

# Kvapais prieš peršalimą

Mamos, kurioms patinka alternatyvioji medicina, nepuola varvančios nosies ar lengvo kosuliuko iškart gydyti vaistais. Jos pirmiausia išbando liaudies mediciną ir natūralius metodus.



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

## Ar galima aromaterapiją naudoti kaip profilaktikos priemonę prasidėjus ligų sezonui?

**T**aip, tai labai malonus ir galingas įrankis ligų profilaktikai. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad eterinių aliejų sudedamosios dalys mažina virusų gebėjimus patekti į žmogaus ląsteles ir jas susargdinti, kad jos aktyvuoja gynybines galias žmogaus organizme, kad nesukelia atsparumo, nes veikia įvairiapusisškai. Todėl labai išmintinga apsaugoti save, savo artimuosius, namus ir darbo aplinką nuo virusų plitimo ir jų sukeltų ligų. Be to, oro gryninimas ir asmeninė apsauga turės ir kitą, platesnį, veikimą: pakels nuotaiką, nuteiks kūrybiškai, padidins dėmesingumą, nuramins dūkstančius vaikus (tai priklausys nuo pasirinktų aliejų).

## Kokių aliejų siūlytumėte įsigyti būtent žiemos sezonui? Kokia jų paskirtis?

**D**žėgnam ir šaltam rudens, žiemos, pavasario laikotarpiui, kai mūsų aplinkoje pasidaušina ir paplinta daug virusų, būtina saugoti save įvairiomis priemonėmis: vengti susibūrimo vietų, gydymo įstaigų, gerai išsimiegoti ir ilsėtis, valgyti gyvą, sveiką maistą su probiotikais (gerosiomis bakterijomis), daž-

nai plauti rankas su muilu ir t.t. O kartu labai tinka garinti eterinius aliejus namų, biurų, ugdymo įstaigų patalpose, naudoti juos ir užterštiems paviršiams valyti (durų rankenoms, kompiuterių klaviatūrai, automobilio vairui ir pan.). Šiam reikalui reikėtų išsirinkti iš jums patinkančio aromato, antimikrobiškai veikiančių mirtelių (įvairiausių), spygliuočių, eukaliptų, citrusų eterinių aliejų (jų reikėtų įplakti į vandenį ir išpurkšti arba išgarinti garintuvu; nupurkšti ir nuvalyti paviršius, dezinfekuoti rankas). Jei norite raminančios aplinkos, prieš miegą, imkite levandų ar levandinių eterinių aliejų. Eterinius aliejus galite naudoti ant odos: panosėje, krūtinės įtrynimui, pėdų ar plaštakų masažui ir t.t. O paprasčiausias metodas – nuolat nešiotis ir dažnai giliai įkvėpti eterinių aliejų iš buteliuko ar specialaus inhaliatoriaus – tam rinkitės tiek pavienius aukščiau minėtus aliejus, tiek profesionaliai sukomponuotus mišinius (pavyzdžiui, „Vaikų mikrobu mušyklė“, „Ginančioji či“, „Švelnus oras“ ir kt.).

## Ar gali eteriniai aliejai padėti vaikui sloguojant, kai bėga nosis, vaikas kosėja?

**E**teriniai aliejai tikrai gali padėti sumažinti virusinės infekcijos intensyvumą, palengvinti ligos eigą, pagerinti sekreto tekėjimą, palengvinti atsikosėjimą. Rinkitės ir vaikams, ir suaugusiesiems saugius eterinius aliejus: šliaužiančiųjų iso-



pu, mairūnų, mirtų, mirtelių (įvairių), kvėpuokite jais prisotintų garų (virš dubens, kuriame įpilta karšto garuojančio vandens ir įlašinta keletas lašų eterinio aliejaus), praskiedę tepkite panosę ar trinkite krūtinę, naudokite karštomis pėdų vonelėms (irgi pakaks keletu lašų vienam seansui). Visada naudokite tiek eterinio aliejaus, kad jaustumėte malonų, ne per stiprų kvapą. Pasitarkite su pardavėjais, kurie eteriniai aliejai gali kelti pavojų. Be to, prieš imdamiesi aromaterapijos, pasitarkite su savo gydytoju ar vaistininku, galbūt eteriniais aliejais pakeisite cheminius vaistus.

## Ką patartumėte norintiems palengvinti atsikosėjimą?

**A**tsikosėjimui lengvinti labai tiktų kvėpavimo takuose gerai veikiantys ir sekreto tekėjimą gerinantys bei valymosi mechanizmus aktyvinantys mirtų, slėninių eukaliptų eteriniai aliejai, mišinys „Vaikų mikrobu mušyklė“ ar „Švelnus oras“ (vaikams), rutulinių eukaliptų (suaugusiesiems) eteriniai aliejai bei mišiniai („Ginančioji či“, „Kvėpavimą gerinantis“), skirti garų inhaliacijoms. Vibracinis (barbenantis, stuksenantis) krūtinės masažas ir įtrynimai šiais aliejais arba mišiniais, praskiedus masažiniame aliejuje, irgi labai tiktų. Kambario oro drėkini-

mas ir praturtinimas jau minėtais aliejais (tik geriau ne prieš miegą, nes gali tonizuoti ir aktyvinti) – irgi.

## Kas padėtų esant odos nuožvorboms (nuo šlapių pirštinių, lauke vaikui laizant lūpas ir t.t.)?

Nužvabusią odą labai svarbu tinkamai prižiūrėti, kad neprisidėtų bakterinė infekcija ar pan. Pirmiausia svarbu saugoti nuo pakartotinio sužalojimo vėju, šalčiu, drėgme, audiniu. Reikia ir labai gerai sutepti – tam pasitelkite tirštos, standžios konsistencijos augalinius aliejus ir mišinius su bičių vašku. Tai sviestmedžių, kakavos aliejai, jau pagaminti produktai: balzamai lūpoms su kakava, vanile.

## REKOMENDUOJU IŠBANDYTI IR PASIGAMINTI:

### Mišinys paviršiams ir rankoms:

- „Švelnus Oras“ arba „Ginančioji či“ mišinio: 50 lašų
- Vandens ar arbatmedžių hidrolato: 100 ml (pusė stiklinės)
- Prieš purkšdami gerai suplakite, nupurškę paviršius arba rankas (rankoms geriau tiks „Ginančioji či“), leiskite nudžiūti, paviršius, jei reikia, kiek palaukę, nusausinkite šluoste.

### Receptas krūtinės įtrynimams (taip pat ir pėdų, plaštakų ar viso kūno masažui, panosės patepimui):

- Mišinio „Vaikų mikrobu mušyklė“: 50 lašų
- Sviestmedžių aliejaus: 60 ml (trys valgomieji šaukštai)
- Švelniai vandens vonelėje (ar ant radiatoriaus) pašildę sviestmedžių aliejų (kol jis suskystės), įmaišykite eterinių aliejų mišinį ir gerai išmaišykite mentele. Naudokite, kai vargina sloga, kosulys, bendras negalavimas: krūtinę įtrinti, masažuoti (masažuokite barbenančiais ir panašiais judesiais, masažuojamą gulint, kai jo galva yra žemiau nei krūtinė), panosei patepti, padams ar delnams įtrinti.



# AROMATERAPIJA IR NATŪRALI KOSMETIKA VISAI ŠEIMAI



- Grynai saugūs **eteriniai aliejai** ir aromaterapiniai mišiniai
- Žolynų vandenys (hidrolatai) – **odos priežiūrai, higienai, kompresams, žaizdoms**
- Natūralūs kosmetiniai aliejai ir kremai – **odos problemoms, drėkinimui, apsaugai nuo saulės**
- Aromaterapiniai drėkintuvai 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 AROMATERAPINIŲ PRODUKTŲ IR  
NATŪRALIOS KOSMETIKOS GAMINTOJAS LIETUVOJE