Pagrindiniai eteriniai aliejai

Citrinžolių (*Cymbopogon citratus*)*: antivirusinis, atbaido vabzdžius, naudojamas valymui, antimikrobinis.

Mandarinų (*Citrus reticulata*): raminantis, puikiai tinka vaikams (galima naudoti kartu su levandomis (*Lavandula angustifolia*)); vienas iš šiltesnių citrusinių aromatų.

Nerolio (*Citrus × aurantium* var. *amara*): palengvina, mažina nerimą, atpalaiduoja spazmus, PMS, priešmenstruacinę įtampą, antidepresinis, tinka odos puoselėjimui, pogimdyminei depresijai.

Pačiulių (*Pogostemon cablin*): priešuždegiminis, antidepresinis, ramina nervų sistemą.

Pipirmėčių (*Mentha × piperita*)*: malšina pykinimą, mažina raumenų skausmus, malšina/sumažina migreną, suteikia energijos, atpalaiduoja spazmus.

Rožių (*Rosa × damascena*): eterinių aliejų karalienė; regeneruoja ląsteles, balansuoja emocijas, afrodiziakinis, palengvina/sumažina stresą/nerimą, PMS/priešmenstruacinę įtampą.

Rozmarinų (*Salvia rosmarinus* syn. *Rosmarinus officinalis*): tinka esant užgultiems kvėpavimo takams ir sinusams, bronchitui, peršalimams/gripui, lengvina atsikosėjimą, pagilina kvėpavimą, suteikia energijos, išgrynina mintis, palaiko atmintį ir gebėjimą susikaupti, stimuliuoja kraujotaką.

Arbatmedžių (*Melaleuca alternifolia*): veikia antimikrobiškai, palaiko/stiprina imuninę sistemą, turi antibakterinių, priešgrybelinių, antivirusinių savybių.

Vetiverijų (*Chrysopogon zizanioides* syn.*Vetiveria zizanioides*): ramina, padeda įsižeminti, turi sutraukiančių savybių, naudingas esant išsiplėtusioms venoms.

Ylang ylang (*Cananga odorata*): afrodiziakinis, antidepresinis, atpalaiduojantis spazmus, maitinantis odą.

Saugus naudojimas

- Visus eterinius aliejus laikykite vaikams ir naminiams gyvūnams nepasiekiamoje vietoje.
- Atsiradus dirginimui, nutraukite naudojimą.
- Eterinius aliejus naudokite gerai vėdinamoje patalpoje.
- *Venkite naudoti arba būkite ypač atsargūs naudodami kūdikiams, vaikams iki 10 metų ir naminiams gyvūnams. Žvaigždute pažymėtus eterinius aliejus reikėtų stipriai skiesti arba naudoti nedidelę jų koncentraciją profesionaliai sukomponuotuose mišiniuose.
- Vaikams ir naminiams gyvūnams rekomenduojame naudoti profesionaliai sukurtus produktus, nebent patys gerai išmanote jų gamybą.
- Eterinius ir augalinius aliejus laikykite apsaugotus nuo šviesos ir karščio.
- Prieš naudodami eterinį aliejų, susipažinkite su jo naudojimo būdais, saugumu ir gydomosiomis savybėmis.
- Įsitikinkite, kad visi perkami eteriniai aliejai yra gryni ir tikri.
- **Įspėjimas dėl citrusų:** Bergamočių (*Citrus × bergamia*) ir dauguma kitų citrusinių vaisių eterinių aliejų didina odos jautrumą saulės spinduliams (yra fotosensibilizuojantys). Nenaudokite ir nerekomenduokite naudoti tokių eterinių aliejų prieš einant į saulę ar soliariumą – gali kilti sunkių nudegimų pavojus.
- Venkite naudoti į vidų arba neskiestus, nebent tai daryti nurodė kvalifikuotas aromaterapeutas ar sveikatos priežiūros specialistas arba tai numatyta profesionaliai sukurto produkto naudojimo instrukcijoje.
- Vaikams, nėštumo ir žindymo laikotarpiu bei vyresnio amžiaus žmonėms naudokite mažas koncentracijas (1 % ar mažiau) arba rinkitės profesionaliai sukurtus aromaterapijos produktus.

Ši brošiūra skirta tik informaciniams ir švietiamiesiems tikslams; ji nėra skirta pakeisti sveikatos priežiūros specialisto ar gydytojo teikiamas konsultacijas.

Prisijunkite prie NAHA ir paremkite aromaterapijos ateitį bei vaistinių ir aromatinių augalų tvarumą.

Nacionalinė holistinės aromaterapijos asociacija

The National Association for Holistic Aromatherapy

info@naha.org • (877) 232-5255

naha.org • conference.naha.org

NAHA

Apie aromaterapiją

Nacionalinė holistinės aromaterapijos asociacija

The National Association for Holistic Aromatherapy

NAHA.org

Kas yra aromaterapija?

Aromaterapija – arba eterinių aliejjų terapija – gali būti apibūdinta kaip menas ir mokslas, pasitelkiantis natūralias, iš augalų išgautas aromatines esencijas kūnui, protui bei sielai subalansuoti, harmonizuoti ir jų sveikatai stiprinti. Ji sujungia fiziologinius, psichologinius ir dvasinius aspektus, kad sustiprintų įgimtą organizmo gebėjimą sveikti.

Šį terminą sukūrė prancūzų parfumeris ir chemikas René-Maurice'as Gattefossé. Jo susidomėjimas gydomosiomis eterinių aliejų savybėmis kilo 1910 m., kai per laboratorijoje įvykusį sprogimą jis patyrė sunkius nudegimus ir vėliau pats išbandė antiseptinį bei gydomąjį levandų eterinio aliejaus poveikį. Šį terminą jis pristatė savo knygoje „Aromathérapie“, išleistoje 1937 m.; joje buvo apibendrinti maždaug per du dešimtmečius atlikti tyrimai, įskaitant ankstyvuosius klinikinius stebėjimus apie eterinių aliejų naudojimą esant įvairiems fiziologiniams sutrikimams. Labai svarbu suprasti, kokiu tikslu R.-M. Gattefossé sukūrė šį žodį - jis siekė aiškiai atskirti gydomąjį eterinių aliejų naudojimą nuo jų naudojimo parfumerijoje (daugiau www.gattefosse.com/history).

Todėl jo terminą „aromaterapija“ galime suprasti kaip terapinį arba gydomąjį aromatinių eterinių aliejų naudojimą holistiniam gydymui. Bėgant metams ši praktika evoliucionavo ir perėmė vis labiau holistinį požiūrį, apimantį visą žmogų – jo kūną, protą ir sielą.

Kas yra eteriniai aliejai?

Eteriniai aliejai – tai iš įvairių vaistinių ir aromatinių augalų distiliavimo arba spaudimo būdu išgauti aromatiniai ekstraktai. Kiekvieną eterinį aliejų sudaro nuo 50 iki 500 atskirų cheminių komponentų, kurie veikia sinergiškai, suteikdami aliejui būdingą aromatą bei įvairių gydomųjų savybių. Pačiuose augaluose eteriniai aliejai atlieka apsaugines, priviliojimo ir gydomąsias funkcijas.

Eterinių aliejų naudojimo būdai:
Masažo/kūno aliejus: 2-10 % koncentracija; t.y. 15–75 lašų* eterinio aliejaus į 30 ml (1 unciją) bazinio aliejaus, pavyzdžiui, vynuogių kauliukų (*Vitis vinifera*), alyvuogių (*Olea europaea*), simondsijų (*Simmondsia chinensis*), sezamų (*Sesamum indicum*), saldžiųjų migdolų (*Prunus dulcis*), kokosų (*Cocos nucifera*) ir kt.
Asmeninis inhaliatorius: 10-20 lašų užlašinkite ant ekologiškos medvilnės diskelio ir įdėkite jį į inhaliatoriaus tūbelę.
Vonia: Sumaišykite 2-12 lašų (priklausomai nuo eterinio aliejaus) su 5 ml (1 arbatiniu šaukšteliu) skiediklio (dispersanto)**. Supilkite mišinį į vonią ir išmaišykite prieš pat lipdami į vandenį.
Garų inhaliacijos: Į karštą, garuojantį vandenį įlašinkite iki 6 lašų eterinio aliejaus. Uždenkite galvą rankšluosčiu ir kvėpuokite per nosį. Laikykite akis užmerktas!
Aromatinis purškalas/dulksna: Į 30 ml (1 unciją) distiliuoto vandens įpilkite mišinį, sudarytą iš 5 ml (1 arbatinio šaukštelio) skiediklio** ir iki 15 lašų eterinio aliejaus. Prieš naudojimą suplakite. Jei nesunaudojate iškart, pridėkite konservantą.
Difuzorius: vadovaukitės aromaterapinio difuzoriaus gamintojo pateikta naudojimo instrukcija.
Kremai/losjonai/geliai: 1-10 % koncentracija; t.y. 7-75 lašai į 30 ml (1 unciją) bazinio pagrindo.
*__Lašų skaičius mililitre__ skiriasi priklausomai nuo lašintuvo dydžio ir eterinio aliejaus klampumo. Skaičiavimams naudotas vidutinis 25 lašų mililitre rodiklis.
**__Skiedikliai (dispersantai):__ emulsikliai, pavyzdžiui, natūralus vonios gelis, kokosų emulsiklis, „PlantaSol“, „Solubol“ ir kt.

Translated from English to Lithuanian by Sigita Jonušaitė

Pagrindiniai eteriniai aliejai

Romaniškųjų ramunėlių (*Chamaemelum nobile syn. Anthemis nobilis*): atpalaiduoja spazmus, malšina menstruacinį maudimą, ramina, palengvina nerimą/stresą, nemigą, puikiai tinka vaikams (raminantis), veikia priešuždegimiškai.

Kvapiųjų šalavijų (*Salvia sclarea*): atpalaiduoja spazmus, malšina menstruacinį maudimą, aphrodiziakinis, atpalaiduojantis, palengvina nerimą/stresą, padeda valdant gimdymo skausmus.

Kiparisų (*Cupressus sempervirens*): veikia sutraukiančiai, atpalaiduoja spazmus, malšina kvėpavimo takų negalavimus, astmą, kosulį, hemorojų, gerina kraujotaką, mažina tinimą, celiulitą, menstruacijų ir raumenų skausmą.

Eukaliptų (*Eucalyptus globulus, E. radiata, Corymbia citriodora* (syn. *E. citriodora*))*: pasižymi atsikosėjimą lengvinančiu, užgulimą mažinančiu poveikiu; naudingas gripo ir peršalimo sezono metu bei sergant bronchitu; skaidrina mintis ir suteikia energijos. *E. radiata* ypač rekomenduojamas vaikams, turintiems kvėpavimo takų problemų, nes jo sudėtyje yra mažiau cineolio. Netepkite neskiesto eukaliptų eterinio aliejaus ant kūdikių ar mažų vaikų veido ar šalia jo; ruošdami vaikams skirtas išoriškai naudojamas priemones (pvz., tepalus krūtinei), skieskite iki 1 % ar mažesnės koncentracijos arba naudokite profesionaliai sukurtą mišinį ar produktą pagal instrukcijas.

Pankolių (*Foeniculum vulgare* var. *dulce*): virškinimo sistemos sutrikimams, menstruacijų nereguliarumui, turi antimikrobinį poveikį.

Pelargonijų (*Pelargonium graveolens*): PMS, priešmenstruacinė įtampa, naudojamas esant hormonų disbalansui, nervų skausmui, turi antimikrobinį poveikį.

Imbierų (*Zingiber officinale*): padeda virškinimui, šalina dujų kaupimąsi ir vidurių užkietėjimą, malšina pykinimą, emociškai ir fiziškai šildo, pasižymi priešuždegiminiu poveikiu, malšina skausmą, veikia kaip imunomoduliatorius.

Italinių šlamučių (*Helichrysum italicum*): skatina ląstelių atsinaujinimą ir žaizdų gijimą, pasižymi priešuždegiminiu poveikiu; tinka esant sumušimams, kraujosruvoms ir patinimams.

Levandų (*Lavandula angustifolia*): ramina, mažina nerimą, skatina žaizdų gijimą, tinka esant nudegimams, skatina ląstelių regeneraciją, tinka įkandus vabzdžiams, mažina niežulį, tinka bendrai odos priežiūrai, puikiai tinka vaikams, pasižymi spazmus atpalaiduojančiu poveikiu.

Citrinų (*Citrus × limon*): Pasižymi antimikrobinėmis ir antioksidacinėmis savybėmis, pakelia nuotaiką, mažina stresą, stiprina imunitetą; puikiai tinka namams ir aplinkai valyti.

NAHA © 2026