

Czy wiesz ...co to takiego aromaterapia?

Aromaterapia lub terapia olejkami eterycznymi odnosi się do szeregu tradycyjnych, alternatywnych lub uzupełniających terapii, które wykorzystują olejki eteryczne i inne aromatyczne związki roślinne. Olejki eteryczne są używane od prawie 6000 lat, a tak naprawdę używanie ich rozpoczęło się przed wiekami w czasach neandertalczyków, którzy chowali swoich zmarłych wraz z aromatycznymi ziołami i kwiatami. Starożytni Egipcjanie, Rzymianie i Arabowie używali zapachów pozyskiwanych z kwiatów w oczyszczaniu powietrza, pielęgnacji skóry, gojeniu się ran oraz w procesie balsamowania zwłok. Uważano, że olejki eteryczne są cenniejsze niż złoto, motywując grabarzy do kradzieży słoików z olejkami z grobowca króla Tutanchamona. W XX wieku olejki eteryczne po raz pierwszy zastosowano w praktyce terapeutycznej. Założycielem tej praktyki był francuski perfumiarz i chemik, który przypadkowo odkrył, że po nałożeniu olejku lawendowego na oparzenie dłoni, proces gojenia był niezwykle szybki. Zauważył, że olej był zarówno aromatyczny, jak i terapeutyczny. On też po raz pierwszy użył terminu aromaterapia.

Narodowe Stowarzyszenie Holistycznej Aromaterapii (NAHA) definiuje aromaterapię jako „zastosowanie terapeutyczne lub zastosowanie medyczne substancji aromatycznych (olejków eterycznych) do holistycznego leczenia”.

Olejki eteryczne - właściwości?

Olejki eteryczne cechują się wieloma właściwościami zdrowotnymi. Oto, jakie wykazują działanie:

Działanie antyseptyczne - olejki eteryczne wykazują działanie antyseptyczne wobec wirusów, grzybów pleśniowych, drożdży, pierwotniaków oraz bakterii Gram (+) i Gram (-). Ponadto, działają na bakterie odporne na niektóre antybiotyki. Aktywność przeciwdrobnoustrojowa rośnie wraz ze wzrostem stężenia olejku, jednak zależy głównie od charakteru chemicznego składnika wiodącego. Najsilniejsze działanie przeciwbakteryjne posiadają olejki, które zawierają w swoim składzie eugenol (olejek goździkowy i cynamonowy), fenole (olejek tymiankowy, cząbrowy, oregano).

Działanie wykrztuśne - działanie to polega na drażnieniu przez olejek błony śluzowej oskrzeli, co powoduje wzmożenie wydzielania zalegającego śluzu. Najskuteczniejszą formą zastosowania w tym celu olejku są inhalacje z czystych olejków bądź mieszaniny z solą fizjologiczną. Olejek eukaliptusowy, sosnowy, tymiankowy, jodłowy, anyżowy - są to olejki o właściwościach wykrztuśnych.

Działanie spazmolityczne - zmniejszenie napięcia mięśni gładkich, głównie przewodu



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

pokarmowego, oraz **przywrócenie prawidłowych ruchów perystaltycznych**. Niektóre olejki pobudzają wydzielanie soku żołądkowego oraz hamują namnażanie się bakterii. Działanie spazmolityczne posiada olejek lawendowy, miętowy, koprowy, kminkowy, melisowy.

Działanie diuretyczne - działanie to polega na zwiększeniu wydzielania moczu. Właściwości takie posiada olejek jałowcowy oraz olejek z korzeni lubczyku.

Poszczególne olejki wykazują również właściwości uspokajające, przeciwwirusowe, nasenne, przeciwwymiotne, przeciwzapalne.

Olejek eteryczny z drzewa herbacianego - jak sama nazwa wskazuje, jest pozyskiwany z drzewa herbacianego. Najlepiej sprawdzi się do inhalacji lub masażu osoby przeziębionej, podczas grypy, infekcji wirusowych. Zapach drzewa herbacianego działa uspokajająco.

Olejek eteryczny lawendowy - to jeden z najpopularniejszych olejków eterycznych. Działa uspokajająco, polecany jest osobom przemęczonym i spiętym, cierpiącym na bezsenność. Przynosi ulgę przy katarze, grypie czy zapaleniu zatok i gardła. Dodany do kąpieli łagodzi bóle mięśni i stawów, pomaga zwalczyć stany zapalne skóry, egzemę, trądzik. Ma działanie przeciwgrzybicze, dlatego zalecany jest osobom z grzybicą skóry i paznokci.

Olejek eteryczny pomarańczowy - pomarańczowy olejek łagodzi objawy depresyjne, napięcie nerwowe, pomaga w zasypianiu. Najczęściej stosowany jest do kąpieli i masażu.

Olejek różany - pozyskiwany jest z płatków kwiatów róży. Polecany osobom z depresją, bezsennością, przy stanach lękowych. Zimne okłady z dodatkiem olejku różanego łagodzą objawy migreny. Dodatkowo ma działanie łagodzące - warto dodać kilka kropel olejku różanego do kąpieli, mając podrażnioną skórę lub ciężko gojące się rany i oparzenia.

Olejek eukaliptusowy - ten olejek eteryczny pozyskiwany jest z liści eukaliptusa. Polecany jest do inhalacji w czasie grypy, przeziębienia czy przy zapaleniu oskrzeli. Jako olejek do masażu pomaga na obolałe mięśnie i reumatyzm, a stosowany do kąpieli - łagodzi stany zapalne. To jeden z najsilniejszych olejków eterycznych, dlatego zaleca się stosowanie maksymalnie 2 kropli na pojedynczy zabieg.

Olejek eteryczny z mięty - najpopularniejszy jest ten pozyskiwany z mięty pieprzowej. Olejek miętowy polecany jest osobom cierpiącym z powodu migrenowych bólów głowy, przy zapaleniu oskrzeli, w czasie przeziębienia i grypy. Używany do masażu jest skuteczny na bóle mięśniowe.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

Olejek cytrynowy - można go rozcieńczać i nakładać miejscowo na skórę, a także dyfundować w powietrze i wdychać. Stosowany jest do walki ze zmęczeniem, pomaga w depresji, oczyszcza skórę, zabija szkodliwe wirusy i bakterie oraz zmniejsza stany zapalne.

Olejek cedrowy - wpływa na koncentrację, pracę mózgu, łagodzi objawy stresu, łagodzi podrażnienia i stany zapalne, redukuje suchość i zaczerwienienie skóry. Pomaga regulować produkcję sebum, eliminuje bakterie wywołujące trądzik, chroni skórę przed zanieczyszczeniami środowiska i toksynami, zmniejsza ryzyko przyszłych wyprysków, zmniejsza objawy starzenia się skóry. Ułatwia gojenie się ran, łagodzi bóle mięśni i bóle stawów, łagodzi kaszel, reguluje miesiączkę i stymuluje krążenie.

Olejek kamforowy - stosowany w aromaterapii działa oczyszczająco na oskrzela i płuca łagodząc zapalenia. Wpływa na poprawę krążenia, odporność organizmu oraz działa relaksująco. Stosowany miejscowo łagodzi stany zapalne, zaczerwienienie, owrzodzenia, ukąszenia owadów, swędzenie, podrażnienie, wysypki, trądzik, skręcenia oraz bóle mięśni. Dzięki właściwościom przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybiczym olej kamforowy pomaga również chronić przed wirusami. Poprawia również krążenie, trawienie, zmniejsza intensywność bólu fizycznego, nerwowości oraz niepokój. Jego odświeżający i relaksujący zapach pobudza i zwiększa libido.

Olejek z korzenia imbiru - stosowany w aromaterapii stymuluje i rozgrzewa. Może zwiększać koncentrację, łagodzi i zmniejsza objawy stresu, smutku i lęku. Stosowany miejscowo olejek z imbiru łagodzi zaczerwienienia, hamuje oznaki uszkodzenia i starzenia się skóry oraz działa przeciwbakteryjnie. Łagodzi suchość i swędzenie, wpływa na porost włosów stymulując i poprawiając krążenie na skórze głowy. Stosowany w medycynie olejek z imbiru ułatwia eliminację toksyn, przyspiesza trawienie, łagodzi dolegliwości żołądka i jelit, poprawia apetyt, oczyszcza drogi oddechowe, łagodzi bóle i zmniejsza stany zapalne.

Olejek sosnowy - stosowany w aromaterapii pozytywnie wpływa na nastrój, oczyszczając umysł, energetyzując ciało, eliminuje zmęczenie oraz zwiększa koncentrację. Stosowany miejscowo olejek z sosny działa łagodząco na swędzenie, stany zapalne i suchość skóry. Kontroluje nadmierne pocenie się, zapobiega infekcjom grzybiczym, chroni drobne otarcia przed rozwojem infekcji, spowalnia pojawienie się oznak starzenia i poprawia krążenie. Wspomaga funkcje odpornościowe, oczyszcza drogi oddechowe, łagodzi objawy przeziębienia, kaszlu, zapalenia zatok, astmy i grypy.

Olejek rozmarynowy - olejek ten posiada wiele cennych właściwości. W aromaterapii działa antystresowo, psychostymulująco, poprawia funkcje poznawcze oraz zmniejsza przekrwienie. W medycynie stosowany jest jako środek przeciwbakteryjny, przeciwgrzybiczy, detoksykujący, przeciwbólowy, przeciwzapalny, przeczyszczający, antyseptyczny, dezynfekujący,



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

Olejek szalwiowy - kosmetycznie lub miejscowo olejek z szalwii jest znany z eliminacji toksyn, łagodzenia drobnych otarć skóry, zmniejszania przebarwień, usuwania rozstępów, owrzodzeń i obrzęków. Jego właściwości nawilżające i pielęgnacyjne pomagają ukoić suchość skóry i jej podrażnienia. Stosowany w aromaterapii działa pobudzająco, jednocześnie zachowując równowagę. Wpływa na poprawę pamięci, łagodzi dyskomfort w układzie pokarmowym oraz oddechowym. Olejek szalwiowy znany jest również z regulowania i stabilizacji cykli menstruacyjnych i powiązanych z nim objawów. Łagodzi również bóle mięśni i stawów, zwalcza infekcje bakteryjne i eliminuje toksyny z organizmu.

Olejek bazyliowy - olejek bazyliowy a dokładnie ze słodkiej bazylii działa łagodząco na drobne podrażnienia skóry, skurcze i bóle stawów oraz bóle mięśni, wzdęcia i ogólne wyczerpanie organizmu. Poprawia funkcję odpornościową, chroni przed infekcjami oraz stabilizuje nieregularne miesiączki. W aromaterapii olejek ze słodkiej bazylii działa stymulująco, uspokajająco, wzmacniająco oraz energetyzująco. Posiada również właściwości odstrasżające owady, eliminuje bakterie wywołujące nieprzyjemny zapach, łagodzi bóle głowy oraz dolegliwości oddechowe i trawienne.

Czytaj więcej:

<https://radioklinika.pl/olejki-eteryczne-10-zasad-bezpiecznego-stosowania-olejkow-eterycznych>

Źródło zdjęcia: <https://www.canva.com/photos/>



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit