

Aromagic

Aromapsychologia

Trening węchowy w warunkach domowych

Opracowanie: Emilia Chodorowska · na podstawie kursu Aromapsychologia Anny Bober

Co się stało z Twoim węchem?

Utrata węchu w COVID-19 to zjawisko zupełnie inne niż „zatkany nos” podczas grypy.

Grypa

Obrzęk tkanek fizycznie blokuje dostęp aromatów do nabłonka — to zaburzenie transportu.

COVID-19

Drożne przewody nosowe, a mimo to cisza. Wirus atakuje **komórki podporowe** i **gruczoły Bowmana** — neurony tracą swój „system podtrzymywania życia”.

💬 Brak stymulacji prowadzi do **atrofii opuszki węchowej**, a w skrajnych przypadkach — zmian degeneracyjnych na poziomie hipokampa.

Dobra wiadomość: mózg się regeneruje

Neurony węchowe mają **unikalną zdolność do regeneracji** — odnawiają się przez całe życie.

Trening węchowy wykazuje skuteczność **porównywalną z terapią sterydową** i **zwiększa objętość istoty szarej** w mózgu.

Twój mózg jest plastyczny — trening to proces jego fizycznej odbudowy.

„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

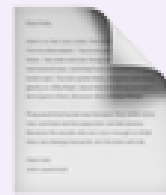
Co przygotować?

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.

[grafika]

Aromagic

2 · Warsztat zapachowy


Jak przygotować słoiczek?


1. Włóż 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 się utleniają** — 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 zawirowania kierujące headspace na pole węchowe.

[grafika]

Błąd do unikania

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

Aromagic

4 · Sesja treningowa

Jak wygląda sesja treningowa?

- ✓ 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 **2× dziennie: rano i wieczorem**

[grafika]

Wąchaj wyobraźnią

Samo **wyobrażanie sobie zapachu** aktywuje korę węchową — nawet bez fizycznego bodźca. Dlatego podczas wąchania angażuj jednocześnie umysł.

Wizualizacja podczas wąchania

Zamknij oczy i przywołaj pełen obraz obiektu — kolor cytryny, fakturę skórki, kwaśny smak, chłód z lodówki. Im więcej zmysłów zaangażujesz mentalnie, tym silniejszy sygnał dla mózgu.

Zdjęcia jako wsparcie

Patrz na **zdjęcia wąchanych obiektów** w trakcie sesji. Połączenie bodźca wzrokowego z węchowym wzmacnia odbudowę połączeń synaptycznych.

Jak śledzić postępy?

Pierwsze efekty pojawiają się po ok. **4 miesiącach**. Pełna rehabilitacja trwa **14–24 miesiące**.

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

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

[grafika]

Aromagic

7 · Szersze korzyści

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

Mózg się przebudowuje

Istota szara

Anosmia powoduje utratę istoty szarej. Systematyczny trening **fizycznie zwiększa jej objętość**, odwracając negatywne skutki utraty powonienia.

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.

[grafika]

Zapamiętaj te zasady

- ✓ **Systematyczność** — 2× dziennie, codziennie.
- ✓ **Technika oddechu** — krótkie, „wężące” wdechy.
- ✓ **Wyobraźnia** — mózg reaguje na wspomnienie zapachu tak samo intensywnie.
- ✓ **Stymulacja trójdzielna** — zawsze mięta lub eukaliptus w zestawie.
- ✓ **Czas i cierpliwość** — daj sobie minimum 4 miesiące na pierwszy sygnał powrotu.

♥ Trening węchowy to nie alternatywa — to **jedyna metoda o udowodnionej skuteczności** w rehabilitacji powonienia.

[grafika]