

## Kako da sami izradite dezinfekcijski gel i koristite eterična ulja u borbi za zdravlje

*Svima nam je jako dobro poznata situacija u kojoj se trenutno nalazimo zbog prisustva koronavirusa. Neću vam sada pisati o mjerama dezinfekcije i ostale upute, jer ste svi već jako dobro upoznati sa istima. Ali pokušat ću vam približiti eterična ulja koja nam svima mogu pomoći u lakšem prolasku kroz ovu situaciju*

**Trenutno nam najviše mogu pomoći i život olakšati eterična ulja koja prvenstveno imaju antivirusna i antibakterijska djelovanja. U aromaterapiji imamo zaista širok spektar takvih ulja, pa ću ih nabrojati:**

*- ravensara (Cinamonum camphora ct cineol), saro (Cinnamosma fragrans), niauli kemitip cineol, kajeput (Melaleuca cajaputi), mirta kemitip cineol (Mirtus comunis), čajevac (Melaleuca alternifolia), eukaliptus globulus (Eucalyptus globulus), eukaliptus radiata (Eucalyptus radiata), čempres (Cupressus sepervirens), bijeli bor (Pinus silvestris), sibirski jel (Abies sibirica).*

**Nekim od navedenih eteričnih ulja možete zaštititi svoj dom ili radni prostor ako niste u mogućnosti ostati kod kuće i tako prevenirati širenje virusnih infekcija.**

Jedan od najefikasnijih načina raspršivanja eteričnih ulja u prostor je **putem difuzera** koji raspršuju eterična ulja u sitne kapljice koje se šire prostorom.

Ako nemate difuzer, ili vaša okolina iz bilo kojeg razloga ne smije ili ne želi takav način korištenja eteričnih ulja, onda možete napraviti takozvanu **suhu inhalaciju** na način da na papirnatu maramicu ili na dlan kapnete dvije do tri kapi odabranog eteričnog ulja, prinesete ispod nosa i polagano udišete.

Također, možete raditi **inhalaciju vodenom parom** na način da u pola litre vruće vode ukapate 1-2 kapi eteričnog ulja, udišete jednu minutu, zatim dodate još jednu kap i tako dok ne dođete do 5 kapi.

Još jedna mogućnost je da napravite **pripravak za dermalnu primjenu** na način da

u bočicu od 30 ml ukapate 20-30 kapi eteričnih ulja i do vrha nalijete neko lagano i brzoupijajuće biljno ulje (lješnjak, makadamija, koštice marelice...). Ovu mješavinu možete nanositi u tankom sloju na prsa ili gornji dio leđa dva do tri puta dnevno.

Kako je u svakoj situaciji **potrebno zadržati optimizam i osnažiti duh, nemojmo zaboraviti na eterična ulja citrusa. Prvenstveno eteričnog ulja mandarine i slatke naranče.** Ona pouzdano podižu i poboljšavaju naše raspoloženje, pa će nam sada sigurno dobro doći.

Kao što vidite, izbor eteričnih ulja i načina primjene je zaista puno, pa možete odabrati način koji je vama najprihvatljiviji.

### **Kako napraviti dezinfekcijsko sredstvo za ruke kod kuće:**

U čašicu izvažite 30g 70% medicinskog alkohola, 20g gela aloe vere i 5-10 kapi eteričnog ulja čajevca ili nekog drugog vama dražeg eteričnog ulja. Sve dobro promiješajte i stavite u bočicu s potiskom radi jednostavnijeg korištenja. Ovaj gel se može koristiti u situaciji kada niste u mogućnosti oprati ruke.

Dovoljno je da ovim gelom dobro istrljate ruke i pustite da se osuši.

***Napomena: s obzirom da sam primarno po struci zdravstveni radnik, želim napomenuti da sve što je ovdje napisano služi samo u svrhu pomoći i prevencije i da se nikako ne možemo isključivo na ovaj način zaštititi ili izliječiti.***

***Kao zdravstveni radnik znam koliko je važna prevencija i pridržavanje datih uputa u bilo kojoj situaciji, pa bih vam preporučila da svakako slijedite upute našeg zdravstvenog sustava koji ovih dana odrađuje posao vrijedan divljenja i velikog poštovanja.***

***Viola, aromaterapeutske usluge i savjetovanja po pozivu i dogovoru s klijentima***

***[www.aromaterapijaviola.com](http://www.aromaterapijaviola.com)***

***mob: 091-180-15-92***

***mail: [katica.wolf@gmail.com](mailto:katica.wolf@gmail.com)***