Aromatické metódy používania éterických olejov :)

Medzi aromatické metódy používania éterických olejov patria:
- **rozptyľovanie éterických olejov do vzduchu,**
- **kus látky alebo servítka,**
- **para z horúcej vody,**
- **odparovač alebo zvlhčovač vzduchu,**
- **ventilátor alebo vetrací otvor,**
- **parfum alebo kolínska voda.**

Aromatické použitie zahŕňa inhalovanie jemnej hmly z oleja alebo prchavých aromatických zložiek, ktoré sa z oleja vyparili. Inhalácia oleja alebo vône oleja, môže byť účinným spôsobom ako ovplyvniť pamäť, hormóny a emócie prostredníctvom čuchového systému. Inhalácia olejov môže byť tiež rýchlym a efektívnym spôsobom ako ovplyvniť prinosové dutiny, hrtan, priedušky a pľúca.

Rozptyľovanie éterických olejov do vzduchu:

Najjednoduchším spôsobom ako rozptýliť jemnú paru celého olej do vzduchu na inhaláciu je použitie rozptyľujúceho difuzéra. Rozptyľujúci difuzér pre studený vzduch používa vzduch pri izbovej teplote na rozštiepenie olejov na mikrojemnú hmlu, ktorá sa potom rozptyľuje do vzduchu, pokrývajúc stovky centimetrov štvorcových za niekoľko sekúnd. Ultrazvukový nebulizátor používa ultrazvukové vibrácie na premenenie oleja zmiešaného s vodou na jemnú vodnú paru. Pri rozptyľovaní takýmto spôsobom zostanú oleje so svojimi okysličujúcimi molekulami vo vzduchu po niekoľko hodín na osvieženie zlepšenie kvality vzduchu. Antivírusové, antibakteriálne a antiseptické vlastnosti olejov zabíjajú baktérie a pomáhajú zredukovať huby a plesne.

Iné difuzéry môžu používať chladný vzduch vyfukovaný cez materiál obsahujúci olej alebo silné zahriatie na rýchle odparenie molekúl prchavého oleja do vzduchu. Tento typ rozptyľovania je prospešný, avšak na niektoré terapeutické účely nie je až natoľko efektívny ako rozptyľovanie celého oleja.

Difuzéry, ktoré používajú intenzívny zdroj tepla (napríklad žiarovku alebo sviečku) môžu zmeniť chemické zloženie oleja a jeho terapeutické kvality a zvyčajne sa neodporúčajú.

Éterické oleje pri rozptyľovaní preukázali schopnosť zredukovať množstvo chemikálií prenášaných vzduchom a napomôcť vytvoreniu väčšej fyzickej a emocionálnej harmónie. Najlepší terapeutický účinok dosiahnete rozptyľovaním olejov len počas minút z hodiny, aby čuchový systém stihol ukľudniť pred prijímaním ďalších olejov. Najjednoduchší spôsob ako sa dá toto dosiahnuť je použitím časovača, ktorý bude nastavený tak, aby difuzér zapínal na minút počas hodinového cyklu.

Priama inhalácia:

Priama inhalácia je najjednoduchším spôsobom inhalácie arómy éterického oleja za účelom ovplyvnenia nálady a emócií. Jednoducho podržte otvorenú fľaštičku s éterickým olejom v blízkosti tváre a inhalujte. Môžete tiež aplikovať – kvapky oleja na dlane, spojíte ich do tvaru misky a priložíte k ústam a nosu a inhalujte.

Kus látky alebo servítka:

Naneste – kvapky éterického oleja na papierový obrúsok, servítku, kúsok vaty, vreckovku, uterák alebo obliečku na vankúš, pridržte v blízkosti tváre a inhalujte.

Para z horúcej vody:

Kvapnite 1÷3 kvapky éterického oleja do horúcej vody a inhalujte. Ako sme už spomínali, vysoká teplota môže zredukovať niektoré účinky.

Odparovač alebo zvlhčovač vzduchu:

Nakvapkajte olej do odparovača alebo zvlhčovača. Najlepšie sú tie s chladnou hmlou, keďže zvýšená teplota redukuje niektoré účinky. Na trhu existujú komerčne dostupné difuzéry, ktoré fungujú na báze ultrazvukovej vibrácie, ktorá odparuje vodu do chladného hmlovitého stavu. Tieto fungujú veľmi dobre s éterickými olejmi, keďže vytvárajú veľmi jemnú hmlu, ktorá pomáha rozptyľovať častice oleja do vzduchu počas dlhšej doby.

Ventilátor alebo vetrací otvor:

Naneste olej na kus vaty a pripevnite ho na stropový ventilátor alebo do vetracieho otvoru. Tento postup môže dobre fungovať v aute, keďže je tu veľmi malý priestor.

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania

Parfum alebo kolínska voda:

Používanie olejov ako parfumu alebo kolínskej vody môže poskytnúť úžasnú emocionálnu podporu ako aj fyzickú podporu – nie je to len o krásnej vôni. Naneste 1÷2 kvapky oleja na zápästie alebo krk alebo si vytvorte jednoduchý parfum alebo kolínsku vodu rozpustením 10÷15 kvapiek éterického oleja v 20 kvapkách alkoholu (ako aj vodka alebo parfumérsky alkohol) a túto zmes namiešajte s 1 čajovou lyžičkou destilovanej vody. Naneste alebo nastriekajte na zápästia alebo krk.

Zdroje

Prevzaté a upravené z:

- ***MODERN ESSENTIALS - Sprievodca éterickými olejmi na terapeutické použitie*.**

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania