

Lugteterapi.

Lugtundervisningsterapi er en måde at hjælpe med at genopbygge forbindelsen mellem næsen og hjernen for at genvinde lugtesansen.

På samme måde som at udøve en muskel kan træning af ildelugt styrke lugtesystemet. Dette koncept bruges til at hjælpe med at uddanne fagfolk som sommeliere eller parfumeoprettere, men kan også anvendes til vores patienter, der har mistet eller oplevet et markant fald i deres lugtesans.

Forskning har vist, at et regime med at øve ildelugt kan hjælpe med at genoprette lugtesansen. Patienter, der deltog i et lugtomskolingsregime, havde signifikant forbedring af deres lugtesans sammenlignet med dem, der ikke gjorde det.

Den oprindelige undersøgelse blev udført med **4 æteriske olier** - rose, eukalyptus, citron og nellike

- men disse dufte er blot nogle få eksempler, og du kan også vælge at bruge genstande fra dit hjem eller krydderiskab til din træning frem for at investere i æteriske olier. Når du vælger hvilke dufte, du vil starte med, er det ofte nyttigt at tænke på de vigtigste duftfamilier, der er: blomster, frugtagtig, aromatisk, harpiksagtig, brændt og dårlig. Nogle eksempler på almindelig husholdningslugt, som en patient kan øve sig hjemme, er: vanilje eller mandelekstrakt, frisk citron, tørret fed, frisk mynte eller mentol og lavendel. Det kan være nyttigt at starte med lugte, der var velkendte og tiltalende for dig, før du mistede lugten. Hvis du vælger lugte, som du finder eller tidligere har fundet skadelig, kan det være svært at holde fast i dit program.

Øv dig som følger: - vælg 4 dufte som et startduftbibliotek - lugt hver i 10 sekunder meget tæt på næsen to gange dagligt - det kan være nyttigt at føre en journal over dine fremskridt, men dette er ikke påkrævet - den oprindelige undersøgelse blev udført i 12 uger, men hvis du genopretter visse dufte hurtigere, kan du vælge at skifte andre dufte hurtigere til dit duftbibliotek.

Du kan fortsætte behandlingen, så længe det er nyttigt for dig.