

**Aromagic**

Aromapsychologia

# Trening węchowy w warunkach domowych

Opracowanie: Emilia Chodorowska · na podstawie kursu Aromapsychologia Anny Bober

# Dlaczego Twój nos „zamilkł”?

Utrata węchu w COVID-19 to zjawisko inne niż zatkany nos przy grypie.

## Grypa

Obrzęk tkanek fizycznie blokuje dostęp aromatów do nabłonka węchowego.

## COVID-19

Drożne przewody nosowe, ale wirus atakuje **komórki podporowe i gruczoły Bowmana**.

Neurony tracą „system podtrzymywania życia” — jak sprawne odbiorniki, którym odcięto zasilanie. Brak stymulacji prowadzi do **atrofii opuszki węchowej** i zmian w hipokampie.

# Dlaczego to minie?

💬 Dobrą wiadomością jest fakt, że neurony węchowe mają **unikalną zdolność do regeneracji** — są jednym z niewielu typów neuronów w ciele człowieka, które odnawiają się przez całe życie.

*„Systematyczny trening węchowy wykazuje skuteczność porównywalną z terapią sterydową. Regularna stymulacja zwiększa objętość istoty szarej w mózgu. Twój mózg jest plastyczny — trening to proces jego fizycznej odbudowy.”*

— metaanalizy prof. Thomasa Hummela

## Co przygotować?

Potrzebujemy stworzyć **headspace** — nasyconą cząsteczkami przestrzeń nad źródłem zapachu.



### Słoiczki z ciemnego szkła

15–30 ml. Chronią olejki przed światłem i koncentrują opary.



### Papier akwarelowy

Porowatość idealnie trzyma aromat wewnątrz słoiczka.



### Olejki eteryczne

Wyłącznie naturalne koncentraty wysokiej jakości.

# Jak przygotować słoiczek?

- 1.** Włóz do słoiczka pasek papieru akwarelowego
- 2.** Nasącz go **4–8 kroplami** wybranego olejku
- 3.** Szczelnie zakręć i odczekaj godzinę
- 4.** **Co tydzień** wymieniaj papier i dolewaj olejku
- 5.** Poproś kogoś ze sprawnym węchem o **weryfikację intensywności**



**Cytrusy szybko oksydują — myj słoiczki po nich dokładnie mydłem, ponieważ utlenione olejki tracą właściwości terapeutyczne.**

# Jakie zapachy wybrać?

Zestaw treningowy składa się z **czterech grup**, w tym zapachów **bimodalnych**.

Grupa zapachowa	Zamienniki	Dlaczego ten wybór?
 Kwiatowa (Róża)	Geranium, ylang-ylang	Pobudza subtelne receptory węchowe
 Owocowa (Cytryna)	Pomarańcza, grejpfrut	Wysoka intensywność, łatwa identyfikacja
 Korzenna (Goździki)	Cynamon, wanilia	Silne zakotwiczenie w pamięci (np. kuchnia dzieciństwa)
 Żywicza (Eukaliptus)	Mięta, rozmaryn	Bimodalny: stymuluje nerw trójdzielny (uczucie chłodu)

 **Pamięć węchowa:** Wybieraj aromaty budzące silne wspomnienia — emocjonalny ślad ułatwia regenerację połączeń synaptycznych.

# Technika „małych wdechów”

Głęboki wdech omija nabłonek węchowy — kieruje powietrze prosto do płuc.

[ grafika ]

## Prawidłowa technika

Krótkie, małe wdechy — jak pies na spacerze. Tworzysz zawierania kierujące headspace na pole węchowe.

[ grafika ]

## Błąd do unikania

Głęboki, długie wdech nosem — omija nabłonek i nie stymuluje receptorów węchowych.

## Aromagic

4 · Sesja treningowa

# Jak wygląda sesja treningowa?

[ grafika ]

- ✓ Wybierz spokojne miejsce, wycisz telefon
- ✓ Otwórz słoiczek, zbliż go do nosa
- ✓ **20 sekund** wąchania techniką małych wdechów
- ✓ Zamknij słoiczek — **10–15 sekund przerwy**
- ✓ Przejdź do kolejnego zapachu
- ✓ Powtarzaj **2x dziennie: rano i wieczorem**

## Aromagic

5 · Praca mentalna

# Wąchaj wyobraźnią

Trening węchowy to w połowie praca umysłu. Kora węchowa może wykazywać aktywność nawet przy braku bodźca.

[ grafika ]

### Wizualizacja

Zamknij oczy i przywołaj obraz obiektu — kolor cytryny, porowatość skórki, kwaśny smak, chód z lodówki.

### Wsparcie wizualne

Patrz na **zdjęcia** wąchanych obiektów. Medytacja sensoryczna zapobiega degradacji neuronów.

## Jak śledzić postępy?

Pierwsze efekty pojawiają się po ok. **4 miesiącach**.

Pełna rehabilitacja trwa **14–24 miesiące**.

Pole	Wpis
Data	.....
Zapach	.....
Odczucia	nic / chód / zniekształcony / czysty
Intensywność	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

[ grafika ]

**Parosmia = dobry znak!** Zniekształcone zapachy (np. zapach gumy zamiast kawy) to dowód, że neurony nawiązują nowe połączenia.

# Nie tylko po wirusie

Trening węchowy przynosi szersze korzyści dla mózgu:

## Funkcje poznawcze

Udowodniona poprawa m.in. u osób starszych.

## Płynność werbalna

Poprawa płynności semantycznej i werbalnej.

## Istota szara

Zwiększenie objętości — odwraca skutki anosmii.

## Nastrój

Poprawa nastroju potwierdzona klinicznie.

## Aromagic

7 · Neuroplastyczność

# Jak mózg się odbudowuje?

### Istota szara

Anosmia powoduje utratę istoty szarej.

Systematyczny trening **fizycznie zwiększa jej objętość**, odwracając negatywne skutki utraty powonienia.

[ grafika ]

### Łączność strukturalna

Długoterminowa ekspozycja na bodźce węchowe **przebudowuje szlaki nerwowe**. Nawet nocna ekspozycja (2h/noc przez 6 miesięcy) poprawia fizyczną łączność między układem limbicznym a korą mózgową.

# Zapamiętaj te zasady

## 1. Systematyczność

2× dziennie, codziennie. To Twoje lekarstwo.

## 2. Technika oddechu

Krótkie, „weszające” wdechy. Nie omijaj receptorów.

## 3. Wyobraźnia

Mózg reaguje na wspomnienie zapachu tak samo intensywnie.

## 4. Stymulacja trójdzielna

Zawsze mięta lub eukaliptus w zestawie.

## 5. Czas i cierpliwość

Daj sobie minimum 4 miesiące na pierwszy sygnał powrotu do zdrowia.