

Możliwości wykorzystania aromaterapii w gabinecie kosmetycznym

Possibilities of the use of aromatherapy in beauty salons

WSTĘP

Aromaterapia to popularna część medycyny naturalnej, najogólniej definiowana przez Agencję Żywności i Leków FDA (*Food and Drug Administration*) jako zastosowanie substancji zapachowych w medycynie i kosmologii [1-3]. Jej elementy są coraz częściej wprowadzane do gabinetów kosmetycznych ze względu na korzystne oddziaływanie na nastrój oraz wzmacnianie efektów zabiegowych. Olejki eteryczne (*essential oils*) mają różnorodne właściwości, wpływają zarówno na ciało jak i na sferę duchową. Ich popularność w kosmologii jest związana z rosnącym zainteresowaniem kosmetykami naturalnymi opartymi o surowce pozyskiwane z roślin i minerałów [4].

AROMATERAPIA

Aromaterapia polega na wprowadzeniu olejków eterycznych przez drogi oddechowe (inhalacje, wachanie, wdychanie) oraz przez skórę (masaże, kąpiele, kompresy lub preparaty kosmetyczne). Techniki te mogą wzbogacić komponowane indywidualnie

rytuały z zakresu kosmetyki i odnowy biologicznej. Są także popularnym i lubianym dodatkiem do zabiegów w saunie. Istnieje możliwość przygotowywania preparatów kosmetycznych opartych o pojedyncze olejki eteryczne lub indywidualnie dobrane mieszanki aromaterapeutyczne składające się zgodnie z prawidłami sztuki z kilku, nie więcej niż 5 surowców [1].

Właściwości olejków eterycznych wynikają z niezwykle bogatego składu chemicznego tych surowców [5, 6]. Są one głównym, lecz nie jedynym narzędziem aromaterapii. Olejki eteryczne stosowane w zabiegach leczniczych i w celach profilaktycznych to produkty zapachowe otrzymywane z roślin poprzez destylację z parą wodną lub przez wyciskanie/prasowanie skórek owocowych. Ta druga metoda stosowana jest zazwyczaj do otrzymywania olejków z naowocni owoców cytrusowych. Uzyskuje się je z roślin aromatycznych uprawianych na wszystkich szerokościach geograficznych (np. olejek z drzewa herbacianego z Australii, różany z Bułgarii lub Turcji, jaśminowy z Indii). Dla wielu olejków kraj pochodzenia surowca roślinnego ma ogromne znaczenie.

Julia Pal¹

Anna Piotrowska²

¹ Koło Naukowe przy Zakładzie Biochemii i Podstaw Kosmologii AWF w Krakowie
al. Jana Pawła II 78
31-571 Kraków

E: julia.anna.pal@gmail.com

T: +48 12 683 11 54

² Zakład Biochemii i Podstaw Kosmologii AWF w Krakowie
al. Jana Pawła II 78
31-571 Kraków

E: anna.piotrowska@awf.krakow.pl

M: +48 509 337 470

» 632

STRESZCZENIE

Aromaterapia jest dziedziną medycyny naturalnej, która może współtowarzyszyć medycynie klasycznej poprawiając stan fizyczny i psychiczny pacjentów. Swoją rolę może odgrywać również w kosmologii i odnowie biologicznej.

Celem pracy było wskazanie podstawowych form zabiegowych oraz kierunków działania aromaterapii w gabinetach kosmetycznych.

Autorzy zaznaczyli konieczność indywidualizacji takiej formy terapii oraz wskazali niebezpieczeństwa związane z nadmiarem stosowania bodźca zapachowego.

Prawidłowe stosowanie aromaterapii w praktyce może uzupełnić ofertę salonów i gabinetów kosmetycznych.

Słowa kluczowe: aromaterapia, terapia, medycyna naturalna, fitoterapia

ABSTRACT

Aromatherapy is a branch of natural medicine, that can assist traditional medicine by improving patients' physical and mental condition. It is also useful in cosmetology and biological regeneration.

The aim of the paper is to present the basic treatment forms and courses of action of aromatherapy in beauty salons.

The authors indicated a necessity for individualizing such a form of therapy and noted the dangers associated with the excessive use of the olfactory stimulus.

The proper application of aromatherapy can perfectly complement what beauty salons offer.

Key words: aromatherapy, therapy, natural medicine, phytotherapy

otrzymano / received

15.09.2018

poprawiono / corrected

27.10.2018

zaakceptowano / accepted

01.11.2018

Gotowe produkty mogą różnić się składem [6], a przez to działaniem i możliwością wykorzystania w zabiegach aromaterapeutycznych. Olejki cytrusowe pozyskiwane przez wyciskanie powinny być otrzymywane z roślin kultywowanych w warunkach ekologicznych, czyli bez stosowania chemicznych środków ochrony roślin, które w procesie pozyskiwania olejku znalazłyby się w produkcie finalnym [1, 4].

OLEJKI ETERYCZNE JAKO SUROWCE KOSMETYCZNE

Olejki eteryczne znajdują się w różnych częściach roślin, w: liściach, kwiatach, łodygach, korzeniach, kłęczach i nasionach. W zależności od surowca botanicznego mogą one dostarczać różnych produktów, a każdy z nich może mieć inne właściwości. Ciekawym przykładem różnic w składzie, a co za tym idzie zapachu olejku, jest olejek eteryczny z liści i kory cynamonowca [6]. Olejek z liści, tańszy w produkcji, zawiera znacznie więcej eugenolu i bywa stosowany zamiennie z olejkiem z kory. Różnice w zapachu są jednak dość duże.

Olejki eteryczne były cenione już przez ludy starożytne Dalekiego i Środkowego Wschodu (Egipt, Indie i Chiny), a także Rzymian i Greków, co sprawiło, że do dziś surowce te pojawiają się w lekach i kosmetykach stosowanych tradycyjnie w tych regionach świata [1, 7]. Przykładem może być szerokie wykorzystanie olejków w zabiegach ajurwedyjskich opartych o starożytną medycynę Indii. Tu popularne były przede wszystkim olejki: goździkowy, imbirowy, z drzewa sandałowego, tatarakowy, kolendrowy, pieprzowy, cynamonowy, i co ciekawe także olejek czosnkowy.

Twórcą aromaterapii istniejącej w formie jaką znamy jest francuski chemik Rene Gattefosse, pionier w badaniach dotyczących przeciwdrobnoustrojowego i antyseptycznego działania olejków eterycznych. Swoją pracę rozpoczął od analizy efektywności olejku lawendowego, który dziś jest jednym z najważniejszych surowców w aromaterapii. To właśnie on, w 1937 roku wprowadził termin aromaterapia. Znaczący rozwój pionierskich badań Gattefosses'a, nastąpił w czasie II wojny światowej, kiedy przemysł farmaceutyczny nie nadążał z produkcją antyseptyków. Łatwo dostępne olejki eteryczne zaczęto stosować w ich zastępstwie. Przeciwdrobnoustrojowe właściwości olejków eterycznych doceniane są do dziś. Badania dowodzą, że dodatek olejków eterycznych do preparatów kosmetycznych może mieć działanie konserwujące [8], wskazuje się także możliwość ich wykorzystania w konserwowaniu żywności [9].

FORMY TERAPEUTYCZNE W AROMATERAPII

W kosmetyce i kosmologii powszechnie wykorzystuje się kilka form aromaterapii [2, 10]:

- inhalacje,
- ogólne nawanianie pomieszczeń,
- masaże,
- kąpiele,
- okłady,
- jako składnik preparatów kosmetycznych.

Inhalacje aromaterapeutyczne

Polegają na wdychaniu oparów olejków podgrzewanych w specjalnej lampce lub dyfuzorze. Poleca się je osobom ze schorzeniami narządów wewnętrznych oraz dysfunkcjami natury psychicznej [1, 11]. Działanie jest wielokierunkowe, ale dla każdego olejku wskazuje się efekt przeciwdrobnoustrojowy i immunomodulujący. Inne kierunki działania są uzależnione od subiektywnej akceptacji zapachu wybranego olejku lub przygotowanej mieszanki.

Nawanianie pomieszczeń

Umieszczanie świec lub kominków zapachowych w gabinecie kosmetycznym wywołuje wrażenie zapachowe i podświadome reakcje psychosomatyczne. W zależności od użytego olejku można poczuć odprężenie lub pobudzenie, poprawę koncentracji, obniżenie poczucia lęku i objawów depresji. Reakcja na bodziec zapachowy jest bardzo szybka, różnice w samopoczuciu są zauważalne niemalże natychmiastowo. Zapach obecny w pomieszczeniu sprawia wrażenie przytulności i pozwala na efektywniejszy relaks, co wpływa na ogólną poprawę zadowolenia z usługi. Działania takie znane są jako aromamarketing i są dość powszechnie wykorzystywane w różnych branżach handlu i usług [12]. W niektórych krajach oferowane są specjalistyczne usługi polegające na zaprojektowaniu indywidualnego zapachu dla konkretnego pomieszczenia czy firmy. Zapach taki może stać się częścią marki i w sposób podświadomy wpływać na decyzje zakupowe klientów oraz tworzyć pozytywne ślady pamięciowe utrwalając dobre konotacje z danym miejscem.

Doniesienia o wpływie bodźców zapachowych na decyzje zakupowe klientów są niekiedy źle interpretowane przez menedżerów i inne osoby odpowiedzialne za rozwój firm. Chcąc zwiększać zyski, zwiększa się intensywność zapachów. Należy jednak wziąć pod uwagę to, że bodziec zapachowy jest przyjemny tylko w określonych dawkach, po przekroczeniu których przechodzi w bodziec awersyjny i uruchamia instynktowną potrzebę ucieczki.

Masaże

Masaże z wykorzystaniem olejków eterycznych to najpowszechniejsza technika aromaterapii w kosmetyce [2,10]. To zabiegi o działaniu leczniczym i relaksacyjnym. Zakres ich stosowania w aromaterapii jest niezwykle szeroki – polecane są w terapii uzależnień, spadku nastroju, stanach lękowych i depresyjnych, a także w różnych dysfunkcjach somatycznych [13]. Masaż może mieć charakter miejscowy lub ogólny, w zależności od wymagań pacjenta/klienta i od tego jaki cel ma zostać osiągnięty. W zakresie potrzeb i efektów kosmetycznych masaży ma za zadanie pobudzić ukrwienie tkanek a tym samym polepszyć ich dotlenienie i odżywienie oraz usprawnić wchłanianie substancji kosmetycznie aktywnych, co stanowi przygotowanie do dalszych zabiegów. Znaczenie ma także przenikanie przez skórę składników stosowanych w oliwkach do masażu. Transport związków zawartych

w olejkach i pomocniczo stosowanych olejach bazowych zachodzi przez kolejne warstwy skóry. Istnieje też możliwość przenikania przez gruczoły łojowe i potowe oraz mieszki włosowe, jednak ta droga nie jest jak do tej pory dokładnie określona i potwierdzona [14].

Istnieje wiele wskazań do masażu aromaterapeutycznego, są to m.in.:

- przemęczenie,
- napięcie nerwowe,
- przewlekły stres,
- złe samopoczucie,
- problemy ze skórą,
- obrzęki różnego pochodzenia.

Forma masażu aromaterapeutycznego wykorzystywana jest wspomagająco w zabiegach przeznaczonych dla skór tłustych i trądzikowych (olejek z drzewa herbacianego), suchych (różany), naczyniowych (rumianek rzymski), do niwelowania objawów cellulitu (imbrowy), różnego typu grzybic (geraniowy), nadpotliwości (cyprysowy) i obrzęków (mięty pieprzowej). Jednak za każdym razem należy się upewnić, że wybrany surowiec spełnia oczekiwania zapachowe klienta i nie jest dla niego nieprzyjemny.

Kąpiele z olejkami eterycznymi

Kąpiele z olejkami eterycznymi w głównej mierze stosowane są w ośrodkach SPA. Takie zabiegi aromaterapeutyczne odprężają, relaksują, korzystnie wpływają na dolegliwości fizyczne i psychiczne. Mogą pomóc m.in. przy stresie, bezsenności, zmęczeniu, infekcjach górnych dróg oddechowych, bólach mięśniowych i chorobach skóry. Do wanny z ciepłą wodą (nie gorącą, aby nie spowodować osłabienia) należy dodać około 5–10 kropli wybranego olejku (dzieci od 2 roku życia – do 4 kropli) i dokładnie wymieszać. Niektóre olejki np. cytrusowe powodują pieczenie, w takim przypadku nie zaleca się stosowania więcej niż 2 kropli na pełną wannę wody. Czas trwania kąpieli powinien wynosić 20–30 minut. Należy zanurzyć ciało i masować je pod wodą, głęboko i spokojnie oddychając przy tym. Stężone olejki mogą być rozcieńczone wybranym olejem bazowym np. olejem kokosowym dla lepszego nawilżenia skóry. Olejki eteryczne można wkraplać również na sole kąpielowe, ten zabieg spowoduje lepszą penetrację olejków w głąb skóry. W czasie kąpieli aromaterapeutycznej nie należy używać środków myjących ani płynów do kąpieli. Kąpiel taką należy traktować jako zabieg kosmetyczny, można stosować ją w stanach zapalnych skóry, trądziku, cellulicie, przy nadmiernej potliwości, przesuszonej skórze, czy cerze naczyniowej. Jednak zabiegi dla osób z problemami naczyniowymi powinny być stosowane z dużą ostrożnością, aby nie doprowadzić do pogorszenia stanu klinicznego (zwłaszcza dotyczy to stosowanej temperatury wody).

Okłady i kompresy aromaterapeutyczne

Polecane są m.in. dla skór z objawami łojotoku, łupieżu, łysienia, potówek oraz starzejących się ze skłonnością do tworzenia zmarszczek. Nigdy jednak nie należy stosować w tego typu zabiegach nierozcieńczonych olejków [15]. Zimne okłady (bez zabezpieczenia okluzyjnego) stosuje się przy świeżych urazach kostno-stawowych oraz przy bólach głowy także typu migrenowego (tu niezastąpiony jest olejek miętowy). Gorące okłady łagodzą bóle mięśniowe, stany zapalne, nerwobóle i podrażnienia skóry. Należy je dodatkowo zabezpieczyć zewnętrznie, aby utrzymać temperaturę okładu i przedłużyć efekt terapeutyczny.

OLEJKI ETERYCZNE W PREPARATACH KOSMETYCZNYCH

Olejki eteryczne można wykorzystać jako naturalne środki konserwujące kosmetyki [8, 16]. Wiele surowców kosmetycznych stanowi środowisko przyjazne dla rozwoju mikroorganizmów, które przyczyniają się do pogorszenia jakości kosmetyku. Największym zagrożeniem ze strony drobnoustrojów jest możliwość zakażenia użytkownika mikroflorą chorobotwórczą. Najczęstszą konsekwencją jest jednak utrata pielęgnacyjno-terapeutycznych właściwości kosmetyku. Z tego względu stosuje się środki konserwujące, które są często źródłem uczuleń [17], dlatego producenci starają się zastępować je naturalnymi składnikami. Idealny środek konserwujący powinien charakteryzować się dużą aktywnością wobec różnych drobnoustrojów już w niskich stężeniach i szerokim spektrum pH, dla których zachowywać będzie swoją aktywność oraz dobrą rozpuszczalnością w wodzie, która stanowi najlepsze środowisko dla wzrostu drobnoustrojów. Musi być także nietoksyczny, niedrażniący oraz niepowodujący uczuleń.

Fitokosmetyki (naturalne kosmetyki roślinne) cieszą się coraz większą popularnością. W swoim składzie muszą zawierać naturalne środki konserwujące. W tym celu wykorzystuje się głównie olejki eteryczne, które w znaczący sposób hamują rozwój drobnoustrojów, co wielokrotnie wskazano w badaniach in vitro. Testy wykazały silne zdolności antybakteryjne i przeciwgrzybicze olejków eterycznych, co jest konsekwencją obecności związków o uznanym potencjale przeciwdrobnoustrojowym takich jak: tymol (olejek tymiankowy, z oregano oraz cząbrzy), cytral (olejek cytrynowy i lemongrasowy), borneol (olejek imbirowy), anetol (olejek kminkowy i anyżowy), czy aldehyd cynamonowy.

Olejki eteryczne w kosmetykach mogą pełnić potrójną funkcję: konserwującą, nadającą zapach oraz jako składniki aktywne, dodając preparatom działania pielęgnacyjne i terapeutyczne. Zgodnie z zasadami aromaterapii mogą także stanowić składnik aktywny wpływając na stan skóry, włosów i paznokci [2]. Wskazuje się także możliwość działania olejków eterycznych jako promotorów przenikania naskórkowego, co pozwala na komponowanie ich z innymi składnikami aktywnymi i ich lepszą penetrację [8].

Olejki eteryczne mogą być wykorzystywane do wspomaganego leczenia dermatoz dzięki szerokim właściwościom antyseptycznym. Najwięcej doniesień naukowych dotyczy stosowania olejku z drzewa herbacianego do leczenia zmian trądzikowych [18]. Można też stosować komponowane w ten sposób preparaty kosmetyczne w niwelowaniu zmian dermatologicznych po leczeniu onkologicznym [19]. Terapia olejkami eterycznymi może odgrywać duże znaczenie w pielęgnacji skóry zmienionej chorobowo w przebiegu łuszczycy, choć badania naukowe dotyczące tej problematyki są bardzo nieliczne [20]. Szczególnie cenione są wówczas olejki o właściwościach przeciwwzapalnych (krwawnikowy, lawendowy, rumiankowy, różany, geraniowy, kanuka) [20]. Aplikuje się je najczęściej w formie masażu lub dodatku do kąpeli. Zastosowanie aromaterapii w leczeniu łuszczycy przynosi ulgę poprzez ograniczenie świądu, niwelowanie stanu zapalnego, usprawnienie procesów gojenia oraz polepszenie samopoczucia.

Podstawowym ograniczeniem stosowania zabiegów aromaterapeutycznych jest możliwość wywołania reakcji alergicznych [21]. Prawie 80 olejków eterycznych uznawanych jest za alergeny kontaktowe. Większość reakcji jest spowodowana zastosowaniem czystych surowców (co jest niezgodne z zasadami aromaterapii) lub produktów o wysokim stężeniu olejku. Obraz kliniczny jest zmienny, zależny od typu alergizującej substancji [5]. Dość powszechne są alergie krzyżowe na różne surowce olejkowe.

PODSUMOWANIE

Aromaterapia to popularna dziedzina medycyny naturalnej. Coraz częściej znajduje zastosowanie w gabinetach kosmetycznych ze względu na korzystne oddziaływanie na nastrój oraz wzmacnianie efektów zabiegowych. Olejki eteryczne posiadają różnorodne, zazwyczaj korzystne właściwości. Podstawowym ograniczeniem stosowania zabiegów aromaterapeutycznych jest możliwość wywołania reakcji alergicznych.

Wiedza z zakresu aromaterapii jest niezbędna do skutecznego i bezpiecznego jej stosowania w kosmologii oraz odnowie biologicznej. Umiejętne korzystanie może polepszyć funkcjonowanie gabinetu kosmetycznego oraz podnieść poziom satysfakcji klientów z zabiegów, a zapach gabinetu stać się może jego sensoryczną wizytówką.

LITARATURA:

1. Brud W, Konopacka I. Pachnąca apteka – tajemnice aromaterapii. Wydawnictwo Pagina, Warszawa 1998.
2. Marwicka J, Niemyska K, Podraza S. Terapeutyczne właściwości aromaterapii. Kosmetologia Estetyczna 2015, vol. 4(6): 525-531.
3. <https://www.fda.gov/Cosmetics/ProductsIngredients/Products/ucm127054.htm> (dostęp 10.10.2018).
4. Konopacka-Brud I. Kosmetyki naturalne, czy „naturalne”? Chemik 2010, vol. 10: 641-648.
5. de Groot A, Schmidt E. Essential Oils, Part III: Chemical Composition. Dermatitis 2016, vol. 27(4): 161-169.
6. Góra J, Lis A. Najcenniejsze olejki eteryczne. Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2004.
7. Brud W, Konopacka-Brud I. Podstawy perfumierii. Historia, pochodzenie i zastosowanie substancji zapachowych. Oficyna wydawnicza MA, Łódź 2009.
8. Adaszyńska M, Swarczewicz M. Olejki eteryczne jako substancje aktywne lub konserwanty w kosmetykach. Wiadomości chemiczne 2012, vol. 66: 139-158.
9. Kunicka-Styczyńska A. Olejki eteryczne w konserwacji żywności. V Sympozjum „Naturalne i syntetyczne produkty zapachowe i kosmetyczne”. Łódź 2012.
10. White G. Essential Oils and Aromatherapy. How to Use Essential Oils for Beauty, Health and Spirituality. White Willow Books, Seattle 2013.
11. Stachowicz R, Czerwińska-Ledwig O, Piotrowska A. Wpływ wybranych olejków eterycznych na poziom stresu studentek kosmologii. Aromaterapia 2018, vol. 24(4): 33-53.
12. Tarczydło B. Aromamarketing w kształtowaniu wizerunku marki – wybrane przykłady. Problemy Zarządzania Finansów i Marketingu 2012, vol. 26: 109-121.
13. Stefańska D. Drenaż limfatyczny i aromaterapia – sprzymierzeńcy w walce o piękną, zdrową, gładką skórę. Aromaterapia 2015, vol. 21(2): 32-38.
14. Cal K. Skin penetration of terpenes from essential oils and topical vehicles. Planta Medica 2006, vol. 72(4): 311-316.
15. Tisserand R, Young R. Essential Oil Safety. A Guide for Health Care Professionals. Churchill Livingstone 2014.
16. Kaniewski R, Pniewska I, Świątek M. Możliwości wykorzystania olejków eterycznych, ze szczególnym uwzględnieniem olejku konopnego, jako substancji aktywnych i środków konserwujących kosmetyki. Borgis – Postępy Fitoterapii 2016, vol. 2: 125-129.
17. Kręcisz B, Chomiczewska-Skóra D, Kieć-Świerczyńska M. Konserwanty jako istotne czynniki etiologiczne alergicznego kontaktowego zapalenia skóry. Medycyna Pracy 2015, vol. 66(3): 327-332.
18. Agnew T, Leach M, Segal M. The clinical impact and cost-effectiveness of essential oils and aromatherapy for the treatment of acne vulgaris: a protocol for a randomized controlled trial. Journal of Alternative and Complementary Medicine 2014, vol. 20(5): 399-405.
19. Gravett P. Aromatherapy in the treatment of skin problems developing as a result of high dose chemotherapy. International Journal of Aromatherapy 2000, vol. 10 (3-4): 132-134.
20. Nowak A, Popko M, Klimowicz A. Preparaty pochodzenia roślinnego w pielęgnacji skóry u chorych z łuszczycą. Borgis – Postępy Fitoterapii 2016, vol. 4: 332-337.
21. de Groot A, Schmidt E. Essential Oils, Part IV: Contact Allergy. Dermatitis 2016, vol. 27(4): 170-175.