

## 2. *Zastosowanie i dawkowanie*

### 2.1 Właściwe zastosowanie i dozowanie olejków eterycznych

Wspaniałą cechą aromaterapii jest to, że efektem leczniczym towarzyszą niezwykle przyjemne doznania węchowe. Równie różnorodne jak właściwości są sposoby aplikowania aromatycznych produktów. Możemy poddawać się inhalacjom, nanosić olejki na skórę, wcierać i dodawać do kąpieli, a nie jest to koniec sposobów ich zastosowania.

#### *Zapach wypełniający pomieszczenie*

Odparowywanie olejku eterycznego w pomieszczeniu to najprostszy sposób na użycie go do celów terapeutycznych. Substancje czynne olejku są uwalniane do powietrza i wraz z nim wdychane. Zapach do pomieszczeń znakomicie nadaje się do stymulacji systemu odpornościowego lub do zwalczania zarazków w pomieszczeniach mocno uczęszczanych. Zazwyczaj jednak stosujemy zapachy w pomieszczeniu, aby wpłynąć na swoje samopoczucie. Na przykład grejpfrut sprawia, że wyzbywamy się stresu i zdenerwowania po długim dniu. Neroli pomaga nam radzić sobie ze zmartwieniami i smutkiem, a róża wprowadza harmonię do chwil spędzonych we dwoje. Jest to tylko kilka spośród wielu przykładów na niezwykle wpływ, jaki może mieć na nas olejek eteryczny poprzez jedyne w swoim rodzaju współdziałanie zawartych w nim składników. Otaczajcie się co dzień wybranymi przez siebie zapachami i delektujcie się odrobiną luksusu we własnym domu.

Dozowanie olejków eterycznych zależy od szybkości, z jaką parują, oraz od ich rodzajów. W przypadku bardzo szybko parujących olejków cytrusowych stosujemy sześć

do dziesięciu kropli na kamień zapachowy. Zapach olejków kwiatowych i drzewnych zachowuje się przez wiele godzin, czasem nawet dni. Aby wypełnić pomieszczenie cudownym zapachem wystarczy więc jedna do trzech kropli w przypadku olejków kwiatowych i trzy do pięciu kropli w przypadku olejków drzewnych.

Tab. 2: Dozowanie olejków eterycznych przy nawianianiu pomieszczeń

	<i>Dozowanie</i>
Olejki cytrusowe	6–10 kropli
Olejki drzewne	3–5 kropli
Olejki kwiatowe i ziołowe	1–3 kropli

Istnieje w sprzedaży wiele naczyń do odparowywania olejków eterycznych. Najpopularniejsza jest lampa zapachowa nazywana również kominkiem. Zbudowana jest z naczynia na wodę, pod którym znajduje się miejsce na małą świecz-



Lampa zapachowa



Fontanna zapachowa

kę – podgrzewacz. Naczynie napełniane jest wodą oraz kilkoma kroplami olejku. Świczka podgrzewa wodę, co sprawia, iż olejek zaczyna parować. Niestety, w ten sposób olejki bardzo mocno się nagrzewają i zachodzi niebezpieczeństwo, że ulegną rozkładowi. Efektem jest nieprzyjemny zapach i utrata leczniczych właściwości. Aby tego uniknąć, nie można podgrzewać olejków do temperatury powyżej 50°C. Kolejną wadą lampy zapachowej jest to, iż musi być ona bardzo często czyszczona. Przed każdym użyciem, szczególnie gdy zmieniamy nutę zapachową, należy wytrzeć miseczkę wodą z octem lub rozcieńczonym alkoholem.

W celu skutecznego i bezpiecznego rozprowadzania w powietrzu olejków lepiej jest sięgnąć po specjalne urządzenia elektryczne, takie jak parownik, który rozprowadza w powietrzu cząsteczki zapachowe. Olejki są nanoszone na wkładkę zapachową, przez którą przepływa prąd powietrza. W ten sposób olejek paruje bez użycia ciepła, przez co w pełni zachowuje swoje właściwości.

Tańszym rozwiązaniem jest użycie kamieni z gliny, które skrapiane są olejkami eterycznymi. Olejek parujący z kamienia ma jednak bardzo ograniczony zasięg działania. Metoda ta jest zatem idealna do zastosowania w miejscu pracy lub w sypialni obok łóżka. Jeśli chcemy rozprowadzić olejek w całym pomieszczeniu, możemy położyć kilka pokropionych kamieni na kaloryferze.



Parownik

Tab. 3: Urządzenia do odparowywania olejków eterycznych

<i>Urządzenie</i>	<i>Zasięg</i>	<i>Zalety</i>	<i>Wady</i>
<i>Lampa zapachowa</i>	5–6 m	przystępna cena	olejki rozkładają się, bardzo szybko parują.
<i>Parownik</i>	5–6 m	delikatny, olejki zachowują swoje właściwości	wysoka cena
<i>Fontanna zapachowa</i>	5–6 m	delikatna, olejki zachowują swoje właściwości	wysoka cena
<i>Kamień zapachowy</i>	1–1,5 m	delikatny, olejki zachowują swoje właściwości, przystępna cena	mały zasięg działania
<i>Spray do pomieszczeń</i>	2–3 m	szybkie rozprowadzenie olejku w powietrzu	nietrwałość

Najbardziej estetycznym wariantem jest fontanna zapachowa. Olejek jest dodawany do płynącej wody, której ruch sprawia, iż dość szybko następuje odparowanie olejku. Niestety, nie każda pompa w mechanizmie jest przystosowana do obecności olejku eterycznego. Przy zakupie fontanny najlepiej jest ograniczyć się do produktów proponowanych przez producentów olejków.

Jeśli nie zależy nam na długotrwałym utrzymaniu się zapachu, możemy użyć sprayu do pomieszczeń, który ma w swoim składzie olejek rozpuszczony w alkoholu. Za pomocą kilku przyciśnień dozownika wypełnimy pokój zapachem, który jest jednak bardzo nietrwały. Spray jest zatem przydatny, gdy chcemy szybko odświeżyć lub oczyścić powietrze.

### *Inhalacja, zbawienie dla dróg oddechowych*

Od dawna wiadomo, że olejki eteryczne mogą leczyć choroby przeziębieniowe. Wykrztuśne właściwości eukaliptusa i drzew iglastych są niepodważalne od wielu lat. W odróż-

nieniu od farmaceutyków, substancje zawarte w olejkach eterycznych działają tam, gdzie są potrzebne, nie obciążając przy tym całego organizmu. Z licznych dostępnych olejków leczniczych można tworzyć mieszanki dostosowane do konkretnych uwarunkowań i potrzeb pacjenta. Na przykład olejek na przeziębienie przeznaczony dla niemowlaka zawiera kajepuł, natomiast w przypadku osoby dorosłej sięgniemy po olejek eukaliptusowy.

Jak powinna wyglądać inhalacja z olejku eterycznego? Starą i wypróbowaną metodą jest inhalowanie nad miską z gorącą wodą. Dodajemy do wody jedną do dwóch kropli olejku eterycznego i wdychamy opary pod przykryciem z ręcznika. Jeszcze prostszym sposobem jest skropienie olejkiem pościeli w okolicach poduszki. Wdychamy lecznicze, wykrztuśne i łagodzące kaszel zapachy podczas snu. Czego więcej można chcieć?

W celu otrzymania olejków i maści na klatkę piersiową, mieszamy olejki eteryczne z bazowym olejem roślinnym lub dobrą, neutralną maścią. Stężenie olejku eterycznego w maści lub oleju na przeziębienie wynosić powinno w przypadku stosowania u dorosłych od 3 do 5 procent (pięć procent dopuszczalne jest w wyjątkowych sytuacjach). W przypadku podawania dzieciom, w zależności od wieku, nie powinno ono przekraczać 0,5 do 1,5 procenta (dokładne dane patrz tabela 5). U niemowląt należy zrezygnować ze stosowania na skórze olejków i maści przeciw chorobom układu oddechowego. Zamiast tego można skropić olejkiem kamień lub chusteczkę i pozostawić w pobliżu łóżeczka dziecka. Przy pomocy chusteczki można sprawnie zastosować olejek także w czasie podróży.

W przypadku osób cierpiących na alergiczne schorzenia dróg oddechowych terapia przy pomocy olejków eterycznych może być stosowana wyłącznie po uprzedniej konsultacji z lekarzem. Niektóre olejki eteryczne zawierają substancje, jak np. cyneol lub mentol, które mogą powodować nawet skurcze w okolicy oskrzeli i wywołać w ten sposób duszności. Szczególnie u dzieci trzeba uważać, aby stosowane olejki nie zawierały mentolu, a olejki zawierające 1,8-cyneol nie znajdowały się w pobliżu twarzy dziecka. Mogą one wywołać wyżej opisane skurcze, a w skrajnych przypadkach spowodować bezdech.



*Pinus mugo*, kosodrzewina



Leczenie za pomocą inhalacji