

Trening Węchowy w warunkach domowych

Opracowanie: Emilia Chodorowska · na podstawie kursu Aromapsychologia Anny Bober

1. Wstęp: Dlaczego Twój nos "zamilkł" i dlaczego to minie?

Utrata węchu w przebiegu COVID-19 to zjawisko zupełnie inne niż "zatkany nos" podczas zwykłej grypy. W przypadku grypy problemem jest obrzęk tkanek, który fizycznie blokuje dostęp aromatów. W COVID-19 pacjenci zazwyczaj mają całkowicie drożne przewody nosowe, a mimo to panuje w nich cisza. Dzieje się tak, ponieważ wirus atakuje **komórki podporowe** oraz **gruczoły Bowmana** w nabłonku węchowym.

Choć same neurony węchowe nie są bezpośrednio zainfekowane, to z powodu uszkodzenia ich "systemu podtrzymywania życia" stają się dysfunkcyjne – są jak sprawne odbiorniki, którym odcięto zasilanie. Brak stymulacji prowadzi do atrofii opuszki węchowej, a nawet zmian w hipokampie. Dobrą wiadomością jest fakt, że neurony te mają unikalną zdolność do regeneracji.

Badania kliniczne, w tym metaanalizy profesora Thomasa Hummela, dowodzą, że systematyczny trening węchowy wykazuje skuteczność porównywalną z terapią sterydową. Co więcej, udowodniono, że regularna stymulacja zwiększa objętość istoty szarej w mózgu, odwracając negatywne skutki anosmii. Twój mózg jest plastyczny – trening to proces jego fizycznej odbudowy.

2. Twój Warsztat Zapachowy: Co przygotować?

Rehabilitacja wymaga profesjonalnego podejścia. Wąchanie olejków bezpośrednio z buteleczek jest mało efektywne. Potrzebujemy stworzyć tzw. **headspace** – nasyconą cząsteczkami przestrzeń nad źródłem zapachu, która pozwoli na precyzyjne "uderzenie" aromatu w nabłonek.

Niezbędne wyposażenie

- **Słoiczki z ciemnego szkła (15-30 ml):** Chronią olejki przed światłem i pozwalają na koncentrację oparów.
- **Papier akwarelowy:** Dzięki swojej porowatości idealnie trzyma aromat.
- **Olejki eteryczne:** Wyłącznie wysokiej jakości, naturalne koncentraty.

Przygotowanie słoiczka krok po kroku

1. Włóż do słoiczka pasek papieru akwarelowego.
2. Nasącz go **4-8 kroplami** wybranego olejku.
3. Szczelnie zakręć i odczekaj godzinę, aż słoiczek wypełni się aromatem.
4. **Zasada higieny:** Co tydzień wymieniaj papier i dolewaj olejku. Słoiczki po cytrusach myj dokładnie mydłem, ponieważ olejki te szybko oksydują (utleniają się), tracąc właściwości terapeutyczne.
5. **Weryfikacja zewnętrzna:** Raz w tygodniu poproś osobę z Twojego otoczenia, która ma sprawny węch, o sprawdzenie, czy olejki w słoiczkach nadal pachną intensywnie.

3. Wybór Zapachów: Klasyka i Twoje Wspomnienia

Zestaw treningowy powinien składać się z **czterech fundamentów**. Kluczowe jest włączenie zapachów bimodalnych, które stymulują nie tylko nerw węchowy, ale i **nerw trójdzielny**. Dzięki temu, nawet jeśli nie czujesz jeszcze aromatu, poczujesz fizyczne wrażenie (np. chłód mięty), co jest pierwszym, motywującym "zwycięstwem" w procesie zdrowienia.

GRUPA ZAPACHOWA (KLASYK HUMMELA)	PRZYSTĘPNE ZAMIENNIKI	DLACZEGO TEN WYBÓR?
Kwiatowa (Róża)	Geranium, ylang-ylang	Pobudza subtelne receptory.
Owocowa (Cytryna)	Pomarańcza, grejpfrut	Wysoka intensywność, łatwa identyfikacja.
Korzenna (Goździki)	Cynamon, wanilia	Silne zakotwiczenie w pamięci (np. kuchnia).
Żywicza/Aromatyczna (Eukaliptus)	Mięta pieprzowa, rozmaryn	Bimodalny: stymuluje nerw trójdzielny (uczucie chłodu).

Pamięć węchowa: Wybieraj aromaty, które budzą w Tobie silne wspomnienia. Jeśli zapach kawy lub świeżo skoszonej trawy był dla Ciebie ważny przed chorobą, włącz go do treningu. Emocjonalny ślad w mózgu ułatwia regenerację połączeń synaptycznych.

4. Technika "Małych Wdechów": Jak stymulować nabłonek?

Prawidłowy oddech to techniczny fundament sukcesu. Głęboki wdech omija nabłonek węchowy, kierując powietrze prosto do płuc. Aby dotrzeć do "recenzentów" zapachu w Twoim nosie, musisz zastosować **technikę węszenia**.

Technika prawidłowa: Wykonuj krótkie, małe wdechy (jak pies na spacerze). Dzięki temu tworzysz zawirowania powietrza, które kierują nasyconą chmurę ze śluzniczki (headspace) bezpośrednio na pole węchowe.

Twoja Sesja Treningowa (ok 2 min.) – Lista Kontrolna

- ☐ Wybierz spokojne miejsce, wycisz telefon.
 - ☐ Otwórz śluzczek, zbliż go do nosa.
 - ☐ **20 sekund** (minimum 10) wąchania techniką małych wdechów.
 - ☐ Zamknij śluzczek i zrób **10-15 sekund przerwy**, oddychając neutralnym powietrzem lub wąchając własną czystą skórę.
 - ☐ Przejdź do kolejnego zapachu.
 - ☐ Całość powtarzaj **2 razy dziennie: rano i wieczorem**.
-

5. Praca Mentalna: Wąchanie Wyobraźni

Trening węchowy to w połowie praca umysłu. Nawet jeśli po otwarciu śluzczki czujesz absolutną pustkę, Twoja kora węchowa wciąż może wykazywać aktywność. Musisz ją wspomóc.

W trakcie wąchania **zamknij oczy**. Przywołaj w pamięci obraz obiektu, który wąchasz. Jeśli to cytryna – wyobraź sobie jej jaskrawy kolor, porowatą strukturę skórki, jej kwaśny smak i chłód, gdy wyjmujesz ją z lodówki. Spróbuj "poczuć" ten zapach siłą woli.

Wspieraj się bodźcami wizualnymi: patrz na zdjęcie pomarańczy lub goździków podczas sesji. Ta forma medytacji sensorycznej zapobiega degradacji neuronów i stymuluje je do dłuższego przeżycia.

6. Dzienniczek Postępów i Wytrwałość

Regeneracja nabłonka węchowego to maraton. Pierwsze efekty pojawiają się zazwyczaj dopiero po **4 miesiącach**, a pełna rehabilitacja może trwać od **14 do nawet 24 miesięcy**.

Zwróć uwagę na parosmię: Pojawienie się nieprzyjemnych, zniekształconych zapachów (np. zapach spalonej gumy zamiast kawy) jest klinicznie **bardzo dobrym znakiem**. To dowód na to, że neurony nawiązują nowe połączenia, choć system nie jest jeszcze w pełni skalibrowany.

Szablon Dzienniczka (prowadź codziennie)

POLE	WPIS
Data
Zapach
Odczucia	nic / chłód / zniekształcony / czysty
Intensywność (0-5)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Systematyczność nie tylko przywraca radość z jedzenia i bezpieczeństwo (wykrywanie dymu), ale też realnie **poprawia nastrój i funkcje poznawcze** (płynność mowy i pamięć).

7. Nie tylko po wirusie: Szersze korzyści treningu

Trening węchowy nie jest przeznaczony wyłącznie dla osób z powirusową utratą powonienia. Badania i metaanalizy potwierdzają jego wysoką skuteczność w rehabilitacji po infekcjach wirusowych (stanowi nawet alternatywę dla leczenia sterydami), jednak protokół ten przynosi również **szersze korzyści dla mózgu**:

- **Poprawa funkcji poznawczych** — udowodniona m.in. w badaniach na osobach starszych.
- **Poprawa płynności semantycznej i werbalnej** — wymieniana w pracach naukowych Oleszkiewicz i Hummela.
- **Zwiększenie objętości istoty szarej** — anosmia powoduje ubytek istoty szarej, a systematyczny trening odwraca ten proces dzięki neuroplastyczności.
- **Wydłużenie czasu przeżycia neuronów węchowych** — regularna stymulacja utrzymuje je przy życiu.
- **Poprawa nastroju** — potwierdzona w badaniach klinicznych.

Utrata i odbudowa istoty szarej w mózgu

Obrazowanie mózgu pacjentów z zaburzeniami węchu wykazało, że sama anosmia bezpośrednio powoduje utratę istoty szarej. Jednak te same badania przynoszą bardzo optymistyczne wnioski z zakresu neuroplastyczności: skany obszarów mózgu pacjentów stosujących systematyczny trening olfaktoryczny dowodzą, że pod jego wpływem dochodzi do ponownego, fizycznego zwiększenia objętości istoty szarej, co odwraca negatywne skutki utraty powonienia.

Zmiany w łączności strukturalnej mózgu

Analizy struktury mózgu udowadniają również, że długoterminowa ekspozycja na bodźce węchowe fizycznie przebudowuje szlaki nerwowe. Wykazano na przykład, że nocna ekspozycja na zapachy (trwająca 2 godziny w ciągu nocy przez okres 6 miesięcy) poprawia fizyczną łączność pomiędzy układem limbicznym a korą mózgową.

Mimo że opisany protokół jest kluczowym „lekarstwem” na zablokowany przez wirusa węch, jego silny, stymulujący wpływ na układ nerwowy sprawia, że jest z powodzeniem wykorzystywany także w innych kontekstach — na przykład jako **trening umysłu i pamięci dla seniorów**.

8. Zakończenie: Złote zasady cierpliwego odkrywcy

1. **SYSTEMATYCZNOŚĆ:** Minimum dwa razy dziennie, codziennie. To nie jest opcja, to Twoje lekarstwo.
2. **TECHNIKA ODDECHU:** Krótkie, "wężące" wdechy. Nie omijaj receptorów głębokim oddechem.
3. **WYOBRAŻNIA:** Wąchaj aktywnie. Twój mózg reaguje na wspomnienie zapachu tak samo intensywnie, jak na sam bodziec.
4. **STYMULACJA TRÓJDZIELNA:** Zawsze miej w zestawie miętę lub eukaliptus, by czuć fizyczną obecność zapachu.
5. **CZAS I CIERPLIWOŚĆ:** Nie oceniaj postępów po tygodniu. Daj sobie 4 miesiące na pierwszy sygnał powrotu do zdrowia.