

W poszukiwaniu zdrowia z natury *aromaterapia*





Definicja aromaterapii

Aromaterapia jest metodą terapii przy pomocy naturalnych olejków eterycznych wprowadzanych do organizmu poprzez drogi oddechowe (wąchanie, wdychanie, inhalacje) lub przez skórę (masaż, kąpiel lub kompres). Opiera się na zastosowaniu leczniczych i terapeutycznych właściwości roślin z wykorzystaniem odpowiadających im olejków eterycznych.

Olejki eteryczne uzyskuje się z roślin aromatycznych uprawianych w różnych częściach świata. Olejki eteryczne występują we wszystkich częściach roślin - kwiatów, liści, łodyg, żywic, nasion i korzeni a istnieją rośliny, które dostarczają więcej niż jednego olejku, np. pomarańcza zawierająca 3 olejki w skórce owoców, w liściach i w kwiatach przy czym każdy olejek ma unikatowe właściwości.

Olejki eteryczne to produkty zapachowe otrzymywane z roślin poprzez destylację z parą wodną lub wyciskanie, bez żadnych procesów chemicznych.

Wszystkie olejki eteryczne w różnym stopniu działają przeciwbakteryjnie, odkażająco, przeciwzapalnie a nawet przeciwwirusowo. Właściwe zastosowanie olejków aromaterapeutycznych pobudza układ odpornościowy

organizmu, zwiększa odporność na zakażenia, poprawia krążenie i działa przeciwbólowo. Ważnym obszarem zastosowania olejków eterycznych jest także oddziaływanie na psychikę człowieka.



Historia aromaterapii

Historia od czasów najdawniejszych wskazuje, że ludzie używali olejków eterycznych do wielu różnych celów, wśród których działania terapeutyczne były najważniejsze. Już w tekstach medycznych indyjskiej Ayurwedy opisywano stosowanie pachnących wyciągów w wielu zabiegach, a zapisy z Dalekiego Wschodu świadczą, że destylarnie wytwarzające esencje aromatyczne funkcjonowały już 5000 lat temu. Wzmiankę na temat wonności odnajdujemy także w Nowym Testamencie: gdy uboga kobieta wylewa drogocenny olejek na głowę Jezusa narazając się na wielkie oburzenie uczniów. Olejki eteryczne były wysoko cenione w kulturach antycznych Dalekiego i Środkowego Wschodu (Egipt, Chiny, Indie), szczególnie ceniono je w Egipcie. Również Grecy i Rzymianie korzystali z esencji zapachowych. Używano ich także do religijnych obrzędów, a że w czasach antyku ciało ludzkie stanowiło przedmiot kultu, bogaci nie szczędzili środków, by z wykorzystaniem sił natury stać się zdrowszym, silniejszym, piękniejszym i bardziej zmysłowym.



Dostępne na wagę złota wyroby; perfumy czy lecznicze maści dostarczały posiadaczom nie tylko woni, ale gwarantowały znakomite zdrowie i sprawność do końca życia. Wśród wielu interesujących historii czystym przykładem aromaterapii jest to, że cierpiąca na bezsenność Kleopatra napełniała poduszki płatkami róż, co zapewniło jej dobry sen i piękne marzenia sennie.

Współcześnie terapeutycznymi właściwościami wonnych olejków zainteresował się w latach dwudziestych XX wieku francuski chemik Rene Gattefosse. Kiedy oparzoną rękę zanurzył w esencji lawendowej, rana szybko się zagoiła, nie pozostawiając blizn. Wtedy to podjął badania nad bakteriobójczymi, odkażającymi, przeciwzapalnymi i przeciwwirusowymi właściwościami olejków i pierwszy nazwał tę gałąź medycyny aromaterapią.

Aromaterapia jest w pełni naturalną metodą łagodzenia lub usuwania bardzo wielu dolegliwości.



Bezpieczeństwo

Aby w pełni wykorzystać potencjał naturalnych substancji należy z szacunkiem podchodzić do mocy natury. „Primum non nocere” - pierwsza zasada medycyny - czyli „po pierwsze nie szkodzić”. Moc natury jest potężna i może być prawdziwym cudem, jednak należy zachować ostrożność, aby ta moc istotnie poprawiała nasze samopoczucie.

Olejki eteryczne są bardzo silnie skoncentrowanymi (czystymi) substancjami biologicznie czynnymi. Dlatego dobrą praktyką jest zamieszczanie piktogramów, które są obecne na każdej beczce olejków na świecie, a niestety na opakowaniach końcowych niezbyt często. Zgodnie z metodologią oraz najlepszymi praktykami w aromaterapii należy dążyć do tego aby klienci mieli pełną i rzetelną informację. Dlatego należy zapoznać się z piktogramami oraz ostrzeżeniami zamieszczonymi na każdym olejku eterycznym.

Poniżej zasady stosowania aromaterapii według DECODO*:

1. Używaj tych olejków i mieszanek olejków eterycznych, których zapach Ci odpowiada. Zaczynj od stosowania pojedynczych olejków aby zweryfikować co istotnie Ci służy.
2. Każdy olejek eteryczny zawiera wielkie bogactwo cennych składników i wartość dla zdrowia. Odkrywaj olejki krok po kroku. Nie mieszaj ze sobą więcej niż 5 olejków eterycznych.
3. Nie stosuj większych dawek olejków niż te wskazane na opakowaniu/ etykiecie. Olejki eteryczne są bardzo silnie skoncentrowanymi (czystymi) substancjami biologicznie czynnymi. Na małą 10 ml buteleczkę przypada od kilku do kilkudziesięciu kilogramów roślin.
4. Nigdy stosuj olejków eterycznych doustnie - to nie aromaterapia tylko farmakologia! Zastosowanie masażu, kąpeli lub dyfuzji powoduje pojawienie się dobroczynnych substancji w organizmie już po kilkunastu minutach... naprawdę nie ma sensu ryzykować doustnego zastosowania.
5. Nie stosuj nierozcieńczonych olejków bezpośrednio na skórę. Do masażu rozpuszczaj je w naturalnym oleju roślinnym, w proporcjach zalecanych w ulotce. Jeżeli olejek dostał się do wrażliwego miejsca (podrażnił skórę lub śluzówkę) zmyj go olejem roślinnym.





Nie używaj wtedy wody, bowiem może ona jeszcze bardziej zintensyfikować dolegliwości.

6. Przed pierwszym zabiegiem aromaterapeutycznym wykonaj 12 godzinny test uczuleniowy. Kroplę olejku lub mieszanki rozpuść w łyżeczce oleju roślinnego i wetrzyj w skórę za uchem albo na mostku. Jeżeli w ciągu tego czasu nie pojawi się czerwony odczyn, swędzenie lub pieczenie, możesz stosować olejek.
7. Stosuj tylko czyste, przebadane laboratoryjnie olejki eteryczne otrzymane zgodnie ze standardami ISO 9235.

*Źródło: www.decodo.me



Metody stosowania

Olejki stosuje się generalnie do: masażu, dyfuzji, inhalacji oraz aromaterapeutycznych, kąpiele. Często wykorzystywane są mieszanki olejków, jednak w takiej mieszance nie powinno być więcej niż 5 olejków.

- Masaż aromaterapeutyczny - polega na masowaniu całego ciała lub tych jego części, w których odczuwane są dolegliwości, wysokiej jakości oliwą roślinną z dodatkiem olejków eterycznych. Masaż oddziałuje bezpośrednio na skórę, ale osoba wdycha przez cały czas także opary, dlatego można go stosować zarówno przy chorobach skóry, chorobach wewnętrznych i problemach psychologicznych.

- Dyfuzja - dzięki zastosowaniu nośnika olejku eterycznego następuje dyfuzja olejku do otoczenia.

- Inhalacja aromaterapeutyczna - polega na wdychaniu oparów olejków dzięki zastosowaniu inhalatorów, dodania kilku kropelek olejku do inhalacji ziołowej

- Kąpiele aromaterapeutyczne - polegają na ciepłej kąpiele z dodatkiem soli kuchennej z kilkoma kroplami olejku

Obecność składników olejków eterycznych w organizmie człowieka po zabiegach aromaterapeutycznych

droga podawania	Nazwa substancji	Czas min.	Stężenie we krwi (ng/ml krwi)
Inhalacja	1,8 – cyneol (ol. rozmarynowy)	4–20	275
Masaż	linalil (ol. lawendowy)	20	130

Źródło: Robert Tisserand

