalinės kilmės (išskyrus bičių vašką), kuo mažiau apdorotas, dar kitaip vadinamus, pilnuosius ekstraktus — nerafinuotus aliejus, hidrolatus, eterinius aliejus. Kur įmanoma, naudojame medžiagas iš ekologinių ūkių.

Kremų sudėtis ypatinga — naudojame tik tai, kas reikalinga odai. Kremai sudaryti tik iš fiziologinių aktyviųjų ingredientų. Vietoj vandens naudojame vandeninius vaistažolių ar žiedų ekstraktus (hidrolatus); jokios „žaliosios chemijos“, jokių sintetinių ar frakcionuotų riebalų, nėra ir silikonų, mineralinės alyvos, glicerolio, alkoholio.

Mes naudojame ypatingą gamybos procesą, kad išsaugotume prigimtinių augalinių substancijų gyvybę ir energiją, kremus gaminame šaltuoju būdu, nekaitindami; mažomis partijomis, kad kremai būtų visada šviežiut šviežutėliai.

Tokie štai mūsų kremai — GYVI ir ŠVIEŽI, veiksmingi. Tausoja odos mikroflorą, sustiprina odos atsparumą.



Sausa oda — organizmo dehidracijos požymis. Dažniausiai normaliai odos ir organizmo homeostazei palaikyti rekomenduojama kasdien išgerti bent 30 ml vandens kiekvienam kūno svorio kilogramui.



## Botaniniai muilai

„Kvapų namų“ muilai plauna švelniai, nesausina odos, nedirgina jautrios odos. Nenaudojame sintetinių putoklių, sintetinių dažų ir kvapiklių, kietiklių ir konservantų. Kasdien prausiantis šiais muilais, dažniausiai nebereikia naudoti kūno aliejaus ar kremo.

Muilų gamybai naudojame tik augalinius aliejus ir natrio šarmą, kvėpiname natūraliais eteriniais aliejais. Gaminame šaltojo proceso metodu, nekaitinant, tad muile išlieka daugiau odai naudingų medžiagų, natūraliai esančių aliejuose.

Mūsų muilai tinka ir rankoms, ir kūnui prausti bei plaukams trinti.

Tinkami visai šeimai. Ypač rekomenduojami sausai ir jautriai odai prausti.

Laikykite sausiai ir muilą naudosite ilgiau.

Nesiprauskite putojančiomis priemonėmis pernelyg dažnai; prakaitui nuplauti kartais pakanka tik šilto vandens. Vanduo turi būti šiltas, nes karštas nuplauna natūralius odos riebalus. Odai kenkia ir ilgas prausimasis, buvimas karštame vandenyje, išbrinkimas. Praustis reiktų greitai, kad ne tik taupytumė brangų vandenį, bet ir išsaugotumė odos prigimtines apsaugines savybes.



## Šampūnas

Švelnus „Kvapų namų“ rozmarinų šampūnas pagamintas iš rozmarinų hidrolato ir atrinktų augalų ekstraktų, kurie stiprina plaukus, gerina augimą ir mažina slinkimą. Šampūnas švelnus, su natūraliais galvos odos ir plaukų nealinančiais putokliais, kad plaukai išliktų glotnūs, švelnūs ir lengvai iššukuojami. Mūsų klientai patvirtina, kad po šio šampūno kondicionieriaus nebereikia.

Šį šampūną galima naudoti ilgai ir nekeisti kitu šampūnu metų metus. Itin tinka silpniems, slenkantiems plaukams trinti.

Ištepkite šlapius plaukus šampūnu ir švelniai pamasažavus po 2–3 min. išskalaukite.

**100% natūralus! Sveikiau, kai putoja mažiau.**

INCI/Sudėtis: Rosmarinus officinalis extract\* (rozmarinų ekstr.), Sodium lauryl glucose carboxylate, Lauryl glucoside, Cocamidopropyl betaine, (nejoniniai ir amfoteriniai putokliai iš kokosų ir cukraus rūšių), Aqua (vanduo), Moringa pterygosperma seed extract (moringų sėklų ekstr.), Glycerin (augalinis glicerinas), Glycogen (glikogenas iš jūros dumblių), Mannitol (manitolis), Olea europaea fruit extract\* (alyvuogių ekstr.), Pterocarpus marsupium bark extract (koralmedžių žievės ekstr.), Tocopherol (vit. E), Glutamic acid (gliutaminė r.), Citric acid (citrinų r.), Fragrance (kvapiklis iš natūralių ea), Dehydroacetic acid, Benzyl alcohol. \*- ekologiški ingredientai



## Rožių eterinis aliejus

Poetai ir mąstytojai rožę vadina kvapų motina ir sodų karaliene. Apie rožę, jos žiedų grožį, niuansuotą bei taurų kvapą, ir gydomąsias savybes, apie jos vardų kilmę įvairiose kalbose prirašyta tomų tomų, tačiau ji vis tebėra slėpinga.

Rožių kvapas išsklaido melancholiją ir atveria širdį, išvalo protą nuo nereikalingų minčių ir padeda priimti teisingą sprendimą. Rožių eterinis aliejus (otas) gerina savijautą, harmonizuoja, balansuoja hormonų veiklą, nuramina širdį.

Įkvėpkite rožių aromato ir išsilaisvinsite nuo prislėgtos nuotaikos, nerimo, baimės, negalėjimo susikaupti, nuotaikų svyravimo, streso ir įtampų.

Tie, kas dažnai įkvepia rožės aromato, darosi džiaugsmingi, mieli ir sukelia simpatijas aplinkiniams.

**Prieš pradėdamos naudoti naują eterinį aliejų atlikite odos lopo testą alkūnės linkyje. Jis parodys, ar jums/jūsų vaikui negresia alerginis dermatitas.**



## Bergamočių eterinis aliejus

Ši substancija turi nepaprastai elegantišką šviežią, citrusinį kvapą, kurį mėgsta beveik visi.

Bergamočių eterinis aliejus ramina, suteikia jėgų, mažina nuovargį, įtampą. Naudojamas mažinti emociniam stresui ir neryžtingumui; pakelia nuotaiką, pagerina atmintį ir dėmesį, tonizuoja. Susilpnina pavojaus jausmą, perdėtą negatyvizmą, depresiją.

Bergamočių eterinis aliejus padeda lengviau susigražinti pusiausvyrą.

Užlašinkite lašelį bergamočių eterinio aliejaus ant pagalvės ar nosinaitės ir miegas bus ramus. Galite tiesiog pauostyti, kai norite.

Galite kvėpintis jų lašeliu ant pulsuojančių vietų. Tik prieš tai būtinai išbandykite, ar nesate alergiški pasirinktam eteriniam aliejui.

**Receptai, kuriuos lengvai galite pasigaminti pati:**

### Nuo depresijos

Bergamočių 3 lašai

Mandarinų 2 lašai

Pačiulių 2 lašai

Sumaišykite eterinių aliejų mišinį su 1 valg. š. bazinio aliejaus. Paprašykite artimųjų masažo arba su šiuo masažiniu mišiniu apsilankykite pas masažuotoją. Kvėpinkitės šiuo mišiniu.

### Nuo liūdesio

Bergamočių 3 lašai

Kvapiųjų šalavijų 2 lašai

Ilang ilangų 2 lašai

Šį eterinių aliejų mišinį naudokite masažui arba kvėpinimuisi.



Įsilašinkite į vonią 10 lašų levandų eterinio aliejaus sumaišyto su medumi arba pienu ir atsipalaiduokite.



# MĖGAUKIMĖS KVAPNIA GAMTA

## Tikrųjų levandų eterinis aliejus

Tai pati ypatingiausia, kvapniausia levanda auganti Alpėse.

Tikrųjų levandų eterinis aliejus pasižymi daugeliu sveikatinančių ir raminančių savybių. Jis turi antispazminį, raumenis atpalaiduojantį poveikį. Levandų preparatai itin efektyvūs odos gydymui, atkuria pažeistą, nudegintą odą, gerai nuskausmina. Levandų eterinis aliejus taip pat puikiai reguliuoja nervų sistemą – ramina, migdo, padeda nuo depresijos. Levandos itin gerai veikia širdį, ramina širdies nervus, mažina kraujospūdį.

Tikrųjų levandų eterinį aliejų galite naudoti tiesiai ant odos nepraskiedus; naudokite:

masažui nuo nervų sistemos problemų ir miegui pagerinti;

vietišškai nuo raumenų skausmo ir reumato;

nuo odos problemų – užpurškite arba užtepkite ant suerzintos, sužeistos, sergančios vietos;

nusideginus odą nuo karštų paviršių, tepkite gryną eterinį aliejų keletą kartų per dieną tiesiai ant nudegimų.

## Tauriųjų didramunių eterinis aliejus

Ramunėlėmis vadinama keletas žolių rūšių dailliai karpytais, beveik plunksniškais lapais ir žydinčių gražiais taisyklingais gražiais. Dažniausiai distiliuojamos dvi ramunėlių rūšys: vadinamoji romaniška ramunėlė (Chamaemelum nobile ir germaniškoji ramunėlė, arba vaistinė ramunėlė, (Chamomilla recutita). Terapinis ir psichologinis abiejų šių aliejų poveikis nėra visai identiškas.

Romaniškųjų ramunėlių, arba tauriųjų didramunių, eterinis aliejus pasižymi antispazminiu, nuskausminančiu, raminančiu, atpalaiduojančiu, dirglumą ir karščiavimą mažinančiu poveikiu.

Vaistinių ramunėlių eterinis aliejus pasižymi antiseptiniu, antibakteriniu, uždegimus mažinančiu, sutraukiančiu poveikiu – odos bėrimai, uždegimai, dantenų paburkimas.

Naudokite šį eterinių aliejų mišinį masažui arba gryną inhaliuokite, juo kvepinkite patalpas, užsilašinkite ant patalynės.

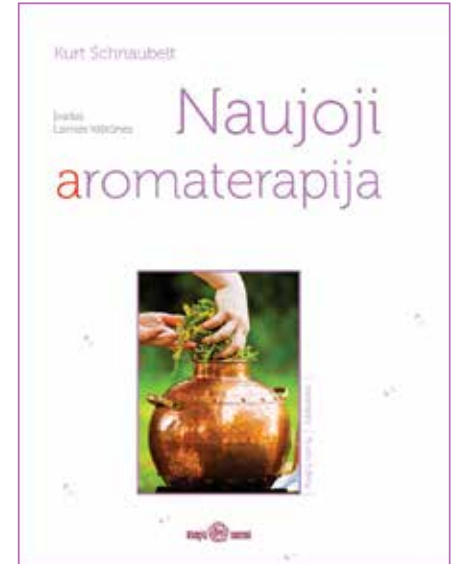
## K. Schnaubelto knyga „Naujoji aromaterapija“

„Naujoji aromaterapija“ pirmoji tokio pobūdžio aromaterapijos knyga lietuvių kalba. Tai puikus vadovėlis, kuriame pirmą kartą aromaterapijos istorijoje išanalizuota kiekvieno plačiau vartojamo eterinio aliejaus sudėtis, akivaizdžiai ir suprantamai paaiškinta, kaip veikia atskiros aromatinių medžiagų grupės, pateiktas eterinių aliejų savybių mokslinis pagrindimas, jų kokybės kriterijai ir pagrindiniai aromaterapijos principai. Daugybėje lentelių ir schemų pateikta ne tik eterinių aliejų sudėtis, vartojimas, bet ir poveikio ypatumai, galimos kontraindikacijos.

Knyga parašyta itin patraukliai su gausybe praktinių patarimų ir receptų, kuriuos išmėgino bendrosios praktikos gydytojai. Paaiškinta, kaip pasirinkti eterinius aliejus, kaip ir kiek jų vartoti.

Ši knyga skiriama tiek sveikatos profesionalams, tiek plačiausiam skaitytojų ratui.

„Naujoji aromaterapija“ – tai naujas visokeriopai pagrįstas požiūris į aromatinius augalus, eterinius aliejus ir jų vartojimą.



**Receptas, kurį lengvai galite pasigaminti pati - nuo streso ir nerimo po gimdymo:** Didramunių eterinio aliejaus 2 lašai + Levandų eterinio aliejaus 2 lašai + Kvapiųjų šalavijų eterinio aliejaus 1 lašas.

## Aromaterapija vaikams

Kūdikiams iki 3-jų mėnesių nerekomenduojama naudoti eterinių aliejų, o ir tokio poreikio nelabai yra. Maždaug iki pusės metų vaikučiams geriausias antibiotikas ir vaistas nuo visų ligų yra mamos pienas, o ir imunitetą jie turi gauti iš mamos. Kūdikiams geriausia aromaterapija – hidrolatai.

Paprasčiausias eterinių aliejų naudojimo būdas profilaktikai – pagarinti šiek tiek eterinio aliejaus kambaryje – 1–2 lašus eglių, pušų, levandų, čiobrelių eterinio aliejaus; „Vaikiško“ mišinio ar „Vaikų mikrobo“ mušyklės“ 2–3 lašus, ypač jei yra vyresnių vaikų ir infekcijų galimybės yra didesnės.

### Eterinių aliejų mišinys „Vaikų mikrobo mušyklė“

Patikrintas ir visų mėgiamas eterinių aliejų mišinys – gaivina, dezinfekuoja patalpų orą, – gali padėti išvengti sezoninių peršalimo ligų ir greičiau pasveikti.

Tai ekologiškų eterinių aliejų – mirtų, pražangialapių mirtėnų/arbatmedžių, čiobrelių linalolio cht., kvapiųjų bosvelijų/frankincenso, spindulinių eukaliptų mišinys.

### „Vaikiškas“ eterinių aliejų mišinys

Sinerginis grynų eterinių aliejų mišinys, sudarytas iš vaikų mėgstamų kvapų. Naudojamas siekiant nusiraminti, lengviau ir greičiau užmigti saldžiu miegu (padaeda ne tik vaikams).

Sukomponuotas iš grynų ekologiškų mandarinų, vetiverių, bergamočių, romaniškų ramunėlių ir paprastųjų levandų eterinių aliejų.

Naudokite šiuos eterinių aliejų mišinius vonioms, inhaliacijoms, masažams arba garintuvuose. Užlašinkite 1–2 lašus ant patalo (toliau nuo veido!); naudokite garintuve „Aromastone“.



Mažiau yra geriau. Pradėkite nuo mažiausių eterinių aliejų dozių.







## MĖGAUKIMĖS KVAPNIA GAMTA

### Sąrašas kliniškai ištirtų, švelnių eterinių aliejų, kurie įvairiais atvejais gali būti naudojami kūdikiams ir mažiems vaikams:

**Mandarinų** (*Citrus reticulata*) — itin šviesus, vaikų džiaugsmo ir gražaus bendravimo eterinis aliejus. Padeda kai vaikai nuolat pykstasi, mušasi. Taip pat stabdo žagsulį: reikia duoti truputėlį šio aliejaus įkvėpti. Gerina miegą. Nenaudokite vonelėse maudydami vaikus. Dirgina odą. Nenaudokite saulėje ant odos.

**Tikrųjų levandų** (*Lavandula angustifolia*) — pagrindinis namų vaistinėlių aliejus, antiseptikas, nusibrozdinus, susižeidus, raminantis, mažinantis karščiavimą, dirglumą, skausmą, padedantis greičiau užsitraukti mažoms žaizdelėms.

**Šliaužiančiųjų isopų** (*Hyssopus officinalis*, var. *decumbens*) — pripažintas kaip itin geras antiinfekcinis aliejus, gali būti puiki pagalba nuo peršalimo, užsitęsio kosulio, sinusito, bronchito — krūtinės balzamui, inhaliacijoms; tinka silpniems, mažiems vaikams.

**Spindulinių eukaliptų, slėninių eukaliptų, rutulinių eukaliptų** — tradiciniai aliejai peršalus, kosėjant, sloguojant — kojų vonelėms, įtrynimams, inhaliacijoms, namų oro valymui ir grynimui.

**Rožmedžių** (*Aniba rosaeodora*) — nustatytas stiprus antibakterinis, priešgrybelinis ir antivirusinis poveikis — itin tinka LOR: ausų uždegimų, sinusitų ir laringito palengvinimui, taip pat nuo bronchitų.

**Peletrūnų** (*Artemisia dracunculus*) — antialerginis, mažina niežėjimą; spazmolitikas; gali būti naudojamas nuo pykinio ir vėmimo transporte.

**Tauriųjų didramunių** (*Anthemis nobilis*) — klasikinis

raminantis, niežėjimą, skausmą, uždegimus, pykinimą mažinantis et. aliejus.

**Imbierinių citrinžolių** (*Cymbopogon nardus*, var. *motia*) — labai švelnus, malonaus kvapo, tačiau turintis itin plataus spektro antivirusinį ir antibakterinį poveikį eterinis aliejus.

**Italinių šlamučių** (*Helichrysum italicum*) — pagalba nuo gumbų ir mėlynių, patempimų, galima naudoti labai atskiestą, vos 1 proc. tirpalą baziniame aliejuje.

**Penkiagyslių mirtenių, smulkialapių mirtenių, viržinių mirtenių eteriniai aliejai pasižymi panašiu arbatmedžių** — plataus spektro antibakteriniu, antivirusiniu, antiinfekciniu, antiparazitiniu poveikiu, ir turi specifinių savybių — skatina žaizdų gijimą, ramina, aktyvina imuninę sistemą, gerina miegą, vaikams ypač tinkamas viržinių mirtenių (*Melaleuca ericifolia*) eterinis aliejus.

**Mirtų** (*Myrtus communis*) — pripažintas atsikosėjimą gerinančiu, karščiavimą lengvinančiu aliejumi, pagrindinis „Vaikų mikrobušų mukšklės“ aliejus.

Sąrašas parengtas remiantis D.Baudoux, *Pédiatrie. L'aromathérapie professionnellement*, 2011, p. 178 — 259 ir kitomis mokslinėmis studijomis apie eterinius aliejus ir jų saugumą.

## Eterinių aliejų saugumas<sup>1</sup>

Naudokite eterinius aliejus atsargiai, nes neteisingas jų vartojimas gali sukelti tam tikrų problemų.

**Cheminį kontaktinį dermatitą** (šių pasitaiko daugiausiai). Tai uždegimas, kuriame imuninės ląstelės nedalyvauja. Tai tiesiog sudirginimas dėl aktyvios medžiagos patekimo ant odos. Požymiai: paraudimas, pabrinkimas, pūslelinis bėrimas (ūmas), sausumas, niežėjimas, paraudimas, odos skeldėjimas (poūmio).

Šis dermatitas priklauso nuo panaudotos dirginančios medžiagos dozės. Aromaterapijoje jis pasitaiko netyčia arba neapgalvotai panaudojus per didelę eterinių aliejų dozę arba stipriai dirginančius eterinius aliejus.

Dirginantys eteriniai aliejai: cinamonų žievės ir lapų, gvazdikėlių, juodųjų pipirų, anyžių, pipirmėčių, dašių, imbierų, citrusų, citrinžolių.

**Alerginį dermatitą** — uždegimą, susijusį su imuninių ląstelių veikla. Jo vystymuisi dozė nėra svarbi ir jis pasireiškia praėjus kažkuriam laikui. Tačiau jis pasitaiko retai, nes eteriniams aliejams alergišku žmonių yra nedaug.

Prieš pradėdamos naudoti naują eterinį aliejų atlikite odos lopo testą alkūnės linkyje. Jis parodys, ar jums/jūsų vaikui negresia alerginis dermatitas.

**Fotokontaktinį dermatitą**, kai eterinis aliejus, patekęs ant odos, reaguoja su UV spinduliais ir sukelia uždegimą. Būtinai abu „dalyviai“ — eterinis aliejus ir saulė. Šio dermatito požymiai primena sunkų nudegimą su pūslėmis, paraudimu, odos lupimusi ir po to liekančia žymesne odos pigmentacija. Priklauso nuo eterinių

aliejų ir saulės šviesos dozės. Pasireiškia eterinius aliejus vartojant tik ant odos.

Dažniausiai fototoksiškai veikia citrusų, rūtų bei šventagaršvių ir kitų skėtinių augalų eteriniai aliejai.

Žinant eterinių aliejų savybes, saugantis ir naudojant pagal nurodymus — reakcijų galima gana lengvai išvengti.

Visais atvejais būtina pirmoji pagalba:

nuplauti eterinį aliejų;  
vėsinti sūriu vandeniu arba pienu;  
jei oda smarkiai pažeista, kreiptis į gydytoją.

**Eteriniais aliejais galima apsinuodyti.** Kai aliejaus suvartojama žymiai per daug ir apnuodijamas visas organizmas, pasireiškia kepenų, inkstų pažeidimo požymiai. Tai neapdairaus arba tyčinio elgesio su eteriniais aliejais pasekmė.

Visuomet eterinių aliejų buteliukus laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje.

Pagalba apsinuodijus:

dažniausiai specifinio gydymo nėra, tik palai-komasis, pagal simptomus;

reiktų praskalauti burną vandeniu;

reikia stebėti apsinuodijusį, jei būklė pavo-jingai kinta, reikia kreiptis skubios pagalbos (buteliuką nuo eterinių aliejų reikia pasiimti su savimi).

Naudokite eterinius aliejus saugiai:

Vonioms — vaikams 1–2 lašai; suaugusiems 5–10 lašų į vonią maudantis (tinka sumaišyti su medumi arba pienu, tuomet eteriniai aliejai geriau pasiskirsto vandenyje).

Drėgnoms inhaliacijoms — 1–2 lašai ant šilto (50–60 °C) ir jokių būdu ne verdančio vandens paviršiaus.

Viso kūno masažui — vaikams 1–3 lašai; suaugusiems 5–15 lašų eterinio aliejaus į 20–30 ml bazinio aliejaus. Eterinių aliejų koncentracija vaikams neturėtų viršyti 0,5 %–2 %, priklausomai nuo amžiaus; suaugusiems — 3 %–5 %.

Patalpų drėkintuvuose, eterinių aliejų garintuvuose — 2–3 lašai eterinio aliejaus, priklausomai nuo patalpos dydžio.

Pauostykite eterinį aliejų. Net jei jis ir labai veiksmingas, bet jums nepatiks jo kvapas — jis daug naudos neatneš. Būtinai supažindinkite ir vaikučius su eterinių aliejų kvapu prieš pradėdamos juos naudoti. Vaikai dažniau reaguoja į kvapo stiprumą nei į patį kvapą.<sup>2</sup>

**Mažiau yra geriau. Pradėkite nuo mažiausių dozių. Dažnai ir 1 lašas kokybiško autentiško eterinio aliejaus, tinkamai ir laiku panaudotas, gali atnešti daug gero.**



<sup>1</sup> Parengė: med.m.dr. Rūta Aldonytė ir "Kvapų namų" aromaterapeutė Laimė Kiškūnė.

<sup>2</sup> Sylla Sheppard-Hanger, LMT & Nyssa Hanger, MA LMT: The Importance of Safety When Using Aromatherapy, in International Journal of Childbirth Education: Fatherhood/ vol.30 (1) Jan 2015, p. 42-47.





## IŠ PAGARBOS ŽEMEI, AUGALUI, ŽMOGUI IR TRADICIJOMS

„Kvapų namus“ įkūrėme 2007 metais. Būdamos aistringos augalų ir botaninių produktų mylėtojos rinkomės laisvę daryti tai, kas teikia džiaugsmą ir kuo pačios nuoširdžiai tikime.

„Kvapų namuose“ siūlome išskirtinės kokybės eterinių ir kosmetinių aliejų asortimentą, plačiausią Lietuvoje — daugiau nei 800 unikalių produktų. Mūsų produktai yra ne tik aromatingi — praturtinti originaliomis aromatinėmis kompozicijomis, sukurtomis mūsų kvėpalininkų, tačiau ir išlaiko veikliąsias biologiškai aktyvias medžiagas.

Esame didžiausi natūralios kosmetikos bei aromaterapijos produktų gamintojai Lietuvoje. Mūsų kokybės garantas — kokybiškos žaliavos, kurias atidžiai renkamės tiesiogiai iš patikimų ūkių ir tiekėjų visame pasaulyje.

Mums „Kvapų namai“ — galimybė skleisti ir ugdyti pojūčių kultūrą — naują kvėpinimosi, kūno priežiūros ir higienos sampratą; suteikti galimybę rinktis šviežius, iš tiesų natūralius kosmetikos ir aromaterapijos produktus, sukurtus tik iš gamtos subrandintų medžiagų. Siekiame atgaivinti, puoselėti ir novatoriškai vystyti vertingų botaninių produktų gamybos ir naudojimo tradicijas.

„Kvapų namuose“ rasite tai, kas geriausiai tinka Jums ir Jūsų artimiesiems.





DIDŽIAUSIAS NATŪRALIOS KOSMETIKOS IR  
AROMATERAPINIŲ PRODUKTŲ GAMINTOJAS LIETUVOJE

„Kvapų namų“ e-parduotuvė [www.kvapunamai.lt](http://www.kvapunamai.lt)

VILNIUJE: Šeimyniškių g. 3A, tel. 8 672 97600, Šaltinių g. 22, tel. 8 610 20180  
ir prekybos centre Ozas, Ozo g. 18, tel. 8 673 11022

KAUNE: Vilniaus g. 37, tel. 8 670 82811 ir partnerių parduotuvės.



Kvapų  
namai



Dizaineriai: Eglė Šiožinytė, Dalius Simanavičius  
Nuotraukų autoriai: Daiva Liubamirskaitė, Dalius Simanavičius, Giedrė Rein