

AROMA-LAMPICA ILI DIFUZER

pitanje je sad

napisao: dr.sc. Stribor Marković

www.centarcedrus.hr www.centarcedrus.com

Tehnologija napreduje, biljke ostaju

Ponekad tek kad se osvrnem, vidim koliko sve napreduje, pa i aromaterapija te primjena eteričnih ulja. Kada sam tek kretao u područje eteričnih ulja i ljekovitih biljaka, ona su se primjenjivala isključivo kapanjem u aromalampicama. Raznih oblika, cijena, jedne futuristične, druge klasične, neke lijepe, a druge ne toliko lijepe, ali uvijek iste: mali rezervoar s vodom ispod koje se palila bezdimna svjećica. Bilo je tu i nefunkcionalnih čudesa, kojima bi rezervoar za vodu bio premalen, pa bi voda isparila prije no bi svjećica dogorila. Nakon divnog mirisa ulja, dočekaao bi vas smrad izgorenog ulja, ili čak mali požar u lampici. Katkad bi pak rezervoar bio previsok i pregolem, pa bi se eterična ulja namakala u mlakoj juhici, a molekule eteričnih ulja tražile po prostoriji svim raspoloživim receptorima u nosu. Kao student nisam imao niti aromalampice, pa sam svoja prva ulja kapao na maramicu, a potom na radijator. Obično vrući radijatori u studentskom domu napravili bi pravi delirij od mirisa - prvih pola sata. A potom bi sve isparilo. Dugo je vremena trebalo proći dok se nisu pojavile sofisticiranije naprave s kojima sam zadovoljan. Nevjerojatno kako mi nisu nedostajale kada nisam znao za njih. Volio bih da to katkad mogu reći i za mobitele, ali to je neka druga priča. Stoga krenimo redom...

Prednosti i mane aromalampica

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. Mnogo puta se desi da molekule ulja *polimeriziraju*, prilikom čega nastane smolasta masa koja se teško pere s lampice.
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 ne samo ljekovitu učinkovitost eteričnog ulja, već i uživanje u mirisu. Ako promatramo samo mirisnu notu, dolazi do odvajanja lakših nota od baznih nota eteričnog ulja, a time se gubi na kvaliteti mirisa. To se i najčešće zamjera aromalampicama, jer je isprva miris eteričnih ulja lagan i ugodan, a kasnije teži i neugodniji.

No, ima lampica i svojih prednosti. Treperavo svjetlo svijećice, voda koja isparuje i miris eteričnog ulja daju posebnu atmosferu koju čak niti domišljati dizajneri modernih naprava ne mogu dostići. Kombinacija vode, vatre i mirisa je smirujuća, ugodna, senzualna, erotizirajuća, nostalgična... ovisno kakvo raspoloženje tražite u ovoj maloj čarobnoj posudici. To je i razlog zašto još uvijek imam kod kuće jednu aromalampicu. Kao nekog tko prečesto koristi i propisuje eterična ulja kao lijek, radi sa stotinama mililitara raznih eteričnih ulja svaki dan, to je mali nostalgični svijet koji me podsjeća kako su ulja i vrlo intimna stvar, tih nekoliko suptilnih kapi za čist užitek i nosa i srca i duše.

Od lampice do auta

Prije priče o difuzerima, pogledajmo neke zanimljive improvizacije na temu lampica. Ako kapnete eterično ulje na filter papir i stavite ispod njega ventilator, sve to zatvorite u neku simpatičnu plastičnu posudu, dobijete relativno jednostavnu i ugodnu *coolair* koji nije savršen kao kasnije opisani difuzeri, ali je povoljan i dovoljno snažan da zamiriši cijeli vaš dom. Ako pak taj mali komad papira zagrijete na razumnoj

temperaturi, i stavite to u mjesto upaljača u automobilu, dobijete krasan mali izvor mirisa na mjestu nečeg što bi trebao biti plamen za smrad cigarete. Taj odličan kontrapunkt, skoro kao iz Mahlerovih simfonija, zove se *aromacar*. To je dobro i za osiguravajuće kuće: primjena *kefaličnih* (onih koja razbuđuju) eteričnih ulja na dugim putovanjima (primjerice *ružmarin kemotip cineol ili verbenon, paprena metvica, eukaliptus globulus ili radiata, bosiljak linalol, ho-ulje*) možda će smanjiti i broj nesreća nastalih jer je umoran vozač zaspao za volanom.



Aromacar (izvor: OSHADHI)

High tech za post-rave

I tada nam stigoše difuzeri. Konačno. Ako je muzika devedesetih došla do vrhunca *high-tech* sintetskog zvuka i više sličila na žaganje pile po limu, uz nerealni zvuk bubnja i ritma, onda je za aromaterapiju početak XXI stoljeća taj koji je napravio tehnički zaokret, no ipak suptilnije nego ljudi *rave* u muzici. Što valjda i priliči eteričnim uljima. Te male naprave zovu se ***difuzeri*** i već su svima poznate.

Danas ih ima dva tipa, tko zna za par godina kada budem opet radio *update* tekstova (francuzi kažu MAJ - mis à jour, a mi kažemo apdejt), vjerojatno će ih biti i više. No, svima je zajedničko da se eterično ulje ne zagrijava, već se raspršuje u prostor u obliku sitnih, mikroskopskih kapljica. Te su kapljice toliko sitne da mogu doći direktno do

dubine pluća i svake alveole i tamo odraditi što treba, baš kao i u nosu. Kako se ne grije, eterično ulje se kemijski ne raspada, a i sam miris ima konstantnu notu, a ne kao u lampici. Difuzeri daleko brže ispunjavaju prostoriju mirisom. 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... ili za čisti gušt.

Prvi tip difuzera stvara oblak **raspuhivanjem**. Moja pokojna teta Vava, cvjećarica u višestoljetnoj lozi istog zanata, tako je puhanjem u nešto što je sličilo na *džezvu* sa frulom, radila oblake rastopljenog parafina koji bi se u sitnim kapljicama lijepio za sisvetske cvjetne aranžmane i oponašao snijeg. Istim principom puhanja rade i takvi difuzeri. Kroz jednu staklenu kapilaru ulazi zrak, a kroz drugu, čiji je izlaz tik do prve kapilare, ulazi eterično ulje. Difuzer ima mali elektromotor i pumpu koja počinje upuhivati taj zrak u prvu cijev. Pritisak zraka stvara podtlak na kraju druge cijevi gdje izlazi eterično ulje, i prema nečem što se, ako se dobro sjećam, zove Bernulijeva jednadžba, eterično ulje vuče i raspršuje. Poseban oblik izlaza, najčešće u obliku tanke izlazne cjevčice, sprečava prevelike kapljice da izlete van, one se sudare sa stijenkom posude i padnu nazad u rezervoar, tako da samo najlakše i najmanje čestice mogu izaći slobodne u prostoriju. Princip je jednostavan i djelotvoran. Ulje u tili čas ispuni prostoriju mirisom.

Eteričnog ulja u rezervoar stane nekoliko mililitara, obično dovoljno za dosta sati rada. Modernije inačice se same isključuju kako ne bi čak pretjerali s količinom eteričnog ulja u zraku. To sam jednom i napravio, probudivši se u mrklo doba noći gotovo u glavobolji zbog ogromne koncentracije eteričnog ulja eukaliptusa globulusa u zraku. Vi, srećom nećete u tome moći više pretjerati.

Kao i u lampicama, ne valja pretjerivati s agresivnim eteričnima uljima, poput *timijana kemitipa timol*, *origana (mravinca)*, *primorskog vriska* i sličnih ulja, jer može izazvati iritaciju dišnih puteva. Doduše, čuo sam da u jednoj školi aromaterapije udisanje takvih ulja zovu šok terapijom za stres, ili stres terapijom za šok, ne sjećam se više. Svejedno, ne sugeriram.



nekoliko tipova difuzera (izvor: OSHADHI)

Ispunjavanje prostorije eteričnim uljem dobra je zamjena za inhalacije kod uvijek razmažene djece koja se čak niti bolesna, na zgražanje roditelja, ne žele inhalirati prema dosadnim uputama tamo nekog fitoaromaterapeuta. Drugi difuzere mogu koristiti za *instant* inhalacije. U difuzer stavite preporučeno eterično ulje (vidi tekst *Dišni sustav i ljekovite biljke*). Uključite difuzer i izlaz difuzera postavite na cca 10-15 cm udaljenosti od nosa. Muškarci posebice trebaju paziti na procjenu ovih dužina, uvijek znaju pretjerati. Inhalirajte nekoliko minuta, 2-3 puta na dan. I molim vas nemojte hiperventilirati. Uvijek je dovoljno samo disati, a ne da vas ukućani zateknu u nesvjesti pored difuzera. 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. Ovi difuzeri imaju samo jednu manu - pazite da ne ulijete odveć viskozno ulje, poput sandala, vetivera ili pačulija. Sigurno ćete *zaštopati* tanke kapilare. Ovakva ulja uvijek razrijedite u nekom drugom, manje viskoznom eteričnom ulju. Neću zaboraviti trenutak tišine kada me netko pitao kako da očisti biljno ulje koje je stavio u ovakav difuzer.

Drugi tip difuzera (ultrazvučni difuzeri) su se u starom tekstu spominjali kao znanstveni. E, pa konačno su izašli iz laboratorija i poprimili do sada, barem meni, najljepše estetske forme. U njima se pokušao vratiti barem dio romantike aromalampica. Pune se vodom, ovisno o veličini rezervoara, doda nekoliko kapi eteričnog ulja (4-20 i više, ovisno o modelu), a potom se pusti da čarobno otkriće šišmiša i kitova, ultrazvuk, stvori smjesu sitnih kapljica vode i eteričnog ulja. Rezultat ovog mističnog procesa je fina vlažna maglica izmiješana sitnim kapljicama eteričnog ulja, gotovo idealan spoj za potpuni ugođaj u domu. Ovakvi difuzeri često imaju nekoliko stotina, pa čak i preko tisuću razloga da se ne kupe, ali možda baš i zato mame. Prvi jeftiniji modeli napravljeni su od plastike. Drugi, malo skuplji, napravljeni su od drveta, ili keramike, imaju LED svjetlo koje mijenja boje, jedan ima čak i ionizator zraka, imaju i ugrađenu smirujuću muziku koja se može uključiti i isključiti, a na dva se može čak i prikopčati i-Pod kako bismo sami stavili svoju muziku, pa makar to bio i *rap*. Može se namjestiti dužina rada, čak do osam sati za neke modele! Proizvode se, naravno, na dalekom istoku. Bili smo se zezali kako će sljedeći ići i na internet. Shvatili smo da se s time ne valja zezati - upravo zadnja klasa difuzera ima i USB priključak, čak i kao izvor napajanja strujom. To je dobra vijest za mene koji pišem u tri ujutro za svojim vjernim *mekintošom*. I shvatili smo da se možda valja zezati. Očekujem od jedne generacije i obavljanje barem dijela kućanskih poslova.



SHA Maxi i Sha Mini difuzeri. Izvor: Pranarom.

Kako njegovati svojeg mezimca?

Tijekom vremena na svim tipovima difuzera eterično ulje stvori masni i smolasti film. Taj film je potrebno očistiti, ovisno o tome koliko se difuzer često koristi, jednom tjedno do jednom mjesečno. To je najbolje napraviti s **koncentriranim etanolom (90% na više)**. Doda se manja količina etanola (ovisno o volumenu difuzera) i miješanjem ispere. Radi li se o prvom tipu difuzera, može se na kratko uključiti kako bi se isprala kapilara. Potom se alkohol baci a difuzer ispere.

Kod difuzera koji rade s vodom potrebno je katkad očistiti i kamenac. Naime, ovi difuzeri ne rade dobro s destiliranom vodom, pa se na njemu nakupi kamenca. Nemojte prati octom - nema smisla da vam difuzer miriši po ukiseljenoj paprici. U 1 dcl vode otopite 2 čajne žličice **limunske kiseline**. Stavite u difuzer i ostavite dvadesetak minuta, kako bi se skinuo kamenac pogotovo s malenog metalnog dijela koji stvara ultrazvuk. Dobro isperite vodom. Čišćenje limunskom kiselinom slijedi uvijek iza pranja alkoholom.

Sve difuzere možete nabaviti u internet trgovini

<http://www.centarcedrus.com> ili u Ilici 11 po najpovoljnijim cijenama.