

# AROMATERAPIJA

## Nazaj k naravi

V Domu Petra Uzarja v Tržiču poleg standardizirane zdravstvene nege za boljše počutje stanovalcev kot komplementarno terapijo uporabljajo aromaterapijo. Po njihovih izkušnjah aromaterapija ugodno učinkuje tudi na bolnike z demenco.

SUZANA P. KOVAČIČ .....

Aromaterapija pride v poštev pri različnih infekcijah, nespečnosti, slabostih, bolečinah in sproščanju. "Včasih že s preprostimi dodatki, kot so vonji, masaža, dosežemo veliko boljše počutje stanovalcev. Pri tem uporabljamo le ekološka eterična olja, z jasnim vedenjem, kakšne učinke ima eterično olje; limona osveži, cimret uničuje bakterije, kot sta MRSA in ESBL, ki so pogosto prisotne v domovih in bolnišnicah ... O tem pričajo znanstvene raziskave," je povedala dr. Anamarija Kejžar, direktorica Doma Petra Uzarja Tržič. Projekt v Domu vodi diplomirana medicinska sestra Maja Kržišnik, ki se je izpopolnjevala v aromaterapiji.

### Skozi letne čase

Za vsak letni čas pravzaprav za vsak mesec imajo v Domu po oddelkih različne zračne difuzije. "Bergamotka (*Citrus bergamia*) v mesecu maju varuje, nas nasmeje, ustvari dobro atmosfero. Limona (*Citrus limon*) v juniju pomaga pri 'spomladanskem čiščenju' misli, v juliju pa nas mama sivka (*Lavandula angustifolia*) podpira, deluje umirjevalno. Avgusta spet pride na vrsto bergamotka. Črna smreka (*Picea mariana*) nas pripravi na zimo, dobro vpliva na dihalo. Sladki komarček (*Foeniculum vulgare*) nas varuje, prizemlja. Cipresa (*Cupressus sempervirens*) psihološko očiščuje, varuje in osvežuje. Je simbol večnosti, vplja moč in modrost. Prav

tako poživlja pomirjujoče subtilne energije," je povedala Anamarija Kejžar.

### Aromaterapija v paliativni negi

Aromaterapijo v Domu uporabljajo za psihološko, sociološko in duševno podporo v paliativni negi. Za to so na voljo zračne difuzije, izparilniki, inhalatorji, masažna olja ... Pri zračni difuziji za podporo uporabijo kapljico eteričnega olja bosvelije (*Boswellia carterii*) in kapljico eteričnega olja ciprese (*Cupressus sempervirens*). "S psihološkega vidika je kadlina bozvelija primerna za meditacije in molitve, eterično olje ciprese pa v meditacijah lahko uporabljamo v primeru izgube ljubljenih osebe ali spre-

memb v življenju," je dejala sogovornica.

### Učinki na bolnike z demenco

Pri zračni difuziji se zjutraj nakapa kapljico rožmarina in limone. Kejžarjeva je pojasnila, da ima rožmarin psihološko vlogo stimulanta, očiščevalca in zaščitnika. Pomaga bistriti um. Je tudi simbol prijateljstva in ljubezni. Eterično olje limone prinaša jasnost misli in svetlo luč takrat, ko v mislih vlada megla in tema. V meditaciji limona pomaga odpreti srce.

Zvečer se za zračno difuzijo nakapa kapljica prave sivke in kapljica sladke pomaranče ali bergamotke oz. limone. "Na čustveni ravni sivka pomirja, dviga razpoloženje in preganja strah. Na duho-



Maja Kržišnik s čilo Metko Kavčič, ki je v 102. letu starosti. Povedala je, da ji aromaterapija dobro dene.

### Aromatične kopeli

V Domu Petra Uzarja pravljajo aromatične kopeli za noge, telo ali sedečo kopeli. Učinek aromaterapije dosežejo, ko v žličo soli nakapajo šest kapljic eteričnega olja sivke in jo dajo v vodo. Takšna aromaterapija pomirja močna čustva, vzpostavlja ravnovesje, daje občutek, da nikoli nismo sami. Za masažo stopal v deset mililitrov osnovnega olja nakapajo pet kapljic ciprese.