

## 5. Приложения и безопасност на етеричните масла

Както вече прочетохте, качеството на етеричното масло е от съществено значение за неговото безопасно и ефективно приложение. След като се уверите, че използвате чисти и тествани етерични масла от висок клас, разгледайте етикета или информацията от производителя за конкретни препоръки относно употребата.

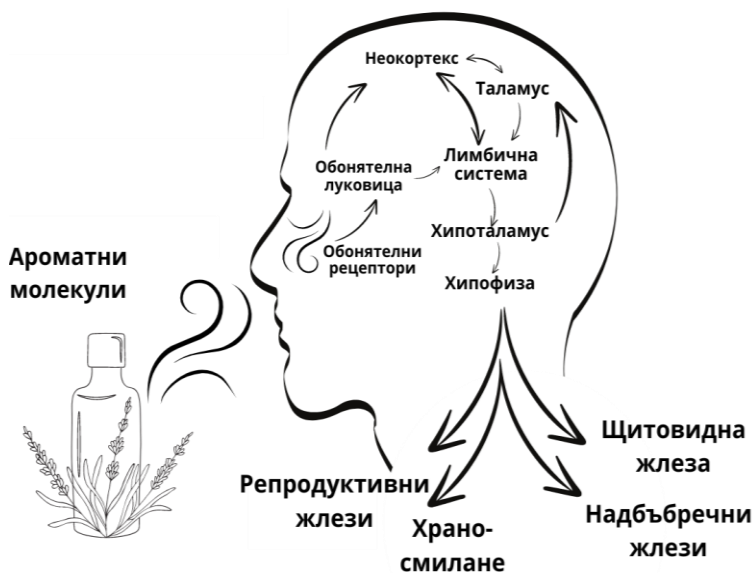
Има три основни начина за приемане на етеричните масла – **ароматно, топично/топикално/ локално** (ще срещнете това приложение и под трите наименования, а даже и ще видите спорове по темата как е най-правилно да се нарича, но ние избираме да сме щастливи, а не прави, и всеки може да го нарича, по който от трите начина си хареса. Аз лично избирам топично и в книгата занаят пред като видите думата „топично“, да знаете, че става въпрос за намазване) и **вътрешен прием**. В следващите страници ще разгледаме всеки подвид с неговите особености и характеристики.

### ***5.1. Ароматен прием на етерични масла***

Най-лесният, но и особено ефикасен начин е именно ароматният прием. При вдишване, чрез обонятелните нерви, ароматната природа на етеричните масла предизвиква мощен умствен, емоционален и физиологичен отговор. Когато вдишвате изпарения от етерично масло и миризми, молекулите се абсорбират от косъмчетата във Вашите ноздри, които имат рецептори, след което те изпращат сигнал до обонятелната луковица в лимбичната система. Количеството, което се абсорбира, зависи от „бионаличността“ на етеричните масла, някъде от 30% - 70% действително се абсорбират в тялото.

Етеричните масла засягат хипоталамуса и хипофизната жлеза, които пък стимулират освобождаването на хормони в тялото. И въздействат директно и бързо върху състоянието, което имаме. Чрез ароматния прием въздействаме светкавично при главоболие,

високо/ниско кръвно, гадене, гняв, депресия, тъга, безсъние или концентрация, както и подкрепа на имунната система.



### 5.1.1. Начини на ароматен прием:

- **Вдишване директно от бутилката** – можем да вдишаме етеричните масла директно от бутилката, след като сме махнали капачката, но и внимаваме да не допрем носа до шишенцето, за да не попадне чисто етерично масло върху него и да направи реакция.
- **Чрез дифузер** – има много видове дифузери – небулизиращи, ултразвукови, пасивни, затова и ще им отделим специално внимание(виж следващата страница).
- **Чрез вдишване от назален инхалер** – назалният инхалер е приспособление, което съдържа памучен или филцов тампон в удобна „кутийка“, който накапваме с 5-10 капки етерично масло в зависимост от възрастта. Можем да го носим винаги с нас. На картинката виждате базов модел, който е най-широко разпространен, но



на пазара могат да се намерят и по-люксови варианти. Принципът на работа е един и същ.

Когато искаме да сменим етеричното масло с друго, използваме нов тампон. Ако искаме да използваме едно и също етерично масло, можем да накапем върху същия тампон. Трайността и ползите от инхалера зависят от силата и аромата на самото етерично масло, но обикновено е няколко дни до седмица.

- **Чрез арома бижу** – арома бижутата може да са колиета, гривни, дори обици. Имат част, върху която се накапва етеричното масло и тя може да бъде от филц, вулканичен (лава) камък или керамични, но ако са керамични бижутата трябва да са неглазирани, за да попиет етеричното масло и така да отдават аромат. Някои дами накапват и по косата си, може да опитате и да прецените дали това е Вашият начин. Ако използвате арома бижу с филцова подложка, за всяко ново масло или бленд е нужна нова подложка. Подложките не подлежат на изпиране.

Ако използвате вулканични (лава) камъни и керамични бижута бихте могли да накапвате различни етерични масла, след като ароматът на предходното е изветрял.

- **Чрез топла/парна инхалация** – много удобен метод при неразположения в дихателната система, но доста силен и интензивен, затова се препоръчва да не се използват повече от 2-3 капки етерично масло или смесица от етерични масла. Ако искате да използвате повече видове етерични масла, смесете ги предварително в шишенце и от него изсипете в купичка 2-3 капки, към тях добавяме вряла вода и дишаме изпаренията. Може да се покрие главата с кърпа, но не е задължително. Трик: Ако носът ни е запушен, вдишваме изпаренията повече през него, а ако имаме проблеми в гърлото и/или кашлица, вдишваме през устата.
- **Чрез накапване на възглавница/памук/плюшена играчка или друго** – този метод много се припокрива с метода на пасивните дифузери, но въпреки това е изключително ефективен, когато имате проблеми със съня и накапете лавандула или друго избрано етерично масло в крайчеца на

възглавница или пък памук, който да сложите в гардероба и така да пазите дрехите си далеч от молци.

## ***Няма ограничения за ароматния прием на ден.***

### ***5.1.2. Видове дифузери и начините им на употреба:***

В зависимост от интензивността на желания ефект или размера на пространството, може да изберете подходящ за Вас дифузер за ароматерапия. На пазара има шест основни типа дифузери – ултразвукови, небулизиращи, топлинни, вентилаторни и пасивни дифузери. Нека ги разгледаме поотделно:

#### **5.1.2.1. Ултразвукови дифузери**

Този тип дифузери са **най-предпочитаните на пазара и имат най-много предимства**. Работят с етерично масло и вода, като вибрациите от ултразвуковите вълни, карат водните молекули да се разделят, създавайки фина мъгла, която се разпръсква от дифузера под формата на освежаваща студена ароматна пара. По този начин ароматът е достатъчно концентриран, тъй като дифузните частици са доста малки. Ултразвуковите дифузери не затоплят етеричните масла, като по този начин не нарушават молекулната им цялост. Този метод на усвояване на етеричните масла е напълно безвреден и спомага за извличане на най-много ползи за човешкия организъм. Ултразвуковите дифузери могат да бъдат по-шумни от другите видове.

##### **5.1.2.1.2. Дифузер – небулайзер**

Той разпръсква по-концентриран аромат в стаята, разпръсквайки само етерични масла, без да е необходимо да се разреждат с вода. Този тип на работа е свързан с по-високата цена на уредите. Предвид, че етеричните масла са с различна консистенция, самите уреди първоначално са по-скъпи. Също така, използването на такъв уред е свързано с висока разходна норма на етерични масла. Небулайзерите са подходящи за големи помещения, тъй като насищат много бързо въздуха с избраните етерични масла или блендове.

Сравнено с останалите видове дифузери, небулайзерът включва консумация на по-голямо количество етерично масло за по-кратко време, така че ще трябва да пълните по-често.

##### **5.1.2.1.3. Топлинни дифузери**

Те имат най-простия и естествен механизъм. С малка свещ или по друг начин се загрява съд с вода и етерично масло. По този начин ароматът се разпростира в стаята. Въпреки че този тип дифузери са много лесни за използване и не са много скъпи, трябва да знаете, че ще се налага доста често да сменяте свещта и водата, налята с капките етерично масло, защото ще се изразходва по-бързо. Затоплянето на етеричните масла е **нежелан начин** на тяхното усвояване. При затопляне се променя молекулната цялост на етеричните масла и това може да предизвика нежелани последици като например главоболие.

Освен това, ако живеете с малки деца или домашни любимци, този тип дифузери за етерични масла може да не е най-добрият избор от гледна точка на безопасността. Те могат да бъдат привлечени от огъня и да предизвикат инцидент. Поради тези причини, топлинните дифузери не се предпочитат толкова.

#### **5.1.2.1.4. Дифузер с вентилаторно разпръскване**

Дифузирането на етерични масла, чрез вентилация на студен въздух, позволява бързото и равномерно разпръскване на аромат в помещенията. Този тип дифузери са много лесни за използване, нужно е просто да поставите капки етерично масло върху касетата (представлява подложка от текстилен материал за напояване) предназначена за това. Те обикновено са изключително устойчиви, а дифузията им е чиста, тъй като не се добавя вода. Въпреки това подложките/касетите се сменят често и това го прави по-малко ефективен от ултразвуковия дифузер.

#### **5.1.2.1.5. Пасивни дифузери**

На практика почти всичко може да играе роля на пасивен дифузер, стига да може да поеме етеричното масло – вулканични лава камъни, керамични неглазирани статуетки, форми и други модели, потпури, парчета плат и т.н. Пасивно дифузиране имаме, когато етеричните масла се изпаряват сами и нежно ароматизират въздуха, докато уханието се разсее напълно. Ароматът се отделя без ултразвук, вентилатор или нагряване. Пасивната дифузия е идеална за ароматизиране на малки пространства – на бюрото или на нощното шкафче, но неудобството е, че не получавате контролирано подаване на аромата, както при останалите дифузии, а отначало ще е доста