

## Co wachać w czasie zarazy?

Aromaterapia to forma medycyny alternatywnej skupiająca się na leczeniu przy użyciu olejków eterycznych, a więc zapachów. Stosowane są naturalne oleje eteryczne, a większość z nich wykazuje działanie odprężające. Do stosowania aromaterapii w domu używa się specjalnych kominków aromatycznych lub kilka kropel oleju dodaje się do nawilżaczy powietrza, lub do miseczki z gorącą wodą. Oleje do aromaterapii to naturalne wyciągi z dzikich roślin. Pozyskuje się je najczęściej z liści (jak mięta czy eukaliptus), kłączy (imbirowy), kwiatów (lawendowy czy różany), a także kory i drewna (cynamonowy czy z drzewa sandałowego) metodą destylacji z parą wodną.

Zrozumiałe jest, że nie ma jeszcze badań dotyczących oddziaływania olejków eterycznych na zagrażającego światu dziś Koronawirusa. Nie ma więc żadnej pewności, że którykolwiek z olejków lub ich mieszanina będzie skuteczny w przypadku tego wirusa. Niemniej istotne jest jednak, że obok właściwości przeciw mikroorganizmom olejki eteryczne mają działanie wspomagające odporność organizmu człowieka. Można sądzić, że obecność olejków eterycznych w jakimś stopniu będzie utrudniać zakażenie. Tak więc do czasu zgromadzenia wyników wiarygodnych badań i znalezienia skutecznego leku można wspomagać się np. poprzez nawanianie powietrza w domu czy innych pomieszczeniach olejkami eterycznymi przy pomocy kominków aromatycznych lub dyfuzorów. Można przygotować (podaję recepturę za guru polskiej aromaterapii - W.S.Brudem) następującą mieszankę olejków z olejkiem eterycznym drzewa herbacianego, który ma działanie antymikrobowe i immunologiczne, oraz olejków eukaliptusowego, lemongrasowego i lawendowego.

Przykładowa mieszanka do nawaniania powietrza: do kominka wlewamy gorącą wodę i dodajemy kroplami olejki aromatyczne i zapalamy w kominku świeczkę.

Olejek eteryczny	Kropeli
1.Drzewa herbacianego	4
2.Lawendowy	3
3.Eukaliptusowy	2
4.Lemongrasowy	1

### **Olejek z drzewa herbacianego: właściwości odkażające**

Olejek jest idealny dla osób, które mają tendencję do częstych przeziębień, zapewnia dużą odporność na infekcje i wzmacnia układ odpornościowy, dobry na grypę, katar, koklusz gruźlicę, astmę oraz zapalenia oskrzeli i zatok, a więc może pomóc w leczeniu schorzeń powiązanych z układem oddechowym. Ma również działanie przeciwgrzybiczne, antywirusowe i przeciwbakteryjne. Aborygeni od wieków stosują go na zainfekowane rany. Olejek pozyskuje się z gałązek i liści australijskiego drzewa herbacianego (nie mylić z krzewem herbaty) przez destylację z parą wodną.

### **Olejek lawendowy - własności antyseptyczne**

Ma działanie między innymi przeciwbólowe, antydepresyjne, przeciwwirusowe, antyseptyczne, antybakteryjne, antytoksyczne, antywirusowe, gojące (np. oparzenia). Podczas zarazy ludzie nosili przy sobie suszone kwiatostany, co miało ich chronić przed zarazą. Dziś saszetki z lawendą trzymane są w szafach - nadają ubraniom miły zapach odstraszać jednocześnie mole.

### **Olejek Eukaliptusowy na problemy z oddychaniem.**

Ma działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne, antyseptyczne, antywirusowe, bakteriobójcze, gojące, rozrzedzające, dezodoryzujące, wykrztuśne, przeciw-dreszczowe, owadobójcze. W Australii jest tradycyjnym środkiem na problemy z oddychaniem, ale również jest skuteczny w leczeniu oparzeń, pęcherzy i skutków ugryzień owadów. A także używa się go w leczeniu malarii, tyfusu i cholery.

### **Olejek lemongrasowy - olejek z trawy cytrynowej ( palczatka cytrynowa lub cytronela)**

Ma intensywny cytrynowy zapach. Posiada właściwości przeciwrheumatyczne, przeciw-trądzikowe, przeciw-grzybicze i przeciwzapalne. Przy inhalacji rozszerza drogi oddechowe i pobudza ośrodek oddechowy. Jest doskonałym środkiem do odstraszania owadów. Odświeża i odkaża powietrze. W medycynie naturalnej Indii trawa cytrynowa znalazła zastosowanie w leczeniu niestrawności i braku apetytu, a także, jako lek przeciwkaszlowy, rozkurczowy, przeciwrheumatyczny. Z kolei Chińczycy wierzą, że napój na bazie trawy cytrynowej pomaga złagodzić bóle głowy i brzucha. Natomiast w Ameryce Południowej palczatka cytrynowa jest stosowana jako środek rozjaśniający umysł i poprawiający koncentrację. Dodawana jest do popularnego w Brazylii napoju otrzymywanego z yerba mate, nadając mu orzeźwiający, cytrynowy aromat.

**UWAGA: Należy używać olejków eterycznych najwyższej jakości i przestrzegać instrukcji producenta, szczególnie ograniczeń i ostrzeżeń. Nie wolno stosować olejków eterycznych bezpośrednio na skórę w formie nierozcieńczonej.**

## **Żel do odkażania rąk domowej roboty na bazie olejków eterycznych i aloesu**

### **Potrzebne składniki:**

- spirytus
- żel aloesowy
- olejek lawendowy
- olejek eteryczny z drzewa herbacianego
- niewielka butelka (np. podróżna, aby zmieściła się do torebki)

### **Sposób przygotowania:**

1. 2/3 butelki napełnij spirytusem. Żel powinien mieć **co najmniej 60 (lepiej 70%) procent alkoholu w swoim składzie.**
2. Do butelki dodaj żel aloesowy oraz olejki. Wszystko dokładnie wymieszaj.

**Moja rada: Zostań w domu i włączaj olejki**