

Terapeutyczne właściwości aromaterapii

Therapeutic properties of aromatherapy

I WPROWADZENIE

Właściwości lecznicze aromatów uzyskiwanych z ziół, kwiatów i owoców znane są od wieków. Działanie tych wonnych substancji pochodzenia roślinnego, zwanych olejkami eterycznymi, jest podstawą aromaterapii, niekonwencjonalnej, bardzo szybko rozwijającej się dziedziny łączącej medycynę naturalną i ziołarstwo.

Słowo aromaterapia pochodzi z języka greckiego; *aromata*, oznacza wonne korzenie, zioła, natomiast *therapeia* leczenie, opiekę, czyli w dokładnym tłumaczeniu aromaterapia to leczenie zapachem.

Aromaterapia ma za zadanie nie tyle leczenie chorób, co poprawę ogólnego stanu zdrowia, utrzymanie harmonii między duszą i ciałem oraz pobudzenie sił witalnych organizmu. Wprowadzając w ramach zabiegów z zakresu aromaterapii do organizmu zawarte w olejkach eterycznych substancje biologicznie czynne, można oczekiwać między innymi miejscowego ich działania na skórę, błonę śluzową dróg oddechowych, a także wpływu na stan psychofizyczny. Ponadto aktywne substancje odznaczają się wielokierunkowym działaniem, mianowicie bakteriobójczym, przeciwzapalnym, rozgrzewającym i rozkurczającym. By móc stosować aromaterapię, należy znać mechanizm działania oraz

wpływ związków chemicznych zawartych w olejkach na fizjologię człowieka i jego psychikę [1].

I RYS HISTORYCZNY

Kuracje zapachami były wykorzystywane już od czasów starożytnych. Rośliny wydzielające zapach były stosowane przeważnie przy obrzędach religijnych, ale z czasem zaczęto dostrzegać ich właściwości lecznicze. W każdym zakątku świata oraz we wszystkich kulturach od pokoleń były przekazywane informacje o terapeutycznym działaniu wonnych olejków. Zapisy te można znaleźć w Biblii, Księgach Wedy, egipskich papirusach czy chińskich receptach. Pierwsze wzmianki o recepturach zapachowych pochodzą sprzed około 5000 lat [2, 3].

Pierwszy istniejący dokument, który potwierdza stosowanie tych substancji, pochodzi z III w. p.n.e. z terenu Mezopotamii. Jest to tabliczka zapisana pismem klinowym, na której znajdują się receptury roślinnych mieszanek leczniczych, zawierających między innymi olibanum, mirt oraz tymianek.

Wiedzę na temat przeciwmikrobowych właściwości olejków mieli już starożytni Egipcjanie, którzy wykorzystywali olejki eteryczne w celach kosmetycznych,

**Justyna Marwicka,
Kornelia Niemyska,
Sara Podraza**

Wydział Nauk o Zdrowiu,
Wyższa Szkoła Ekonomii,
Prawa i Nauk Medycznych
im. E. Lipińskiego w Kielcach
ul. Jagiellońska 109 a
25-734 Kielce

T: +48 41 345 13 13

E: wsepinm@wsepinm.edu.pl

» 526

I STRESZCZENIE

Początki aromaterapii sięgają starożytności. Aromaterapia jest dziedziną medycyny niekonwencjonalnej, wykorzystującą lecznicze działanie olejków eterycznych, które otrzymuje się z różnych części roślin, głównie w procesie destylacji. Bogaty skład chemiczny olejków warunkuje ich wielokierunkową aktywność zarówno farmakologiczną, biochemiczną, jak i fizjologiczną na organizm ludzki. Bardzo często rośliny, stosowane są w terapii lub profilaktyce wielu schorzeń mają również znaczenie kosmetyczne i służą do wyrobu różnych kosmetyków. Metodami aplikacji olejków eterycznych są inhalacje, masaże, okłady lecznicze, kąpiele, natryski.

Słowa kluczowe: aromaterapia, olejki eteryczne, metody aplikacji olejków eterycznych

I ABSTRACT

The origins of aromatherapy date back to the antiquity. Aromatherapy is a branch of alternative medicine that uses therapeutic effects of essential oils. Essential oils are obtained from various parts of plants mostly by distillation process. Rich chemical composition of essential oils determine their multidirectional impact on human body both pharmacological, biochemical and physiological. Plants are commonly used in treatment or prevention of numerous diseases and are used in cosmetics production. There are many ways of applying essential oils such as inhalations, massages, compresses and baths.

Key words: aromatherapy, essentials oil, essential oils applying methods

otrzymano / received

17.08.2015

poprawiono / corrected

21.09.2015

zaakceptowano / accepted

10.11.2015

lecniczych, a także do balsamowania zwłok. Po odświeżeniu w 1922 r. grobowca Tutanchamona zapach olejków był wyczuwalny mimo tak długiego upływu czasu. Królowa Kleopatra prawdopodobnie wszystkie swoje pomieszczenia, odzież, a nawet żagle statków miała nasączone olejkami różanymi oraz jaśminowymi [3, 4].

Na terenie Asyrii natomiast budowano świątynie z drzewa cedrowego, które uwalniając zawarte w nim olejki, chroniły przed rozwojem i rozprzestrzenianiem się chorób, miały właściwości dezynfekujące zapobiegające epidemii [4].

Hipokrates, ojciec medycyny, znał lecznicze działanie olejków i zalecał ich stosowanie do kąpeli oraz masaży. Odkrył też, że palenie aromatycznych substancji zapewnia ochronę przed zaraźliwymi chorobami, dzięki swoim antybakteryjnym i antywirusowym właściwościom. Grecki lekarz Teofrast z Eresos, ojciec botaniki, około 270 r. p.n.e. stworzył dzieło, będące podstawą dzisiejszej wiedzy o terapii olejkami eterycznymi [5]. W starożytnym Rzymie Pliniusz Starszy w swoim dziele „Historia naturalna” podał blisko 80 receptur na różne preparaty lecznicze wytwarzane z olejkodajnych roślin. W Imperium Rzymskim olejki były powszechnie stosowane w rytuałach namaszczenia ciała oraz obrzędach religijnych [3, 5].

Okolo 1000 roku lekarz arabski Avicenna (Ibin Sina) opracował nowatorską metodę do destylacji olejków na zimno, co spowodowało, że proces destylacji stał się bardziej wydajny, a olejki cenniejsze pod względem zawartości substancji leczniczych. Dzięki długim obserwacjom zaczęto dostrzegać, że kontakt z określonym olejkami roślinnymi pozwala szybko zwalczyć chorobę, a nawet jej uniknąć [3].

W czasach średniowiecznych destylacją olejków roślinnych zajmowali się zakonnicy i wytwarzali z nich likiery, nalewki o działaniu leczniczym. Ponadto wykorzystywano właściwości olejków do niwelowania przykrych zapachów i odstraszania owadów przenoszących choroby [3].

W okresie renesansu pozyskiwanie olejków zostało uprzemysłowione, czego efektem było uniezależnienie się od handlarzy i uczestników wypraw krzyżowych, przywożących olejki ze świętych wojen. Był to również okres badań nad składem chemicznym olejków [3].

W wieku XIX zaczęto rozpoznawać poszczególne składniki olejków. Lata 20.-30. XX wieku przyniosły rozpowszechnienie wiedzy na temat aromaterapii dzięki Rene Maurice Gatefosse, który podjął badania nad bakteriobójczymi, przeciwzapalnymi, odkażającymi oraz przeciwwirusowymi właściwościami olejków, a także nad zastosowaniem ich w preparatach dermatologicznych. Gatefosse w 1937 r. jako pierwszy użył określenia „aromaterapia”, wydając książkę pt. *Aromaterapia – olejki eteryczne – hormony roślinne*. Badania nad

lecniczym działaniem olejków eterycznych kontynuował w latach 50. XX wieku jego rodak, lekarz Jean Valnet. W ten sposób rozpoczął się ogromny rozwój aromaterapii w Anglii, Francji i wreszcie na całym świecie. Obecnie aromaterapia jest jedną z błyskawicznie rozwijających się dziedzin np. lecznictwa naturalnego [1, 3].

I CHARAKTERYSTYKA OLEJKÓW ETERYCZNYCH

Nazwa olejek eteryczny wywodzi się od łacińskiego określenia *oleum aetherium* i oznacza współcześnie ciekły koncentrat, pozyskiwany z wydzielających zapach części roślin za pomocą destylacji z parą wodną, ekstrakcji, tłoczenia na zimno lub wyciskania [1].

Olejki eteryczne należą do grupy bardzo różnorodnych pod względem chemicznym lotnych substancji o intensywnym zapachu i oleistej konsystencji. Cechuje je różnorodność barwy – od przezroczystych, poprzez odcienie żółci i zieleni, aż do intensywnego koloru niebieskiego. Gęstość olejków eterycznych jest zazwyczaj mniejsza od gęstości wody, w której są praktycznie nierozpuszczalne. Rozpuszczają się one w rozpuszczalnikach tłuszczowych, etanolu i samych tłuszczach, są one optycznie czynne [6, 7, 8].

Za gatunki roślin olejkowych uznaje się takie, które zawierają więcej niż 0,01% olejku eterycznego w suchej masie surowca [7, 8, 9]. O dołączeniu do grupy tej nie decyduje budowa chemiczna olejków, lecz zespół właściwości fizykochemicznych oraz rodzaj surowca, z którego są pozyskiwane [10]. Olejki mają charakterystyczne zapachy. Niektóre z nich mogą przy dłuższym przechowywaniu ulec zestaleniu, dlatego należy przestrzegać zasad dotyczących ich przechowywania w odpowiednich warunkach.

Pod względem chemicznym olejki eteryczne stanowią wieloskładnikowe mieszaniny terpenów i terpenoidów [11, 12]. W skład jednego olejku eterycznego może wchodzić nawet kilkadziesiąt różnorodnych związków chemicznych, jednak u większości obecny jest jeden główny i najważniejszy składnik odpowiedzialny za zapach i często za właściwości farmakologiczne [8, 10]. Udział procentowy poszczególnych składników w określonym olejkami eterycznymi ulega zmianom i jest zależny od wielu czynników genetycznych i środowiskowych rośliny [13]. Z tego powodu olejki eteryczne klasyfikuje się i ocenia bardzo często na podstawie zawartości głównego składnika, np. mentolu czy tymolu [14].

Olejki eteryczne pozyskiwane są z suszonych lub świeżych roślin. Niektóre rośliny gromadzą olejek eteryczny w liściach, kwiatach, a u innych znajduje się on w korzeniu lub korze. Bardzo bogate w olejki eteryczne są drzewa iglaste oraz rośliny z rodziny baldaszkowatych, rutowatych i mirowatych [1]. Najczęściej stosowane olejki eteryczne pochodzą z gatunków rodzin:

rutowatych, sosnowatych, mirowatych, wawrzynowatych, jasnotowatych, astrowatych i selerowatych [15].

Lokalizacja olejków eterycznych w tkankach roślinnych może być:

- zewnątrztkankowa – we włoskach gruczołowych i gruczołach, np. włoskach gruczołowych roślin z rodziny wargowych [16];
- wewnątrztkankowa – w komórkach olejkowych (np. w rodzinach *Pinaceae*, *Lauraceae*), przewodach i zbiornikach olejkowych [16].

W zależności od surowca zielarskiego olejki eteryczne pozyskuje się za pomocą następujących metod:

- **Destylacja z parą wodną.** To jedna z najczęstszych metod. Surowiec roślinny położony jest na ruszcie i poddaje się działaniu pary wodnej, przenika ona przez rośliny i wyciąga z nich olejek, następnie zostaje ona skroplona, ostatnim krokiem jest oddzielanie olejku od wody. Tego typu destylację przeprowadza się również, umieszczając rozdrobnione rośliny w kadzi z wodą, a następnie podgrzewa. Zostaje uwolniona wtedy para wodna wraz z olejkami, która po schłodzeniu także się skrapla i oddziela od olejkowego produktu.
- **Wytłaczanie.** Metoda ta polega na odwirowaniu lub wyciśnięciu skórki owocu. Tym sposobem otrzymuje się głównie olejki z owoców cytrusowych, np. olejek pomarańczowy, cytrusowy czy bergamotowy.
- **Ekstrakcja rozpuszczalnikami organicznymi.** Metoda polegająca na wykorzystaniu rozpuszczalników służących do wyodrębnienia olejku z rośliny. Roślinę zanurza się w odpowiednio dobranym rozpuszczalniku, pochłania on olejek eteryczny, a następnie olejek oddziela się od rozpuszczalnika. W końcowym produkcie może wystąpić pewna ilość rozpuszczalnika, z tego względu metoda ta nie jest stosowana do pozyskiwania olejków do celów aromaterapeutycznych, lecz przeważnie do produkcji perfum.
- **Metoda enfleurage.** Polega na powolnym wytrawianiu olejku eterycznego ze świeżo zerwanych, nieuszkodzonych i suchych kwiatów przez warstwę tłuszczu. Jako adsorbent stosuje się mieszaninę smalcu i łoju. Świeże kwiaty umieszcza się pomiędzy dwoma warstwami lipofilnego tłuszczu, który adsorbuje (pochłania) składniki olejku eterycznego bez konieczności podwyższania temperatury. Proces nawanniania warstwy tłuszczowej trwa od 12 do 24 godzin, po czym zwędłe kwiaty usuwa się, a na ich miejscu umieszcza nowe – świeże. Uzyskane tą metodą olejki eteryczne z kwiatów olejkodajnych odznaczają się składem najmniej zmienionym pod względem jakościowym, ilościowym i zapachowym. Obecnie metoda *enfleurage* nie jest wykorzystywana na skalę przemysłową, a jedynie w praktyce laboratoryjnej [17].

I DZIAŁANIE I ZASTOSOWANIE OLEJKÓW ETERYCZNYCH

Pochodzenie olejków eterycznych pozwala zaliczyć je do grupy leków ziołowych. Ze względu na duże stężenie zawartych w nich substancji, olejki mają znacznie silniejsze działanie od tradycyjnych mieszanek i wyciągów ziołowych, dzięki czemu w małych dawkach znajdują zastosowanie, jako leki [12, 13]. Bogaty skład chemiczny olejków warunkuje ich wielokierunkową aktywność biologiczną, związaną z działaniem składników dominujących.

Klasyczna aromaterapia zakłada wprowadzenie olejków do organizmu drogą wziewną, przez co mogą one w zbyt dużym stężeniu wywołać podrażnienie skóry i błon śluzowych, co w efekcie może doprowadzić do stanu zapalnego, przekrwienia lub powstania pęcherzy. We właściwych dawkach natomiast działają korzystnie dla skóry, poprawiając jej ukrwienie. Wymienione działania przyspieszają wytwarzanie przeciwciał w ustroju [9, 16]. Niektóre składniki olejków lotnych, jak: mentol czy eugenol, uśmierzają lokalnie ból, natomiast borneol i kamfora wzmacniają mięsień sercowy i pomagają w regulacji krążenia krwi [1].

Większość olejków eterycznych, dzięki obecności związków fenolowych, tymolu i eugenolu, ma zdolności antyseptyczne [15, 18, 19]. Działanie olejków oraz ich komponentów jest niekiedy silniejsze od antybiotyków. Przykładem jest olejek pozyskiwany z drzewa herbacianego, który działa na aż 32 szczepy bakterii. Olejki o właściwościach przeciwbakteryjnych działają bakteriobójczo lub wstrzymują rozwój bakterii. Wyróżnić warto olejek miętowy, majerankowy, tymiankowy czy melisowy [4, 18]. W zależności od składu działają one przeciwzapalnie, łagodzą przy dolegliwościach związanych ze skórnymi zakażeniami bakteryjnymi, jak np. trądzik, doskonale łagodzą również dolegliwości powiązane z zakażeniem grzybiczym, np. łupież łojotokowy czy grzybice skóry stóp i paznokci, oraz zakażeniem wirusowym, którego przykładem jest często występująca i uciążliwa opryszczka.

Olejki o właściwościach przeciwzapalnych to przede wszystkim olejki, zawierające azulen, jak olejek rumiankowy. Rozległe działanie przeciwzapalne wykazują także składniki olejku eukaliptusowego i bazyliowego. Podobnym działaniem odznaczają się również olejek mirtowy, jodłowy, jałowcowy i pomarańczowy, a działanie ich związane jest z hamowaniem mediatorów reakcji zapalnej [9, 13].

Jedna z hipotez aromaterapii mówi, że olejki eteryczne działają farmakologicznie na funkcje mózgu i mogą być uwzględnione jako naturalna terapia zaburzeń nerwowych. Właściwości przeciwłękowe, uspokajające i przeciwdepresyjne wykazują niektóre olejki cytrusowe, lawendowy, melisowy, mirtowy [9].

Olejki dzięki swojemu bogatemu składowi mają też duże zastosowanie w wielu zabiegach kosmetycznych

w ośrodkach SPA czy salonach odnowy biologicznej. Działają obkurczająco na ścianki naczyń włosowatych, zapobiegając teleangiektazjom i trądzikowi różowatemu, mają również właściwości regeneracyjne oraz przyspieszające odnowę kolagenu i elastyny, łagodząc przy tym objawy starzenia się skóry. Działają również wspomagająco w leczeniu blizn, rozstępów, żyłaków oraz cellulitu [15].

I DZIAŁANIA UBOCZNE STOSOWANIA OLEJKÓW ETERYCZNYCH

Leczenie zapachami jest przeważnie bezpieczną metodą. Z uwagi na silne działanie niektórych olejków istnieją przeciwwskazania do ich stosowania. Kobiety w ciąży, epileptycy, alergicy, astmatycy, małe dzieci, niemowlęta oraz osoby z nadciśnieniem nie powinni poddawać się zabiegom aromaterapeutycznym bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem [20, 21, 22].

Stężone olejki eteryczne mogą mieć działanie alergiczne z uwagi na zawartość w ich składzie fenoli lub aldehydów [19]. Jeżeli reakcja alergiczna na olejek nie jest spowodowana przez jego skład, ani dodatek chemiczny, przyczyną może być zbyt długi okres przechowywania olejku w niesprzyjających warunkach. Szczególnie wrażliwe są: olejki cytrusowe, czyli mandarynka, bergamota i pomarańcza, gdyż każdy z nich zawiera terpeny, które łatwo ulegają utlenieniu. Aby bezpiecznie stosować olejek, należy po jego otwarciu zużyć go w ciągu roku, bez względu na to, czy jest to mieszanka kilku olejków czy olejek w czystej postaci [20].

W przypadku wystąpienia reakcji alergicznej na olejek należy natychmiast zmyć go z powierzchni skóry. Najszybszą ulgę przyniesie rozcieńczenie olejku eterycznego, który już jest na skórze, olejem roślinnym i spłukanie czystą wodą z mydłem. Podczas prób zmycia olejku bez rozcieńczenia wniknie on jeszcze bardziej w skórę, zwiększając przy tym podrażnienie. Olejki, które najczęściej przyczyniają się do wystąpienia podrażnień skóry, to: olejek tymiankowy, goździkowy, werbenowy, cynamonowy, kasjowy, oreganowy, cząbrowy i wszystkie olejki cytrusowe. Sporadycznie, przy zbyt dużym stężeniu olejku lub niewłaściwie wykonanym zabiegu aromaterapii, mogą pojawić się zawroty głowy, uczucie słabości lub trudności z zaczerpnięciem powietrza [20, 22].

Część olejków eterycznych może mieć także szkodliwy wpływ na zdrowie, wobec czego powinny być stosowane z należytą ostrożnością i w nieprzekraczalnych dawkach. Przyczyną toksyczności może być zawarty w nich tujon, eugenol, limonen. Substancje te są obecne między innymi w olejkach z piołunu, szalwii lekarskiej, wrotyczu pospolitego, goździka czy olejkach cytrusowych. Obecność β -azuronu w olejku tatarskim ogranicza jego doustne stosowanie z uwagi na działanie kancerogenne i mutagenne [9, 13, 20, 23].

I OLEJKI ETERYCZNE A DZIAŁANIE PROMIENIOWANIA UV

Istnieją olejki, które wywołują reakcje fototoksyczne, jeśli po ich aplikacji dojdzie do ekspozycji skóry na działanie promieniowania UV. Efektem reakcji mogą być zmiany w pigmentacji skóry, obecność rumienia oraz zmiany przypominające oparzenia wywołane przez furanokumaryny, czyli bergapten, który jest składnikiem np. olejku bergamotowego. Zmiany mogą pojawić się nawet do dwóch tygodni po zabiegu. Olejki eteryczne, które wywołują wrażliwość na promienie słoneczne, są pozyskiwane z takich roślin, jak m.in.: werbena, arcydzięgiel, kumin, krwawnik, dziurawiec, melisa oraz olejki cytrusowe [22, 24].

I WIELOKIERUNKOWE WYKORZYSTANIE OLEJKÓW ETERYCZNYCH

Jednym z najstarszych sposobów leczenia chorób jest terapia ziołowa. Ogromna różnorodność chemicznych związków występujących w roślinach określa ich wielokierunkowe i wszechstronne oraz bardzo specyficzne farmakologiczne, biochemiczne i fizjologiczne działanie na organizm. Bardzo często rośliny, które są stosowane w terapii lub profilaktyce wielu schorzeń, mają również znaczenie kosmetyczne i służą do wyrobu różnych kosmetyków. Preparaty kosmetyczne, higieniczne lub lecznicze, pochodzenia roślinnego, w porównaniu z syntetycznymi mieszankami, wykazują długotrwałe i łagodniejsze działanie, które nie ma szkodliwego wpływu na organizm człowieka.

Zabiegi oparte na aromaterapii znajdują szerokie zastosowanie w ośrodkach odnowy biologicznej, SPA, sanatoriach czy w gabinetach kosmetycznych. Olejki eteryczne stosowane do zabiegów kontaktują się z organizmem i penetrują go zarówno przez skórę, drogi oddechowe, jak i masaż. Wiadomo, że pobudzają metabolizm komórek i poprawiają strukturę skóry. Działają odmładzająco poprzez przyspieszenie procesów regeneracyjnych. Skracają w znacznym stopniu czas potrzebny na zamianę starych komórek na nowe, dzięki czemu skóra odzyskuje zdrowy i młody wygląd. Skóra jest wówczas lepiej ukrwiona i bardziej elastyczna, a przywrócony stan jej równowagi możliwy jest dzięki regulacji wydzielania substancji tłuszczowych. Procesy tak zainicjowane przez olejki eteryczne przebiegają nawet po zaprzestaniu ich stosowania.

Aromaterapia z użyciem olejków eterycznych naturalnego pochodzenia pomaga w leczeniu różnych dolegliwości zdrowotnych. Leczenie zapachem jest zaliczane do przyjemniejszych zabiegów i polega na wprowadzeniu przez skórę za pomocą masażu, inhalacji, kąpeli lub drogą wziewną olejków eterycznych, których odpowiedni dobór wymaga doświadczenia i szerokiej wiedzy zarówno w zakresie ich właściwości, technik stosowania oraz sposobu oddziaływania na skórę i psychikę, jak i przeciwwskazań oraz stosowaniu środków ostrożności.

W gabinetach kosmetycznych pielęgnacja skóry dzięki wrażeniom węchowym połączona jest także z oddziaływaniem na samopoczucie człowieka. Odpowiednio dobrane olejki eteryczne umożliwiają uspokojenie, wyciszenie oraz uzyskanie emocjonalnej harmonii [2, 25, 26].

I MASAŻE AROMATERAPEUTYCZNE

Początki stosowania masażu sięgają starożytności, był on wówczas częścią obrzędów religijnych oraz medycyny ludowej. W Indiach i Chinach zaczęto go stosować jako zabieg leczniczy. W Grecji sportowców masowano oliwą w celu natłuszczenia skóry przed igrzyskami olimpijskimi, a w Rzymie sam Juliusz Cezar leczył rwę kulszową poprzez wykonywanie masażu ruchami ugniatania, szczypania oraz głaskania. Grecy i Rzymianie stosowali masaż nie tylko, jako zabieg sportowy, leczniczy, a także kosmetyczny [27].

Masaż ciała podwyższa temperaturę organizmu, powoduje szybsze krążenie krwi, przez co częściej dochodzi do wymiany związków odżywczych w tkankach. Dotleniona krew dostarcza aminokwasy, glukozę, tlen i kwasy tłuszczowe, a zabiera szkodliwe związki przemiany materii. Niezależnie, jaki masaż jest wykonywany, czy jest to masaż leczniczy, relaksacyjny czy odprężający, przyspiesza on pracę serca i obniża ciśnienie krwi tętnicznej [27].

Masaż aromaterapeutyczny jest formą masażu klasycznego, który wykonuje się z użyciem olejków eterycznych w celach terapeutycznych. Masaż może oddziaływać różnorodnie w zależności od rodzaju olejku użytego do jego wykonania; wyszczuplająco, antycellulitowo, ujędrniająco, relaksacyjnie, stymulująco, a nawet zwalczając objawy starzenia. Zabieg wykonuje się specjalnie przygotowanym preparatem, na który składa się olej bazowy, czyli nośnik, i specjalnie dobrany olejek bądź mieszanka olejków eterycznych, która jest zwykle skuteczniejsza od pojedynczego olejku eterycznego. Oleje roślinne mogą być mniej lub bardziej tłuste, a dobór nośnika zależy od rodzaju skóry, jaki ma dana osoba. Bardziej tłuste nośniki są polecane osobom z suchą skórą, natomiast te, które bardzo dobrze się wchłaniają i nie zostawiają warstwy tłuszczu na powierzchni skóry, nadają się do masażu cery tłustej. Działanie pielęgnacyjne olejów roślinnych na skórę jest wynikiem zawartości dużej ilości składników odżywczych, takich jak nienasycone kwasy tłuszczowe, fitosterole, witaminy czy fosfolipidy. Masaż z użyciem olejków eterycznych może mieć ogólny charakter bądź miejscowy. Dowiedziono, że dzięki masażowi aromaterapeutycznemu osiąga się lepsze rezultaty przeciwbólowe w porównaniu z klasycznym zaś relaksacyjny, jako najskuteczniejszy zabieg w aromaterapii, pozwala w krótkim czasie wyrównać stany energetyczne, łagodzi napięcia, niweluje ból i zmniejsza objawy wywołane stresem. Olejki eteryczne wykorzystywane do masażu to najczęściej: olejek bergamotowy, melisowy, cytrynowy i melisowy [3, 4, 22, 23, 24, 28, 29].

I INHALACJE AROMATERAPEUTYCZNE

Proces, w którym olejki eteryczne wprowadzane są do organizmu przez drogi oddechowe, nazywany jest inhalacją. Inhalacja z użyciem olejków eterycznych powinna odbyć się za pomocą inhalatora kierującego strumień oparów bezpośrednio w nozdrza i jamę ustną osoby inhalowanej. Zabieg wykonywany w celu zwalczania kataru, kaszlu, bólu gardła, zapaleniu zatok. Para, którą wdycha się podczas zabiegu, nawilża drogi oddechowe, uwalnia śluz i odblokowuje zatoki, a opary olejków eterycznych szybciej trafiają do krwi i wspomagają odkrztuszanie, przynosząc tym samym ulgę. U chorych na astmę parowe inhalacje mogą podrażnić płuca chorego i doprowadzić do ataku. Nie powinny stosować tego zabiegu również osoby z niektórymi chorobami skórnymi, mające tendencje do rozszerzenia i uszkodzenia naczynek krwionośnych. Niewątpliwą zaletą stosowania inhalacji z użyciem olejków eterycznych jest możliwość leczenia chorób dróg oddechowych, stanów zapalnych jamy ustnej i gardła, schorzeń układu nerwowego oraz sercowo-naczyniowego ponadto możliwość aktywowania układu odpornościowego oraz pomocnicze w psychoterapii [3, 22, 24, 28, 29].

I KOMINKI AROMATERAPEUTYCZNE

Kominek aromaterapeutyczny jest bardzo prostym i nieskomplikowanym urządzeniem. Składa się z naczynia, do którego aplikuje się rozcieńczony z wodą olejek eteryczny, oraz świeczki umieszczonej pod naczyniem, której zadaniem jest podgrzanie zawartości naczynia i uwolnienie pary wraz z zawartymi w niej olejkami. Olejki eteryczne, jako substancje lotne, uwolnione z kominka aromaterapeutycznego, wysycają powietrze, dzięki czemu możliwe jest ich wdychanie. Zabieg z użyciem kominka jest bardzo łagodną formą aromaterapii, dlatego nie ma ograniczeń dotyczących maksymalnego czasu trwania zabiegu. Kominek aromaterapeutyczny może być stale stosowany w salonach SPA i gabinetach kosmetycznych do wypełniania powietrza zapachem. Może być on także wykorzystywany jako uzupełnienie lub dodatek do innych zabiegów, takich jak kąpiele czy masaże. Należy jednak pamiętać, aby olejek był odpowiednio dobrany do potrzeb danej osoby [4].

I KĄPIELE I KOMPRESY AROMATERAPEUTYCZNE

Kąpiel aromatyczna to niezwykle istotna forma leczenia w aromaterapii o charakterze kompleksowym. W czasie kąpieli na organizm działają: ciśnienie hydrostatyczne, temperatura wody oraz olejki eteryczne, które wchłaniają się przez skórę. Należy przed ich użyciem przeprowadzić próbę uczuleniową na zgięciu ręki, aby sprawdzić reakcję skóry na wybrany olejek. Dla

osoby dorosłej do pełnej wanny wody o temperaturze do 38 °C potrzebnych jest zazwyczaj od 10 do 15 kropli olejku eterycznego oraz emulgatora. Kąpiel powinna trwać 10-15 minut, a wybór olejku do kąpeli aromaterapeutycznej winien być dostosowany do efektów jego działania, a więc relaksacyjnych, uspokajających i rozgrzewających. Podczas przygotowania kąpeli dla kobiet w ciąży, osób wrażliwych oraz dzieci powinno się zredukować ilość olejku. Należy pamiętać o szczególnej ostrożności podczas stosowania olejków do kąpeli, gdyż nawet najbardziej tolerancyjna skóra może ulec podrażnieniu, które może zwiększać samo działanie ciepłej wody [22, 24, 28].

Kąpiele aromatyczne szeroko stosowane są w leczeniu uzdrowskim: w chorobach skóry bez ran otwartych, dolegliwościach ogólnoustrojowych, na tle nerwowym, chorób serca i układu krążenia, a także wspomagająco w chorobach ze wzmożonym napięciem mięśniowym [3, 23, 24].

Kąpiel aromatyczna szeroko stosowana jest w leczeniu uzdrowskim. Kąpiel stosuje się w dolegliwościach ogólnoustrojowych na tle nerwowym, w chorobach skóry bez ran otwartych, chorobach serca i układu krążenia a także wspomagająco w chorobach ze wzmożonym napięciem mięśniowym [3, 23, 24].

I SAUNY AROMATERAPEUTYCZNE

Aromasauna to rodzaj sauny, w której na ciało nie działa jedynie temperatura jak w saunach klasycznych, ale także zapach, który oddziałuje na całego człowieka. Skuteczne działanie terapeutyczne i relaksacyjne sauny aromatycznej wiąże się głównie z odprężeniem, hartowaniem, wypoczynkiem oraz podnoszeniem odporności organizmu. W saunie aromatycznej temperatura sięga blisko 55 °C, a wilgotność ok. 90-100 °C. Zabiegi w saunie aromatycznej dzięki kombinacji olejków eterycznych i pary wodnej rozszerzają naczynia krwionośne, drogi oddechowe i relaksują mięśnie. Przebywanie w saunie dodatkowo umożliwia oczyszczenie organizmu z toksyn, łagodzi napięcie wywołane przez stres, a nawet wspomaga proces odchudzania. Przeciwwskazaniem do zabiegu jest niewydolność układu krążenia, choroby serca, a także stany chorobowe w okresie ostrym [24, 28].

I KAPSUŁA PAROWA

Kapsuła parowa umożliwia wykonanie kompleksowych zabiegów pielęgnacyjno-relaksacyjno-leczniczych, obejmujących między innymi fototerapię czy muzykoterapię. Kapsuła ma czasami funkcję sauny parowej, co pozwala na przeprowadzenie w niej zabiegu aromaterapii. W urządzeniu tym rozpylane są razem z parą wodną olejki eteryczne, które wnikają przez skórę i drogi oddechowe osoby, poddanej zabiegowi [4].

Kapsuła przypomina wyglądem wannę przykrywaną pasującą do niej pokrywą. Urządzenie to może być wyposażone w dodatkowe akcesoria, umożliwiające jednocześnie przeprowadzenie zabiegów z zakresu aromaterapii czy krioterapii. Podczas trwania jednego zabiegu ciało jest poddawane różnym funkcjom mianowicie, aromaterapii, krioterapii, saunie, hydromasażowi oraz muzykoterapii. Zabiegi parowe w kapsule doskonale wpływają na oczyszczenie organizmu z toksyn, niwelują cellulit, wspomagają odchudzanie, ujędrniają skórę, likwidują znużenie, relaksują pracę układu nerwowego i zwiększają koncentrację u osoby poddawanej zabiegowi.

I POTPOURRI

W dosłownym przekładzie słowo to oznacza „zgnity garnek” i pochodzi z języka francuskiego. Nazwa ta jest nawiązaniem do przygotowania potpourri ze świeżych kwiatów kiszonych w soli. W ten właśnie sposób dawniej uzyskiwano mieszanki kwiatowe, które rozprzestrzeniały wokół siebie słodki zapach. Potpourri przetrzymywano w pojemnikach ze szkła i otwierano dopiero wtedy, gdy chciano uwolnić zapach i napełnić wnętrze domu niesamowitą wonią. Obecnie zdecydowanie popularniejsze są suche potpourri.

Potpourri jest zdecydowanie najbardziej łagodną formą aromaterapii, wysuszone kwiaty, liście i inne części roślin nasąca się olejkami eterycznymi i ustawa w pomieszczeniach w ozdobnych naczyniach. Jest to metoda stosowana głównie w domach, w celu łączenia aromaterapii z dekoracją [4].

I PODSUMOWANIE

Od czasów prehistorycznych wyciągi roślinne były wykorzystywane do leczenia schorzeń, zapobiegania epidemiom oraz w celach relaksacyjnych. Olejki eteryczne coraz częściej traktowane są jako alternatywna metoda leczenia bądź jako element profilaktyki w leczeniu różnych dolegliwości oraz chorób. Ukryty jest w nich duży, nie do końca poznany potencjał leczniczy, który może okazać się w przyszłości bardzo cenny zarówno w dziedzinie kosmologii, jak i medycyny.

I LITERATURA

1. B. Matuszewska: *Aromaterapia praktyczna*, Wydawnictwo Studio Astro Psychologii, Białystok 2012.
2. B. Jaroszevska: *Kosmetologia*, Wydawnictwo ATENA, Warszawa 2004.
3. J. Trevelyán, B. Booth: *Medycyna niekonwencjonalna*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1998.
4. M. Kaniewska: *Kosmetologia – podstawy*, WSiP, Warszawa 2011.
5. W. Brud, I. Konopacka: *Tajemnice aromaterapii. Pachnąca apteka*, Oficyna Wydawnicza MA, Łódź 2008.
6. V.A. Worwood: *The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy*, New Word Library, San Rafael 1993.
7. Feliczak-Guzik, K. Jagodzińska, I. Nowak: *Technologia wytwarzania perfum i olejków eterycznych*, Wyd. Cursiva, Kostrzyn 2012.
8. J. Góra, A. Lis: *Najcenniejsze olejki eteryczne*, Wyd. Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Toruń 2005.

9. R. Nurzyńska-Wierdak: **Terapeutyczne właściwości olejków eterycznych**, Annales UMCS, 1, 2015, 1-19.
10. F. Bakkali, S. Averbeck, D. Averbeck, M. Idaomar: **Biological effect of essentials oils - a review**, Food Chem. Toxicol., 46, 2008, 446-475.
11. S. Prabuseenivasan, M. Jayakumar, S. Ignacimuthu: **In vitro antibacterial activity of some plant essential oils**, BMC Complement Alternat Med, 6(10), 2006, 39-44.
12. A.E. Edris: **Pharmaceutical and therapeutic potentials of essential oils and their individual volatile constituents: a review**, Phytotherapy Res, 21(4), 2007, 308-323.
13. S. Król, K. Skalicka-Woźniak, M. Kandefer-Szerszeń, A. Stepulak: **Aktywność biologiczna i farmakologiczna olejków eterycznych w leczeniu i profilaktyce chorób infekcyjnych**, Postępy Hig Med Dosw., 22, 2013, 1000-1007.
14. Angioni, A. Barra, V. Coroneo, S. Dessi, P. Cabras: **Chemical composition, seasonal variability, and antifungal activity of Lavandula stoechas L. ssp. stoechas essential oils from stem/leaves and flowers**, J. Agric. Food Chem., 54, 2006, 4364-4370.
15. E. Holderna-Kędzia: **Działanie substancji olejkowych na bakterie i grzyby**, Post Fito, 1(4), 2010, 3-8.
16. S. Kohlmünzer: **Farmakognozja**, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014.
17. W. Paibon, C.A. Yimnoi, N. Tembab, W. Boonlue, K. Jampachaisri, N. Nuengchamnong, N. Waranuch, K. Ingkaninan: **Comparison and evaluation of volatile oils from three different extraction methods for some Thai fragrant flowers**, Int J Cosmet Sci, 33, 2011, 150-156.
18. M. Sienkiewicz, M. Strycharczyk, A. Denys, D. Kalembe: **Aktywność przeciwbakteryjna olejku eterycznego z tymianku pospolitego (Thymus vulgaris L.) wobec bakterii z rodzaju Enterococcus**, Acta Clin. Morph. 10, 2007, 31-36.
19. B. Kędzia, E. Holderna-Kędzia: **Działanie przeciwdrobnoustrojowe roślinnych pochodnych fenolu**, Post. Fitoter. 3, 2012, 151-155.
20. Konopacka-Brud, W.S. Brud: **Bezpieczeństwo stosowania olejków eterycznych w zabiegach aromaterapeutycznych**, Aromaterapia, 3(69), 2012.
21. Bazylko: **Substancje roślinne, wskazania i przeciwwskazania do stosowania w czasie ciąży i przygotowania do porodu**, Farm Pol, 66(7), 2010, 478-483.
22. M. Romer, W.S. Brud: **Aromaterapia, leksykon roślin leczniczych**, Wydawnictwo Medpharm Polska, Wrocław 2009.
23. Z. Zdrojewicz, K. Minczakowska, K. Klepacki: **Rola aromaterapii w medycynie**, Family Medicine & Primary Care Review, 16, 2014, 387-391.
24. Kiełtyka-Dadasiewicz, M. Gorzel: **Terapie alternatywne. Aromaterapia - surowce i zabiegi**, European Journal of Medical Technologies, 1, 2014, 72-79.
25. M. Noszczyk: **Kosmetologia pielęgnacyjna i lekarska**, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010.
26. M. Noszczyk: **Kosmetologia pielęgnacyjna i lekarska**, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010.
27. A. Zborowski: **Masaż klasyczny**, Wydawnictwo AZ, Kraków 2003.
28. E. Żyźniewska-Banaszak, H. Mosiejczuk, P. Cichocki: **Fizjoterapia i odnowa biologiczna-czy dla wszystkich?**, Annales Academiae Medicae Stetinensis, 56, 2010, 113-120.
29. A. Ćwirlej, H. Gregorowicz-Cieślak: **Masaż klasyczny i aromaterapeutyczny w bólach kręgosłupa**, Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego, 4, 2005, 366-371.