

MAŽASIS ETERINIŲ ALIEJŲ NAUDOTOJO ŽINYNAS

RŪTA DAUNORAVIČIENĖ, „KVAPŲ NAMŲ“ LABORATORIJOS VADOVĖ

Kas yra eterinis aliejus?

Eterinis aliejus yra sudėtingas augalo sukurtų aromatinių junginių mišinys, evoliuciškai išstobulintas per milijonus metų, padedantis augalui konkuruoti ir išlikti. Kvapais augalas komunikuoja su aplinka – pritraukia reikalingus mikrobus, vabzdžius, kaimynus, atstumia „priešus“, saugosi nuo nepalankių aplinkos sąlygų.

Eteriniai aliejai mus pasiekia natūraliai, kai uodžiame augalus, juos valgo, naudojame kvapnių augalų gaminius ir pan. Kadangi su augalais žmonija gyvena visą savo buvimo žemėje laiką, eterinius aliejus mūsų organizmai pažįsta ir yra gerai išmokę juos perdirbti.



Kur augalai kaupia eterinius aliejus?

Eterinių aliejų būna žieduose, lapuose, medienoje, sakuose, šaknyse, sėklose. Citrusiniai vaisiai EA kaupia žievėje (nuotraukoje matyti tamsesni „liaukų“ taškeliai).

Kodėl eterinių aliejų kainos tokios skirtingos?

Kaina pirmiausia priklauso nuo EA išeigos ir kokybės. Norint pagaminti kokybišką eterinį aliejų, reikia meilės augalams, specialių žinių, patirties, puikios uoslės. 1 litrui eterinio aliejaus išdistiliuoti reikia:

- ✿ 10 kg gvazdikėlių pumpurų;
- ✿ 50 kg levandinių žolės;
- ✿ 150 kg tikrųjų levandų žolės;

- ✿ 4000 kg rožių žiedų;
- ✿ 5000 kg melisų žolės.

Kaip gaminami eteriniai aliejai?

Iš augalų eterinius aliejus išgauname distiliuodami žaliavą vandeniu ar vandens garais, taip pat naudodami nekenksmingus aplinkai ir žmogui ekstrakcijos metodus, pvz. ekstrakcija su superkritinio būvio CO₂ dujomis.

Kaip naudoti eterinius aliejus?

Eteriniai aliejai yra labai lakūs, lengvai garuoja ir maišosi su oru, kuriuo kvėpuojame. Taigi kartu su oru įkvėpiame ir eterinių aliejų molekulių. Paprasta: panašų efektą patiriame vaikščiodami kadagyne, pušyne ar eglyne!

Eterinius aliejus galima naudoti inhaliacijoms, kojų vonelėms ir vonioms, masažams, vietiniams įtrynimams ir kompresams. Naudojama atsargiai, įvertinus odos sudirgimo galimybę.

Eteriniai aliejai tirpsta riebaluose ir alkoholiuose, todėl juos lengva naudoti atskiedus iki norimos koncentracijos

Mažiau yra geriau

Pagrindinė aromaterapijos taisyklė – mažiau yra geriau: saugiau naudoti mažesnes dozes, aromaterapijos seansus (inhaliacijas, vones, kompresus, lokalius masažus) atlikti 1 kartą per dieną, viso kūno masažus – 1 kartą per savaitę. Išimčių yra, tačiau dėl intensyvesnio režimo rekomenduojama konsultuotis su aromaterapeutu ar sveikatos priežiūros specialistu.



Eteriniai aliejai yra labai koncentruoti, todėl siūlomi 1–10 ml buteliukuose su integruotais lašintuvais. Naudojami lašais, o ant odos – beveik visuomet praskiedžiami baziniu aliejumi.

baziniame augaliniame aliejuje (pvz., lazdynų, migdolų, kokosų, arganų) arba kitose terpėse, pvz., tepale, kreme, pastoje, gelyje. Žinotina, jog eteriniai aliejai beveik netirpsta vandenyje.

Rekomenduojamos koncentracijos ribos, naudojant ant odos (pagal *Faucher, 2017*):

- ✿ 1 % – kosmetikai.
- ✿ 3 % – odos atkūrimui.
- ✿ 5 % – streso malšinimui, nervų sistemos poveikiui.
- ✿ 7 % – kraujotakos ir limfotakos poveikiui.
- ✿ 10 % – raumenų, raiščių ir sąnarių poveikiui.
- ✿ 15 % – sportininkams skirtuose gaminiuose.
- ✿ 30–100 % – vietiniam poveikiui retais atvejais.

Viso kūno masažui rekomenduojama neviršyti 3 % koncentracijos.

Eterinių aliejų garinimas

(paskleidimas patalpos ore)

Privalumai – oro valymas ir gaivinimas, kvėpinimas, inhaliacijų teikiama

aromaterapinė nauda. Rekomenduojama naudoti keičiantis sezonams, peršalimų ir infekcijų sezonų metu; arba bet kada, jei tikslas – patalpų kvėpinimas.

Eterinių aliejų garinimo ore būdai ir prietaisai

Pasyvus – užlašinus kelis lašus ant popierinės nosinės, rūbo, pagalvės kampo.



Šildant – USB, automobiliniu, „Aromastone“ ar kitokiais garintuvais, žvakute kaitinamame vandens inde (nerekomenduojama dėl saugos).

Pučiant, pvz. „Aromastream“

Ultragarsinis – kartu su EA naudojamas ir vanduo, t. y. papildoma oro drėkinimo funkcija.

Dozė garintuvuose: 4-10 lašų, priklauso nuo patalpos dydžio; kvapas turi būti juntamas

Atsargumo priemonės: eterinių aliejų fototoksiškumas

Ant odos naudojami citrusinių vaisių eteriniai aliejai, kurių sudėtyje yra furanokumarinų, paveikti UV spindulių gali sukelti uždegimines reakcijas, pasibaigiančias odos hiperpigmentacija. Reakcijos pasireiškia per kelias dienas po kontakto, o pigmentinės dėmės išlieka kelis mėnesius. Turėjus odos kontaktą su tokiais eteriniais aliejais (pvz., po masažo), į saulę galima išeiti tik praėjus 12–18 valandų. Furanokumarinai yra mažai lakūs junginiai, todėl jų atsiranda spaudimo būdu išgautuose citrusų EA; distiliuotuose citrusų aliejuose ir jų FCF („furanocoumarin-free“) versijose šių junginių nėra. Išpėjimai negalioja naudojant nuplaunamus gaminius ir kvėpuojant pakvėpinu oru.

Rekomenduojamos EA koncentracijos ribos gaminiuose, siekiant išvengti fototoksiškos odos reakcijos (pagal *IFRA ir Tisserand & Young, 2014*):

- ✿ Mandarinų lapų *petitgrain* – 0,17 %.
- ✿ Bergamočių – 0,4 %.
- ✿ Kuminų – 0,4 %.
- ✿ Žaliųjų citrinų (laimų) – 0,7 %.
- ✿ Šventagaršvių šaknų – 0,8 %.
- ✿ Aitriųjų apelsinų – 1,25 %.
- ✿ Citrinų – 2 %.
- ✿ Greipfrutų – 4 %.

Atsargiai eterinius aliejus naudoti turėtų:

➔ **Nėščios ir žindančios moterys** – šiuo laikotarpiu kai kurių eterinių aliejų vartoti nerekomenduojama. Būtinai konsultuokitės su produkto pardavėjais konsultantais, jei planuojate pastoti, esate nėščia arba žindote kūdikį. Šiuo laikotarpiu netinka estrogeninių, emenagoginių savybių turintys eteriniai aliejai: anyžių,

peletrūnų, kraujažolių ir kiti. Šiam laikotarpiui saugių eterinių aliejų sąrašą galite rasti interneto svetainėje www.kvapunamai.lt.

➔ EA kūdikiams ir vaikams

- Iki 3 mėnesių kūdikiams eterinių aliejų naudoti nerekomenduojama.
 - Vyresniems kaip 3 mėnesių kūdikiams EA galima naudoti patalpų oro grynimui, lokaliai ant odos labai praskiedus, tačiau tik esant svarbiam poreikiui.
 - Kūdikiams saugiau naudoti hidrolatus.
 - Net ir skiestų eterinių aliejų nerekomenduojama tepti nosies ertmėje.
 - Negalima naudoti eterinių aliejų, gausių mentolio (mėtų, pipirmėčių), cineolio (eukaliptų, rozmarinų, kt.), arti veido.
- ➔ **Asmenys, sergantys sunkiomis kepenų, inkstų ir onkologinėmis ligomis**, dėl EA vartojimo turėtų pasitarti su gydytoju arba vaistininku.

Eteriniai aliejai, netinkami nėštumo ir žindymo laikotarpiu (pagal *Tisserand & Young, 2014*):

Eterinis aliejus	Pavojingas junginys
Anyžinių ošiažolių, žvaigždanyžių, karčiųjų pankolių	(E)-anetolis
Bruknuolių, kvapiųjų beržų, vingiorykščių	Metilsalicilatas
Juodgrūdžių	Timochinonas
Cinamonų, kasijų žievės	Nežinomas
Isopų vaistinių	Pinokamfonas
Kiečių, pelynų, tujų, bitkrėslių	Alfa, beta tujonai
Miros	Beta elementas, furanodienas
Skaistminių	Nežinomas
Morkų sėklų	Nežinomas
Kiparisočių	Eudesmolis
Kamparo	Kamparas
Raudonėlių	Nežinomas

EA koncentracijos vaikų aromaterapijam masažui (pagal *Tisserand & Young, 2014*)

Amžius	Rekomenduojama konc. %	Maksimali konc. %
Ankstukas	0	0
< 3 mėn.	0,1	0,2
3–24 mėn.	0,25	0,5
2–6 m.	1	2
6–15 m.	1,5	3
> 15 m.	2,5	5



Eterinio aliejaus savybės priklauso nuo jo unikalios cheminės sudėties. Viena eteriniame aliejuje yra nuo keliasdešimt iki kelių šimtų skirtingų kvapiųjų cheminių junginių, kuriuos nustatyti galima dujinės chromatografijos ir masių spektroskopijos analizės (DCMS) prietaisais (nuotrauka kairėje – „Kvapų namų“ laboratorijos DCMS analizatorius „Shimadzu“).



Eterinių aliejų nereikėtų naudoti šalia kopijavimo aparatų ar kitų ozoną generuojančių įrenginių, nes ozonas padidina kvėpavimo takų dirglumą.

➔ Jautrūs, alergiški asmenys

- Kartais kai kurios EA sudedamosios dalys gali būti alergijų (padidėjusio jautrumo) priežastis, todėl, prieš naudojant naują EA, reikia atlikti odos jautrumo testą. Tai atliekama patepant vidinę alkūnės linkio odą 1 lašu gryno EA ir 1–2 paras stebint, ar neatsiras paraudimas, tinimas, niežulys ar bėrimas. Jei atsiranda minėtų pakitimų, šio eterinio aliejaus nenaudokite.
- Grynų eterinių aliejų nevartoti ant gleivinių (burnoje, nosyje), niekada nevartoti akims.
- Nenaudoti šalia kopijavimo aparatų ar kitų ozoną generuojančių įrenginių, nes ozonas padidina kvėpavimo takų dirglumą eteriniams aliejams.

Naudojimas gyvūnams

Šunims aromaterapija taikoma plačiai, tačiau pasitarkite su specialistu dėl tinkamų eterinių aliejų ir dozuoti.

Arkliais, ūkio gyvūnams aromaterapija taikoma plačiai.

Katėms eteriniai aliejai netinkami; jų kepenys neturi skaidančio fermento, tad, naudojant tiesiogiai, galima pridaryti nepataisomos žalos. Katėms taikomi tik hidrolatai (distiliuoti augalų vandenys). Namuose eterinius aliejus garinkite kiek atokiau nuo kačių, vėdinkite patalpas.

REIKIA ŽINOTI

- 1 ml EA = ~0,9 g arba 20–40 lašų
- 1 lašas EA = ~30 mg
- 1 g EA = ~1,1 ml

Eterinių aliejų skiedimo santykis

Skiedimo procentas	Lašų skaičius į 10 ml	Lašų skaičius į 50 ml
0,5 %	1,5	7,5
1 %	3	15
1,5 %	4,5	22,5
2 %	6	30
3 %	9	45
5 %	15	75

Grauzikams, žuvytėms, mažiems ropliams aromaterapija netaikoma.

Galimas šalutinis poveikis

- ▶ **SVARBU:** jei esate jautri(-us) ir/ar naudosite naują eterinį aliejų, patartina atlikti odos lopo testą.
- ▶ Kai kurie EA (citrusų, skėtinių augalų) gali sukelti padidintą jautrumą dienos šviesai (fotosensibilizuoti). Tokiais EA patepta ir saulės apšviesta oda gali nudegti, tapti hiperpigmentuota. Ant odos ar vonioje panaudojus citrusų ar skėtinių augalų eterinių aliejų, į dienos šviesą galima išeiti tik po 12–18 valandų.
- ▶ Kai kurie EA turi stipriai veikiančių ir odą dirginančių fenolinių junginių ir yra vadinami „raudonaisiais“ ar „karštaisiais“. Tai – raudonėlių, kai kurie čiobreliai, cinamonų žievės eteriniai aliejai. Tokius aliejus ant

odos reikia vartoti labai atskiestus (neviršijant 0,1%).

- ▶ Kai kurie EA sensta ir oksiduoja greičiau nei kiti (pvz., mirtenių, spygliuočių, citrusų); tuomet pakinta kvapas, spalva, atsiranda drumstumas. Toks aliejus gali sudirginti odą, įjautrinti organizmą, todėl nenaudotinas.
- ▶ Jeigu pasireiškė šalutinis poveikis, kreipkitės į produkto pardavėjus. Jei šalutinis poveikis pavojingas sveikatai – kreipkitės į gydymo įstaigą (buteliuką pasiimkite su savimi).

Eterinių aliejų laikymo taisyklės

- ▶ Laikyti vaikams nepasiekiamoje vietoje.
- ▶ Saugoti nuo karščio ir ugnies – EA yra degūs skysčiai.
- ▶ Eteriniams aliejams labiausiai kenkia šviesa ir oras, todėl juos laikykite tamsioje vietoje, sandariai užsuktuose buteliukuose; pustuščiuose buteliukuose aliejai sensta greičiau.
- ▶ Nelaikykite nepaženklintų buteliukų, ženklinkite visus pasigamintus EA mišinius.
- ▶ Prieš naudojimą įvertinkite, ar nepakitęs EA kvapas, spalva ir konsistencija; pakitusių nenaudokite.



Čiobreliai itin vertingą eterinį aliejų kaupia visoje antžeminėje dalyje – stiebuose, lapuose, žieduose.

Kaip išsirinkti kokybišką aliejų?

- ▶ EA kokybę objektyviai įvertinama atliekant cheminę analizę DCMS (dujų chromatografijos ir masių spektrometrijos) metodu. Lietuvoje tokius tyrimus atlieka vienintelė aromaterapijos įmonė – „Kvapų namai“.
- ▶ Subjektyviai kokybę galima įvertinti ir uostant, stebint spalvą, konsistenciją. Todėl svarbu treniruoti ir lavinti uoslę – kuo daugiau uostyti, lyginti.
- ▶ Pirkti tik specializuotose prekybos vietose. Kokybiški aromaterapiniai

specializuotų ūkių aliejai nepatenka į plataus vartojimo prekių prekybos tinklus.

- ▶ Tikri EA pakuojami tik į tamsaus stiklo buteliukus su lašintuvais.
- ▶ Etiketėje turi būti terminas „eterinis aliejus“, tikslus jo pavadinimas lietuvių k., botaninis augalo pavadinimas, chemotipas, serijos nr., galiojimo terminas, išpėjimai.
- ▶ Užlašinus EA ant popieriaus, jis turi išgaruoti nepalikdamas riebių dėmių – EA dažnai klastojami, skiedžiant mineraliniu ar riebaliniu aliejumi. ☹

Eteriniai aliejai – sveikiausi namų kvapai

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

kvapunamai.lt

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



Kvapų  namai

ETERINIŲ ALIEJŲ AROMATERAPINĖ VERTĖ

(pagal Franchomme & Penoel, 2001)

LIETUVIŠKAS ETERINIO ALIEJAUS PAVADINIMAS	BOTANINIS AUGALO PAVADINIMAS	seksualinė astenija	nuovargis, dėmesio stoka	fizinis išsekimas	ciklo sutrikimai	premenopauzė	veninis sąstovis	limfos sąstovis	nervingumas, nerimas, stresas	depresija	miego sutrikimai	silpna širdis	kepenų-kasos nepakankamumas	pilvo skausmai	nervų uždegimas, skausmas	migrena	padidėjęs kraujospūdis	raumenų įtampas	sąnarių uždegimas	peršalimų infekcijos	kosulys	bronchitai	astma	antiseptikas, oro valymas	žarnyno parazitai	nusilpęs imunitetas	simpatikolitas	simpatikotonikas	parasimpatikotonikas	odos problemos	celiulitas, riebalinio audinio	niežulys	
Eglių baltųjų	<i>Abies alba</i>		*																	*		**											
Kraujažolių	<i>Achillea millefolium</i>			*		*						*		****																***			
Verbėnų	<i>Aloysia triphylla</i>	*							***	****	****	*		*				*				*											
Rožmedžių	<i>Aniba rosaeodora</i>	**	**						**	**								*		***													
Didramunių „romaniškų ramunių“	<i>Anthemis nobilis</i>								***					*								*		***									
Bosvelijų / frankincenso	<i>Boswellia carterii</i>								**												**	**	**		***				*				
Bergamočių	<i>Citrus aurantium var. bergamia</i>					*			***		***		**										**						*		*		
Cinamonų žievės	<i>Cinnamomum zeylanicum, C. cassia</i>	**	**	*	*				*												*		**	***		*							
Kanangų / Ilang-Ilang	<i>Cananga odorata</i>	*											*		**														*				
Kmynų	<i>Carum carvi</i>											**	**								***	***											
Kedrų atlasinių, himalajinių	<i>Cedrus atlantica, C. deodara</i>						**															*									***		
Nerolio	<i>Citrus aurantium ssp. aurantium</i>					*			***				*			*						*											
Citrinų	<i>Citrus limon</i>					*		*	*	*	***									**			***										
Mandarinų	<i>Citrus reticulata</i>								***		***		*													***							
Apelsinų saldžiųjų	<i>Citrus sinensis</i>								**				*										**										
Kalendrų sėklų	<i>Coriandrum sativum</i>		***	***								**	**							**			**										
Kiparisų visžalių	<i>Cupressus sempervirens</i>		**	**			***	***				*									***		**										
Citrinžolių tikrųjų, lanksčiųjų	<i>Cymbopogon citratus, C. flexuosus</i>								***				**																	**			
Citrinžolių imbierinių / Palmarozų	<i>Cymbopogon martinii var. motia</i>		**	**								**								**		**	***						*				
Citrinžolių kvapiųjų, svaigiųjų	<i>Cymbopogon nardus, C. winterianus</i>												***					**					**										
Eukaliptų spindulinių	<i>Eucalyptus radiata</i>			*																***	***	***	***										
Debesylų	<i>Inula graveolens</i>											**	**							*	***	****	*										
Levandų tikrųjų	<i>Lavandula angustifolia</i>					*			***		***	*		**		***	***	*		*			*						*		**		
Levandinų	<i>Lavandula x intermedia</i>	**	**																**		***												
Ramunių vaistinių „germaniškų“	<i>Matricaria chamomila</i>				*																								**				
Melisų	<i>Melissa officinalis</i>								***		***	*	**	**		***		***															
Šaltmėčių	<i>Mentha spicata</i>							*					***						***	***	***	***							**				
Pipirmėčių	<i>Mentha x piperita</i>		***	***									***	*	**	**													*		**		
Mairūnų	<i>Origanum majorana L.</i>								***	***			***	***		*	***	***	**	**	**	**	**					***					
Pelargonijų	<i>Pelargonium x asperum</i>			**		***	**	**				***	***				***	**					**						***				
Pušų paprastųjų	<i>Pinus sylvestris</i>	***	***	***			*											*	***			***	**										
Pačiulių	<i>Pogostemon cablin</i>					***																	*						**				
Rožių damaskinių	<i>Rosa damascena</i>	**	***																										*				
Rozmarinų cineolio cht.	<i>Rosmarinus officinalis L.</i>				*						*	*				*	*			***	***	***	***										
Šalavijų kvapiųjų	<i>Salvia sclarea</i>	*	*	*	****	***	*																										
Santalų baltųjų	<i>Santalum album</i>					***	***	*			**																						
Čiobrelių paprastųjų	<i>Thymus serpyllum</i>		***	***				*	*				***	*				*	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***