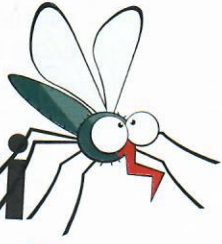


# Kaip apgauti uodus



Atostogos gamtoje turi ir savo pavojingųjų pusių. Viena jų – uodai, musės, mašalai...

**Kartais mamos suabejoja, ar tikrai purškalas nuo uodų nepakenks kūdikiui, juk jo kvapas stiprus ir nemalonus. Baisu cheminę medžiagą purkšti ant mažo vaiko kūnelio.**



**Dr. Rūta Aldonytė**  
klinikinės aromaterapijos specialistė („Kvapų namai“)

## Pakalbėkime apie natūralias alternatyvas, kurios padės apsiginti nuo vabzdžių atostogaujant gamtoje.

Cheminiai repelentai dažniausiai kuriami pesticido (vabzdžius nubaidančios ar žudančios cheminės medžiagos) DEET pagrindu, kartais naudojami sintetiniai jo analogai. Tai neurotoksiškai veikianti medžiaga, paraližiuojanti uodų ir kitų vabzdžių uoslės receptorius ir atimanti jiems galimybę užuosti ir surasti žmogaus odą ir jos kraują. Nors dauguma Vakarų valstybių reguliuojančių institucijų pripažįsta, kad DEET, kai naudojamas pagal nurodymus, yra saugus tiek vaikams, tiek suaugusiems, vis dėlto daugelis instrukcijų ir leidžiamų DEET koncentracijų skiriasi, pvz., liberaliau ir gausiau naudoti leidžiama JAV, griežčiau reguliuojama Europos Sąjungoje. Jungtinėje karalystėje, Kanoje. Daug kur DEET produktų neleidžiama naudoti vaikams iki dvejų metų. Taip pat nepatartina naudoti po drabužiais (tik ant atviros odos), purkšti uždaroje patalpoje, derinti su apsauginiu saulės kremu, ku-



rio įtrynimais padidina DEET patekimą ir toksiškumą. Patartina stengtis neįkvėpti purškiamo repelento, naudoti tik kelis kartus per dieną, neleisti repelentui patekti nuo rankų į burną. Svarbu paminėti, kad ši medžiaga kaupiasi organizme, jos aptinkama žmogaus kraujotakos sistemoje bei plačiai paplitusi gamtoje: upėse, dirvožemyje ir kitur.

## Kokių eterinių aliejų vabzdžiai nemėgsta?

Galima nubaidyti vabzdžius ir panašiai atbaidančiais, tačiau netoksiškai veikiančiais eteriniais aliejais. Pirmiausia paminėtini tujono, geraniolio, citronelalio, citronelolio, limoneno, pineno ir eukaliptolio turintys eteriniai aliejai. Reikėtų rinktis šiuos eterinius aliejus arba jų derinius:

- citrinakvapių eukaliptų (arba

citrininių korimbijų)

- čiobrelių (ypač timolio chemotipo)
- levandų
- katžolių
- citronelių (kvapiųjų citrinžolių)
- bazilikų
- gvazdikėlių (šio aliejaus geriausia ant odos nenaudoti, tik ant drabužių, plaukų, baldų)
- anyžių
- tujų.

Eterinius aliejus arba jų mišinius reikia praskiesti apie 20 kartų (t.y. sumaišyti 5 ml eterinio aliejaus ar mišinio su 95 ml hidrolato (imkite levandų, arbatmedžių, sėklučių arba pe-

ti, purškiami ant odos ir drabužių. Sumaišyti su aliejumi tepami ant odos. Gryni eterinių aliejų mišiniai garinami ore, lašinami ant drabužių...

## Ar galima apsaugoti nuo uodų visą kambarį, tarkime, vasarnamyje? O miegant palapinėje?

Sandarūs langai, tinklinės uždangos ant langų, vaikų vežimėlių, lovų ir nevarstomos durys labai gerai saugo, tad nepamirškite ir šių priemonių. Be to, ilgos rankovės ir kelnių klešnės, šviesūs drabužiai, nupraustas neprakaituotas kūnas irgi sumažins uodų puolimą. Eteriniai aliejai, paskleisti patalpoje (naudojantis eterinių aliejų garintuvu – „Aromastone“ ar „Aromastream“), kambarį irgi saugos. Be to, nepamirškite ir smilkymo – tai puikus būdas paskleisti atbaidančias medžiagas aplinkoje. Smilkykite didelėje patalpoje arba lauke, bet ne palapinėje. Rinkitės profesionalų sukurtus smilkalus arba pabandykite pasmilkinti savo gamybos mišinį. Galite patys pamėginti: sutrinkite grūstuvėje gvazdikėlių, anyžių, prieskoninių žolių ir aromatinių dervų; suberkite mišinį ant nedegaus pagrindo (pavyzdžiui, metalinės lėkštelės), užmeskite karštą anglį iš laužo ant viršaus ir leiskite dūmams kilti bei sklaidytis.

## Ką patartumėte naudoti, jei vaiką jau sukandžiojo, jam niežti?

Sukąstoms vietoms naudokite varpinių levandų arba levandinų eterinį aliejų. Jei įkandimų nedaug, piršto galiuku švelniai patepkite kiekvieną įkandimą eteriniu aliejumi keletis kartus ar kiek daugiau per dieną. Jei įkandimų daug, – šių eterinių aliejų įplakite (kaip jau aukščiau rašyta) į levandų hidrolatą ir gausiai purškite ant sukąstų vietų. Karpykite nagus ir saugokite vaikus nuo kasymsi.

## Kaip naudojami eteriniai aliejai? Cheminiai repelentai purškiami ant drabužių, ne ant nuogo kūno. O aliejai?

Sumaišyti su hidrolatu eteriniai aliejai, gerai suplak-