



## AROMALAMPICA ILI DIFUZER ???

Mnogi ljudi znaju da se za ispunjavanje prostorija mirisom eteričnih ulja upotrebljavaju **AROMALAMPICE**. Aromalampice su svakako estetski prihvatljiv dodatak u prostoriji, no u smislu primjene eteričnih ulja one imaju nekoliko nedostataka:

1. eterična ulja stavljaju se u vruću vodu. **Vruća voda izaziva procese razgradnje eteričnog ulja**, pogotovo onih ulja bogatih kemijskim spojevima esterima (poput eteričnog ulja lavande) i spojevima monoterpenima (poput mandarine ili limuna). Time se smanjuje njihova ljekovitost, a gubi se i na kvaliteti mirisa.
2. budući da su eterična ulja najčešće *smjese* različitih kemijskih spojeva, **dolazi do pojave frakcionacije**, tj. najprije isparavaju spojevi nižeg vrelišta, a tek potom i spojevi višeg vrelišta. Posljedica toga je opet ista: budući da su eterična ulja smjese spojeva koji su djelotvorniji kao sinergija nego čisti pojedini spojevi koji se nalaze u sastavu eteričnih ulja, takva pojava frakcionacije umanjuje ljekovitu učinkovitost eteričnog ulja. Nadalje, ako promatramo samo mirisnu notu, dolazi do odvajanja lakših nota od baznih nota eteričnog ulja, a time se gubi na kvaliteti mirisa.

**DIFUZERI** za razliku od aromalampice, **ne zagrijavaju eterično ulje**, pa ne dolazi do njihove razgradnje. **Ulja se raspršuju u sitne kapljice u cjelosti**, tj. ne dolazi do odvajanja hlapivijih i manje hlapivih spojeva. Nadalje, **difuzeri mogu daleko brže ispuniti prostoriju eteričnim uljem** nego aromalampica. To pogotovo dolazi do izražaja kada eterično ulje želimo upotrijebiti u svrhu olakšanja dišnih tegoba (prehlade, gripa...). Putem difuzera zrak prostorije začas se zasiti kapljicama eteričnog ulja i djeluje ljekovito na dišni sustav.

Difuzeri su naprave namijenjene raspršivanju eteričnih ulja u prostor u obliku sitnih kapljica. Veličina tih kapljica je vrlo mala, mikroskopski sitna, stoga slične na oblak, odnosno izmaglicu. Katkad se takvi difuzeri nazivaju i *nebulizatori* (od latinskog *nebulum*, maglica). Postoji razni tipovi difuzera. Oni najskuplji raspršuju eterično ulje putem ultrazvuka i češće se koriste u znanstvene svrhe a ne za svakodnevnu uporabu. Jeftiniji, a jednako djelotvorni difuzeri, stvaraju sitne kapljice putem strujanja zraka u tankim staklenim ili metalnim cjevčicama. Sitne kapljice eteričnog ulja da direktno prodiru do alveola u plućima i time se pospešuje ljekovitost eteričnog ulja.

Difuzeri imaju ugrađenu pumpu za zrak, te niz cjevčica koje zrak dovode u veći stakleni spremnik u kojem se nalazi eterično ulje. Pritisak zraka u cijevi raspršuje eterično ulje, a posebno dizajniran otvor staklenog spremnika omogućuje izlazak isključivo sitnim kapljicama koje mogu lebditi u zraku, dok se veće kapljice zaustavljaju i vraćaju nazad u spremnik s eteričnim uljem. Rad pumpe se obično može regulirati, pa što je brži protok zraka, to se i veća masa eteričnog ulja izbacuje iz difuzera.



razni tipovi difuzera (izvor: OSHADHI [www.oshadhi.hr](http://www.oshadhi.hr))

## Kako upotrebljavati difuzer?

Difuzer se koristi u dvije svrhe:

### 1. za ispunjavanje prostorije eteričnim uljem.

U tu svrhu u spremnik se ulije nekoliko mililitara eteričnog ulja. Difuzer se uključi. Prostorija se ispuni mirisom do one mjere koja vam odgovara (obično se potroši 0,5-1 mL eteričnog ulja). U slučaju da koristite difuzer za ispunjavanje prostorije eteričnim uljima u ljekovite svrhe, poput *ravensare* ili *niaulija kemotipa cineol* kod gripe, tada se jedna soba prosječne veličine ispuni s nešto većom količinom eteričnog ulja (2-3 mL).

Pazite: u slučaju da koristite eterična ulja bogata spojevima fenolima (poput *timijana kemotipa timol*, *origana (mravinca)*, *primorskog vriska* i sličnih ulja), pretjerivanje s količinom ulja može izazvati iritaciju dišnih puteva!

### 2. za inhalacije.

U difuzer stavite preporučeno eterično ulje (vidi tekst *Aromaterapija za dišne tegobe* na web stranicama Centra Cedrus u rubrici *Tekstovi - aromaterapija i fitoterapija*). Uključite difuzer i izlaz difuzera postavite na cca 10 cm udaljenosti od nosa. Inhalirajte oko 5 minuta, 2-3 puta na dan. Ovo je vrlo elegantan način inhalacije, idealan za sve one kojima se ne da inhalirati nad posudom s vrelom vodom, glave pokrivene ručnikom. Sam proces inhalacije je brži, a primjena eteričnih ulja je djelotvornija i ljekovitija od klasične inhalacije.

**Važno:** eterična ulja koja se inhaliraju moraju biti iznimno visoke kvalitete, botanički i kemijski definirana, jer u suprotnom nećete postići ljekovito djelovanje ili si možete čak i naštetiti ukoliko se radi o patvorini. Potražite tekst *Kako prepoznati eterično ulje aromaterapijske kvalitete?* na web stranicama Centra Cedrus u rubrici *Tekstovi - aromaterapija i fitoterapija*.

Postoji i uređaj za ispunjavanje automobila mirisom eteričnih ulja, što je jako zgodno, ne samo radi ugodnog mirisa, već i za primjenu *kefalčnih* (ona koja razbuđuju) eteričnih ulja na dugim putovanjima (primjerice *ružmarin kemotip cineol ili verbenon, paprena metvica, eukaliptus globulus ili radiata*). Taj uređaj radi na principu zagrijavanja metalne pločice uz koju se nalazi uložak na koji se kapaju eterična ulja.



*Aromacar (izvor: OSHADHI [www.oshadhi.hr](http://www.oshadhi.hr))*