

# Natūralūs eteriniai aliejai – nuo vasaros pavojų visai šeimai

Natūralūs eteriniai aliejai, gauti išdis-tiliaus augalinę žaliavą, pasižymi nepaprasta sudedamųjų medžiagų jvairove, kokią gali teikti tik gamta. Tinkamai vartojami eteriniai aliejai – puiki pagalbinė priemonė esant daugeliui negalavimui ir sergant jvairiomis ligomis.

Pakanka vos kelių šių aliejų rūšių, kurias sumažinai maišant galima turėti puikią augalinę vaistinėlę. Eteriniai aliejai puikiai tinka ir suaugusiesiems, ir vaikams. Mažiesiems reikia labai nedidelio jų kiekio.

**Ar aromaterapija tinka kūdikiams? Kokios priemonės pagelbėtų vasarą?**

Pagrįsty įrodymų, kodėl negalima kūdikį supažindinti su švelniais natūraliais gamtiniais kvapais, nėra. Be abejio, kūdikio odelės nereikia tepti grynu eteriniu aliejumi, būtina saugoti akytes ir veiduką bei naudoti tik pačius švelniausius šiuos aliejus.

Geriausia aromaterapija ir švelni pažintis su kvapų karalyste mažam vaikui yra hidrolatai. Levandų hidrolatas – vienas iš labiausiai subalansuotų natūralių gamtinų kosmetinių produkty. Levandų vanduo labai tinka vasarą: jis malonai atvésins, nuramins saulėje iškaitusių odelę ar įkandus uodui. Jis taip pat padės nurimti susieržinus ir pakels nuotaiką.

Papurkštite kambaryje gryno (be jokio spirito, konserverantų ar kitų priedų) laukinių levandų hidrolato, valgomajį šaukštą jo įpilkite į vonelę ir gerai išmaišykite vandenye. Apipurkštite savo mažyli, kai karšta, kūdikis sukaės ir suržes, jei nuo šilumos išbėrejo odelę.

**Kaip naudoti eterinius aliejus? Ar reikia laikytis tam tikrų taisykių pagal vaiko amžių?**

Eteriniai aliejai yra itin lakių medžiagos, todėl, naudojant masažui, terapiams tepalams ar tiesiog kūno priežiūrai, juos derėtų sumaišyti su kokiui nors augalinėmis aliejumais. Jei etiketėje nėra nurodyta kitaip, kūdikiams ir vaikams iki 7 m. mišinio pradėkite gaminti nuo 0,5–1 proc. koncentracijos, t.y. 5–10 lašų eterinių aliejų maišykite su 30 ml bazinio aliejaus.



Laimė Kiškunė

Tokiu mišiniu plonai ištepkitė odą, masažuodami delnais švelniais sukamaisiais judesiais. Ištepus odą eteriniu aliejui mišiniu, didžiausias jo kiekis iš organizmo pasišalins per 1–1,5 val., taigi, jeigu negalavimai yra ilgalaičiai, mišiniu tepti reikia gana dažnai, jei trumpalaikiai – pagal poreikį.

## Kada negalima naudoti eterinių aliejų?

Bet kuris žmogus gali būti jautrus ir natūralioms medžiagoms. Prieš naudodamai eterinių aliejų turintį preparatą įtrynimams, masažui ar voniui, būtinai patirkinkite jį ant mažo odos lopelio – alkūnės linkyje, pakinklyje ir įsitikinkite, kad nėra neigiamų reakcijų. Paprastai jos išryškėja iš karto, tačiau gali pasirodyti per 24 valandas. Jei atsiranda bent mažiausiai odos pokyčiai, preparato nenaudokite.

Kai gamindavau kokį nors aromatinį preparatą savo mažiems vaikams, visuomet jį tikrindavau ant savo odos, nesvarbu, kiek kartų tą pačią formulę būčiau išbandžiusi anksčiau. Tada truputį preparatą užtepdavau jiems ir stebédavau, ar nėra paraudimo bei niežėjimo.

Eterinių aliejų mišinius naujodant kūdikiams ir vaikams, patartina ištepti kojutes, nugarą, bet saugoti, kad jų nepatektų į akis ar burną. Nors ir tokiu atveju pavojaus nebės: patekus eterinio aliejaus į burną, didžiausia blogybė – nemalonus skonis, o, sudirginus akytes, jos nurims, kai šis aliejus išgaruos.

**Cheminiai repellentai tepti vaiką nesaugu, tad kaip natūraliai apsiginti nuo uodus? Ar eteriniai aliejai tokie pat veiksmingi?**

Pastaraisiais metais didėja susidomėjimas augaloose esančių eterinių aliejų savybėmis atbaidyti nepageidaujamus vabzdžius – stengiamės naudoti kuo sveikesnius žmogui ir aplinkai produktus.

Lietuvoje esantys uodai nėra tokie pavojingi kaip jų tropinių kraštų giminaičiai, nes nenešioja jokių ligų ir didžiausias jų sukeliamas nepatogumas tėra sudurgusi, niežinti oda. Galbūt dėl to nėra atlikta daug tyrimų, kai eteriniai aliejai veikia mūsiškius uodus. Išbandytų galime tik mes patys.

Lietuviškus uodus atbaido rutulinė eukaliptų, levandų (tinka ir vaikams), rozmarinų, čiobrelių, anyžių, bazilikų eteriniai aliejai. Eukaliptų, ypač



## AROMATERAPIJA IR NATŪRALI KOSMETIKA VISAI ŠEIMAI



- Gryni saugūs eteriniai aliejai ir aromaterapiiniai mišiniai – sveikatinimui, **oro valymui, apsaugai nuo vabzdžių**
- Žolynų vandenys (hidrolatai) – **odos priežiūrai, higienai, kompresams, žaizdoms**
- Natūralūs kosmetiniai aliejai ir kremai – **odos problemoms, drėkinimui, apsaugai nuo saulės**
- Aromaterapiiniai drėkinuvai ir garintuvai – **namams, darželiams, mokykloms**
- Kvalifikuotų aromaterapeutų pagalba ir patarimai

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

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

**kvapū namai**

DIDŽIAUSIAS AROMATERAPIJŲ PRODUKTŲ IR NATŪRALIOS KOSMETIKOS GAMINTOJAS LIETUVOJE

rausvųjų, lapų arba spindulinį eukaliptų aliejui – tinka ir vaikams. Kiek silpniau veikia pipirmėčių ir laury eteriniai aliejai.

Eterinius aliejas naudoti apsaugai nuo vabzdžių galite įvairiais jums patogais būdais: garinkite aromatinėje lempoje ar garintuve, užlašinkite ant drabužių, taip pat – po lašą ant kiekvieno delno, o juos patryne vieną į kitą ištepkite atviras kūno vietas, plaukus ar drabužius.

Kitas būdas: sumaišykite 5 ml pasirinkto eterinio aliejaus ar jų mišinio su 1 valgomuoju šaukštū spirito, 80 ml žolynų vandens-hidrolato (geriausia – to paties augalo, kaip ir eterinis aliejus) ir purkškite ant odos ar drabužių. Ruošdami purškalą vaikams nuo 2 metų, spirito nenaudokite.

Jautresniems žmonėms ir vyresniams nei 2 metų vaikams odą tepkite 10–50 proc. mišiniu su baziniu aliejumi (migdoly, lazdynų riešutų ar pan.). Vaikams iki 2 metų kvėpinkite tik drabužius arba garinkite eterinius aliejas ore, tačiau netepkite jų tiesiai ant odos.

#### *Ar gali eteriniai alieji apsaugoti nuo erkių?*

Iš tiesų ligas platinančias ir skaudžiai kandančias erkes galima nubaidyti ne tik neurotoksiškai veikiančia chemine medžiaga DEET, bet ir eterinius aliejas. Beje, tas pats mišinys veiks ir uodus, jis saugus purkšti ant odos vaikams, taip pat ir šunims.

Naudokite palmarozų hidrolatą ir pelargonijų eterinį aliejų. Jrodyta, kad pelargonijų (pelargonium graveolans) sudėtinė medžiaga eudesmolis veiksmingumu nenusileidžia minėtai cheminei medžiagai. 25 lašus arba 1 ml Himalajų pelargonijų eterinio aliejaus sumaišykite su 100 ml palmarozų hidrolatom. Prieš purkšdami gerai suplakite ir drasišiai naudokite ant odos, plaukų ir drabužių. Šis mišinys apsaugos ir uodų sprietyje Lietuvoje, ir keliaujant egzotinėje šalyse.

#### *Ar reikia vengti saulės Lietuvoje ir ar galima apsieiti be apsauginių kremų?*

Saulės spinduliai naudingi sveikatai, ypač vitamino D gamybai. Jų vengti šiuolaikiniams žmogui, kuris beveik visą laiką praleidžia patalpose, neracionalu. Žinoma, kaitinantis saulėje, būtinės saikas. Lietuvoje užtenka pamaitinti odą nerafinuotais aliejais ir nesikaitinti per ilgai. Daugeliu atveju kremai su SPF filtru, ypač stipresniu nei SPF10, nebūtinai.

Geriausios augalinės medžiagos nuo saulės: nerafinuoti sviestmedžių, kokosų, MONOI, baobabų, sezamų aliejai – grynai arba mišinyje, vaistinių puiklapiai (naudokite iki 5 proc.) ir sezamų aliejų mišinys. Didelio saulės aktyvumo periodais geriausia apsauga – pavésis, rūbai, skrybėlė ir akiniai.



Rūta Daunoravičienė

Vaikų oda daug greičiau reagoja į UV spindulius, nes yra plonesnė ir jautresnė. Jiems galima rinktis apsauginį ekologišką kremą nuo saulės su mineraliniais ir botaniniais UV filtrais. Kremą nuo saulės su SPF 50 filtru vaikams naudokite tik išimtiniais atvejais: vidudienį, kai saulė intensyviausia, nėra jokio šešėlio ir vaiko kūnas neuždengtas, arba atostogaujant pietų šalyse, kur saulės aktyvumas didesnis.

Nepramirškite, kad saikinga pigmentacija yra natūrali fiziologinė odos apsauga nuo žalingų UV spindulių, tad Lietuvoje ir vaikai gali apsieiti be apsauginių kremų, jeigu neleisime jų į lauką, kai saulė intensyviausia. Vaikų pratinkite prie saulės kasdien, didinkite buvimo joje laiką: po 10, 15, vėliau – 20 minučių išsirengus. Taip pamažu igaunama pigmentacija. Kūdikiams leiskite būti tik šešėlyje.

Tik pradedant pratintis, prieš išeinant į saulę ar po maudynių keletą dienų vaiko odą tepkite apsauginiu kremu, vėliau kas valandą – sviestmedžių ar kitais minėtais nerafinuotais aliejais. Paraudusios, nudegusios odos aliejas tepti negalima, nes jie sulauko karštį. Nudegusias vietas purkškite hidrolatais, vésinkite alaviju kompresais ar tepkite jogurtu.

#### *Vasarą šeimos daug laiko praleidžia gamtoje. Kokie eteriniai alieji tinka vaikams nusideginus, jisidrėskus, atsiradus mėlynėms ir pan.?*

Eteriniai alieji gali puikiai pagelbėti nuo gamtoje užklupusių bėdų: nusideginus, jisidrėskus padės levandų ar levandinų aliejai, nuo gumby ir mėlyninių tinka italiinių šlamučių, o bérimus, dermatitus, įkandimus, niežėjimus švelniai nuramins didramunių, tuopų pumpury ar Maroko ramunėlių eterinių aliejai. Skaudant pilvuką (perpildytą šviežių uogų) galima švelniai pamasažuoti atskiestu kmynu arba didramunių eterinių aliejumi. Greičiau nusiraminti po dienos išpuodžių, užmigtį padės bergamočių, didramunių ar melisų eterinio aliejaus lašiukas, išmaišytas augaliniai aliejuje.

Visi paminėti eteriniai alieji yra itin švelnūs, juos mažais kiekiais praktiškai galima naudoti grynus, tačiau galima skiesti net iki 1 ar 0,5 procento, atsižvelgiant į vaiko amžių, svarą, jautrumą, o jei manote, kad eteriniai alieji vaikui per stiprūs, naujokite dar švelnesnes priemones – minėtų augalų vandenis (hidrolatus).

Kvapų namų aromaterapeutė, Lietuvos aromaterapeutų asociacijos (LAA) tikroji narė Laimė Kiškūnė

Kvapų namų gamybos vadovė, natūralios kosmetikos specialistė Rūta Daunoravičienė

## **apsaugoti vasarinių ių infekcijų?**

Vasarą, kai šiluma mus ne tik lepina, bet ir priverčia daugiau prakaituoti, intymiai higiena derėtų rūpintis ypatingai. Karštomis dienomis dar labiau vargina mėnesinės, ypač apmaudu, kai jos užklumpha kelionėje arba poilsio namuose. Bet visus karštojo meto nepatogumus galime sumažinti, laikydamosios kurių taisyklių.

**Ko negalima daryti paplūdimyje?** Vasarą mūsy tyko dar daugiau pavoju – ežero ar jūros vandenye, ant paplūdimio smėlio knibždančios bakterijos, galinčios sukelti įvairius lytinį organų uždegimus. Todėl paplūdimyje nesinaudokite bendrais gultais, nesisėskite ant smėlio, nepatiesusios pakloti. Drėgoje aplinkoje kai kurie kenksmingi mikroorganizmai ilgai išlieka gyvibangi, taigi nedera vilkėti šlapią maudymosi kostiumelių, pavojinga su tokiu kostiumeliu sėdėti ant suolelio. Po maudynių būtinai persirenkite sausus maudymosi kostiumelius, o grįžusi į viešbutį nusiprauskite duše.

**Prausiklis intymai higienai.** Įprastiniai muliai intymioms vietoms netinka, nes jie suardo natūralią maksties mikroflorą ir bakterijos greičiau dauginasi. Geriausia rinktis prausiklį su natūralia pieno rūgštimi, kuri ypatingai svarbi normaliai maksties florai.

Būtinai prausiamės ryte ir vakare šiltu vandeniu ir naudojame intymai higienai skirtas priemones, o mėnesinių metu apsilaujame kiekvieną kartą keisdamos higienos paketą. Taip pat patariama nusiprausti pastiūtinus, kad į makstį nepatektų bakterijų iš išangės.

**Infekciją gali išprovokuoti kelnaitės.** Įvairias moteriškas ligas gali paskatinti netinkami apatiniai. Venkite kelnaičių su juoste, nes jas vilkint žarnyno bakterijos lengvai gali patekti į makstį. Devėkite patogias, natūraliai audinį kelnaites, o sintetinėmis grožybėmis pasipuoškite tik retkarčiais.

**Kas svarbu mėnesinių dienomis.** Intymi higiena tomis dienomis turi būti ypatingai kruopšti, nes kraujyje labai sparčiai dauginasi bakterijos – ypač šilumoje. Rinkitės laidžius orui higieninius įklotus, kurie netrukdo odai kvėpuoti ir nedirgina. Mėnesinių metu higienos priemones keiskite kas 2–4 valandas – kuo ilgiau būnate su tuo pačiu įklotu, tuo daugiau bakterijų prisikaupia.

Ginekologai pataria mėnesinių metu verčiai nesimaudyti jūroje ar ežere, ypač tai daryti pavojinga pirmosiomis dienomis. Jeigu vėliau, kai išskyrių sumažėja, vis dėlto ketinate išsimaudyti, būtinai naudokite tamponus, kuriuos iš karto po maudynių pakeiskite. Tik, deja, nuo infekcijos jie neapsaugos.



#### **ALOE ECO naujos kartos higieniniai paketai bei įklotai su medvilnės paviršiumi bei alavijo ekstrakto juoste.**

Ieškokite BENU vaistinėse visoje Lietuvoje, apatinio trikotažo ir pėdkelių parduotuvėje „Erlia“ (PC „Mandarinės“, Vilnius), parduotuvėje „Provincija“ (Vilniaus g. 56, Šalčininkai).

#### **Akcija, atnešus tuščią ALOE ECO pakuotę!**

**10 proc. nuolaida visoms prekėms** apatinio trikotažo ir pėdkelių parduotuvėje „Erlia“, Vilniuje esančiame PC „Mandarinės“, pirmame aukšte.



Akcija negalioja prekėms su jau pritaikytomis nuolaidomis.