BEATA MATUSZEWSKA

AROMATERAPIA PRAKTYCZNA

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

AROMATERAPIA

PRAKTYCZNA

BEATA MATUSZEWSKA

AROMATERAPIA PRAKTYCZNA

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

Redakcja: Ewa Karczewska
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Korekta: Marzena Żukowska

Wydanie I
Białystok 2010
ISBN 978-83-7377-403-2

© Copyright by Studio Astropsychologii, Białystok, 2010.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole
or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych,
mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych
bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – sklep firmowy „Talizman" – detal
www.studioastro.pl e-mail: biuro@studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

WSTĘP 7

OLEJKI 31

AROMATERAPIA NA POPULARNE DOLEGLIWOŚCI 117

Bibliografia 141

WSTĘP

AROMATERAPIA

Aromaterapia nie jest ani magicznym czary-mary, ani cudownym lekarstwem na wszystko. Znana od wieków, ale też przez wieki zapomniana, od niedawna zyskuje należne jej miejsce w medycynie i kosmetyce. Jakkolwiek miejsce aromaterapii w kosmetyce wydaje się być ugruntowane, tak ciągle, pomimo naukowo udowodnionego działania zaliczana jest ona do tzw. medycyny niekonwencjonalnej. Zapewne już niedługo będzie powszechna, bo jest prosta, łatwo dostępna, skuteczna i bezpieczna, bo posługuje się jedynie naturalnymi, roślinnymi składnikami, które nie wywołują skutków ubocznych. Nie wymaga specjalnego sprzętu ani nie jest kosztowna. Aby korzystać z jej dobrodziejstw wystarczy znajomość i przestrzeganie kilku podstawowych, ważnych zasad. Określenie *aromaterapia* pochodzi z języka greckiego. *Árôma* oznacza wonne korzenie, zioła oraz *terapia* – opieka, leczenie. Nietrudno zatem wywnioskować, że aromaterapia to nic innego jak leczenie, otaczanie opieką poprzez zapach. Samo „leczenie zapachem" wydaje się być tłumaczeniem niewystarczającym, ponieważ w aromaterapii, podobnie jak w medycynie Dalekiego Wschodu, nie leczy się samej choroby, tylko traktując duszę i ciało pacjenta jako nierozerwalną całość, poprawia ogólny stan zdrowia mając za cel przywrócenie równowagi i harmonii, pobudzając jego natu-

ralne siły obronne. Co za tym idzie, zmniejszenie lub zlikwidowanie dolegliwości, na które uskarża się pacjent. Mówiąc, że zapach leczy, uspokaja lub pobudza, mamy na myśli związki chemiczne, które na ów zapach się składają, zatem potrzebna jest wiedza nie tylko o tym, co jak pachnie, ale przede wszystkim wiedza o działaniu danego zapachu na psychikę i fizjologię człowieka. Nie można zatem twierdzić, że aromaterapia to sztuka stwarzania przyjemnej atmosfery poprzez aromatyzowanie powietrza. Zaufajmy wiedzy, a właściwie nosom i doświadczeniu naszych przodków, którzy od czasów prehistorycznych wykorzystywali zapach, aby leczył i koił, pobudzał i uspokajał.

BEZ TAJEMNIC

Choć w Polsce aromaterapia wciąż raczkuje, pojawia się coraz więcej rzetelnych (z naciskiem na „rzetelnych") tematycznych artykułów. Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne wydaje kwartalnik „Aromaterapia". Do artykułów zamieszczanych w popularnych pismach kobiecych należałoby się odnosić sceptycznie, jak zresztą do każdej informacji typu: „kropla olejku różanego uczyni cię atrakcyjną w oczach każdego mężczyzny".

CIAŁO I DUSZA

Wpływ zapachu na psyche i somę człowieka jest niezaprzeczalny, ale i tak znajdą się osoby, które stwierdzą, że nie ma to żadnego związku z zawartymi w nich składnikami roślinnymi, a wywierany wpływ jest jedynie efektem placebo. Inne osoby powiedzą, że nieważne jak leczy, ważne że leczy, nieważne co działa, ważne że działa. Działa na psy-

chikę uspokajając lub pobudzając – pomaga w koncentracji, uczeniu się.

Neurolog Alan R. Hirsh badał z kolei wpływ zapachów na zachowanie i zauważył, że w biurach, w których pachniało cytryną, pracownicy popełniali znacznie mniej błędów, ponieważ zapach cytryny obniża poziom hormonu stresu – kortyzolu. Wdychane olejki wydalane są z ustroju przez płuca wraz z wydychanym powietrzem, przez nerki z moczem, przez wątrobę z żółcią i przez skórę z potem i sebum, oczyszczając „po drodze" cały organizm z toksyn.

DO SERCA PRZEZ NOS, CZYLI UNIKALNY ZAPACH LUDZKIEGO CIAŁA

Jest naukowo udowodnione, że kobiety mają lepszy węch od mężczyzn i używają głównie nosa do znalezienia idealnego partnera. Procesy chemiczne zachodzące w mózgu pod wpływem zapachu i procesy związane z uczuciami są ze sobą ściśle powiązane. Zatem określenie „chemia uczuć" ma swoje uzasadnienie, tak samo jak mógłby mieć uzasadnienie „zapach miłości". Nos, a właściwie zmysł powonienia komunikuje się bezpośrednio z naszym sercem, choć niektórzy twierdzą, że pierwszeństwo ma żołądek. Kobieta, wybierając partnera, kieruje się głównie nosem, przy czym mężczyzna, którego zapach określi jako „intrygujący", czy „seksowny" będzie pod względem genetycznym do niej pasującym. Miłość od pierwszego wejrzenia? Prędzej miłość od pierwszego powąchania.

Kobiety chętniej zmieniają zapach własnego ciała myjąc się, używając dezodorantów, nacierając pachnącymi balsamami, używając perfum, mając na celu nie tyle zamaskować zapach, co uczynić go atrakcyjniejszym. Niestety, dla mężczyzn, którzy przy dobieraniu partnerki kierują się nie

węchem tylko wzrokiem, zapach jest wprawdzie ważny, ale nie najważniejszy.

Można by ubolewać nad tym, że obie płcie usiłują wodzić swoje serca za nos zmieniając chemicznie osobniczy zapach. Na szczęście nie jest to tak powszechne jakby się mogło wydawać: wystarczy wsiąść do zatłoczonej kolejki podmiejskiej w upalny dzień w środku lata…

Choć nie ma takiej możliwości, żeby kropla olejku różanego uczyniła kobietę atrakcyjną w oczach każdego mężczyzny, na pewno kropla olejku różanego może podnieść temperaturę niejednej randki. Jeżeli jednak zapach róży kojarzy się z perfumami babci Stefy, która obficie za życia skrapiała się różaną perfumą, trudno aby ten zapach kojarzył się erotycznie.

Na szczęście aromaterapia ma bogaty arsenał olejków, które działają afrodyzjakalnie. Może trzeba dać odpocząć róży, a wypróbować na przykład… imbir?

EMOCJE

Eksperymenty psychologów badające pamięć i wspomnienia wywoływane przez wzrok, słuch i powonienie udowodniły, że te związane z zapachami są najtrwalsze i najintensywniejsze. Przyjemne zapachy towarzyszące nam w dzieciństwie przywołują miłe wspomnienia i związane z nimi pozytywne emocje – radość, spokój, odprężenie. Zapach jaśminu może kojarzyć się z pierwszą miłością, bowiem pierwsze pocałunki były kradzione właśnie wtedy, kiedy kwitł jaśmin. Zapach cytryny może kojarzyć się nieprzyjemnie, bo pachnie jak cytrynowy proszek do szorowania toalety, co z kolei może kojarzyć się z niekoniecznie przyjemnym obowiązkiem utrzymania łazienki w czystości. Zapachy przywołują

wspomnienia, wspomnienia budzą emocje – zapach, który przywołuje miłe wspomnienia wprowadzi nas w dobry nastrój, a zapach, który kojarzy się nieprzyjemnie wywoła takie same emocje. Klasyczny przykład: zapach olejku goździkowego, który notabene jest łagodnym afrodyzjakiem, został doszczętnie „zepsuty" przez stomatologów, którzy używają go do odkażania kanałów zębowych. Nie sądzę, żeby po doświadczeniach dentystycznych, goździk kogokolwiek stymulował erotycznie. Na pewno bardziej sprawdzi się gruszka w syropie.

Zapachy przywołują wspomnienia wtedy, jeżeli wspomnienia są z jakiejkolwiek przyczyny ważne. Charakterystyczne jest to, że wspomnienia bez szczególnego ładunku emocjonalnego nie łączą się z zapachami. Trzeba zatem żyć intensywnie, przeżywać intensywnie, wtedy nasze wspomnienia będą pełne zapachów, albo zapachy przywołają więcej wspomnień.

FIGA Z MAKIEM

I figa i mak mają swoje aromaterapeutyczne działanie, ale nie do końca (pod literą F) o to chodzi. Figą z makiem, czyli niczym, będą musieli obejść się ci, którzy zamiast kupna prawdziwego olejku eterycznego zdecydują się na kupno taniego produktu, bez składu na opakowaniu, z niewiadomego źródła. Zapewne będzie to jakiś pachnący, chemiczny produkt, którego użycie może przynieść więcej szkody niż pożytku. W najlepszym przypadku nie przyniesie żadnego leczniczego efektu. Należy zwrócić uwagę, żeby na opakowaniu było napisane: „100% naturalnego olejku roślinnego". Coraz częściej można dostać olejki w aptece. Absolutnie odradzam zakupy na wietnamsko-chińskich ryneczkach.

GATEFOSSE

Rene Maurice Gatefosse – francuski chemik, prekursor współczesnej aromaterapii. W latach dwudziestych XX wieku potwierdził lecznicze działanie olejku lawendowego, po czym rozszerzył swoje badania na inne olejki eteryczne. Opisał swoje doświadczenia w książce „Aromatherapie" i tak samo nazwał nowy rodzaj leczenia.

HISTORIA (W PIGUŁCE)

Rośliny pachnące, czyli zawarte w nich olejki eteryczne były wykorzystywane od czasów prehistorycznych. Używano ich głównie przy obrzędach religijnych, ale z czasem zaczęto dostrzegać ich działanie lecznicze. W każdym zakątku świata, we wszystkich kulturach istnieją i były przekazywane z pokolenia na pokolenie informacje o terapeutycznym działaniu olejków. Zapisy można znaleźć w Biblii, ajurwedzie, egipskich papirusach czy chińskich receptach. W Chinach olejki eteryczne destylowano już pięć tysięcy lat temu!

Ok. 1000 r. arabski lekarz Avicenna (Ibn Sina) wynalazł urządzenie do destylacji olejków na zimno, dzięki czemu proces destylacji stał się wydajniejszy, a olejki cenniejsze pod względem zawartości substancji leczniczych. Z czasem zaczęto zauważać, że kontakt z określoną esencją roślinną pozwala uniknąć choroby lub ją szybko zwalczyć.

Hipokrates, ojciec medycyny (ok. 300 r. p.n.e.) zalecał stosowanie olejków do masaży i kąpieli. Kolejny grecki lekarz Teofrast z Eresos (ok. 270 r. p.n.e.), ojciec botaniki, uważany też za prekursora ekologii i geografii roślin, stworzył dzieło „Co się tyczy zapachów", będące podstawą dzisiejszej wiedzy o terapii olejkami eterycznymi.

OLEJEK ARNIKOWY

Źródło: arnika górska
Nazwa łacińska: *Arnica montana*
Inne nazwy: kupalnik górski, tranek górski

Występuje na polanach górskich i podgórskich niemal całej Europy, w tym Polski. Dorasta do 60 cm wysokości, ma pokryte włoskami liście i żółte lub pomarańczowo-żółte kwiaty przypominające kwiaty mniszka.

Surowiec zielarski: kwiaty i kłącze

Zapach: delikatny, kwiatowy, silniejszy po wysuszeniu rośliny

Działanie:
- przeciwzapalne, antyseptyczne
- przeciwzakrzepowe
- zewnętrznie na siniaki, obrzęki i stłuczenia
- zewnętrznie na ukąszenia owadów
- do nacierania przy reumatyzmie.

Ciekawostki: astrologicznie arnika znajduje się pod opieką Słońca i Wenus. Zodiakalnie przeznaczona dla Lwów i Byków. Noszona „za pazuchą" lub ustawiona w oknie chroniła przed uderzeniem pioruna. Zakopywana lub sadzona na brzegach pól w wigilię świętego Jana miała chronić pole przed stratami spowodowanymi przez gradobicie.

OLEJEK BAZYLIOWY

Źródło: bazylia pospolita
Nazwa łacińska: *Ocimum basilicum*
Inne nazwy: bazylia wonna, bazylijka zwyczajna

W tropikalnej strefie Azji uprawia się bazylię od czasów prehistorycznych. Znaleziono ją w egipskich piramidach. Do Europy najprawdopodobniej przywiózł ją Aleksander Macedoński. Obecnie uprawiana jest na przemysłową skalę głównie we Francji i Włoszech. W Polsce nie rośnie dziko, ale z powodzeniem można uprawiać ją w przydomowych ogródkach lub choćby balkonowej skrzynce.

Surowiec zielarski: kwiaty (zawierają najwięcej olejku eterycznego), liście

Zapach: silny, słodkawy, korzenno-kwiatowy

Działanie:
- pobudzające i odświeżające
- pomaga w koncentracji,
- łagodzi lęki, bezsenność, apatię i depresję
- łagodzi skutki ukąszeń owadów
- przeciwbólowe – głównie przy migrenach, nerwobólach i bólach mięśniowych
- antyseptyczne – głównie przy stanach zapalnych górnych dróg oddechowych
- wspomagające trawienie – głównie w niedoborach soku żołądkowego i wzdęciach.

Ciekawostki: nazwa bazylii wywodzi się z greckiego *basileus* co znaczy „król"; do dziś we Francji zwana jest „zielem królewskim".

Astrologicznie powiązana jest z żywiołem ognia, a jej planetami są Mars i Jowisz.

Bazylia jest silną magicznie rośliną, jej zastosowanie w magii ceremonialnej jest wielorakie – ogólnie zwiększa sympatię, pokojowe nastawienie, zrozumienie. Pomaga unikać konfliktów i sprzeczek. Przyciąga również szczęście, stanowi gwarancję wierności i przyjaźni. Okadzanie pomieszczenia bazyliowym dymem odstrasza nieproszonych gości z innego świata. Trzymana, hodowana w domu stanowi ochronę, tarczę przed złymi siłami.

OLEJEK BERGAMOTOWY

Źródło: pomarańcza bergamota
Nazwa łacińska: *Citrus bergamia*
Inne nazwy: bergamota, bergamotka

Podgatunek pomarańczy gorzkiej. Pochodzi prawdopodobnie z okolic Morza Śródziemnego, znana jest tu już od XVI wieku. Niewielkie drzewo lub krzew o wysokości do 5 m. Ma szeroką koronę, a gałązki z rzadka pokryte krótkimi kolcami. Bergamotkę uprawia się tylko we Włoszech, sporadycznie w innych krajach basenu Morza Śródziemnego.

Surowiec zielarski: skórka owocu, kwiaty, liście

Zapach: pachnie jak herbata Earl Grey

Działanie:
- silne uspokajające, przeciwdepresyjne
- przeciwzapalne zwłaszcza przy schorzeniach skóry
- pomocniczo przy trądziku i łojotoku.

Ciekawostki: połączona z miętą sprawi, że praca będzie wydawała się lżejsza a myśli jaśniejsze. Astrologicznie przypisana Słońcu i Merkuremu. Nie należy jej mylić z amerykańską byliną ozdobną – bergamotką, pysznogłówką szkarłatną. Pysznogłówka szkarłatna nazywana bywa też bergamotką z powodu swojego zapachu.

Uwagi: nie należy stosować równolegle z kąpielami słonecznymi, uwrażliwia skórę na promienie UV i może wystąpić fotoalergia.

OLEJEK BYLICOWY, OLEJEK Z BOŻEGO DRZEWKA

Źródło: bylica boże drzewko
Nazwa łacińska: *Artemisia abrotanum*
Inne nazwy: bielica boże drzewko

Pochodzący z Azji Mniejszej półkrzew, osiąga do 1,5 metra wysokości. W Polsce występuje dość rzadko, najczęściej w stanie dzikim zasiedla okolice śmietników i ogólnie środowiska miejskie.

Surowiec zielarski: ziele

Zapach: dość silny, specyficzny balsamiczno-korzenny

Działanie:
- silne żółciopędne, wzmaga wytwarzanie soków trawiennych
- słabe moczopędne
- przeciwzapalne i ściągające
- napotne.

Ciekawostki: w medycynie ludowej boże drzewko ma niezwykle szerokie, aczkolwiek nie do końca uzasadnione zastosowanie. Wdychanie zapachu miało rozkurczać oskrzela i uspokajać, wcieranie w skórę miało dawać efekty przeciwreumatyczne i łagodzące obrzęki. Podopieczna Merkurego i Księżyca, przeznaczona głównie dla Panien i Raków.

OLEJEK CEDROWY

Źródło: cedr atlaski
Nazwa łacińska: *Cedrus atlantica*
Inne nazwy: cedrowiec, drzewo cedrowe

Długowieczne, okazałe drzewo osiągające wysokość nawet do 60 m. Jego pierwotnym terenem są Himalaje. Obecnie w stanie dzikim występuje w górskich terenach Azji, Afryki Północnej i okolicach Morza Śródziemnego. Cedr atlaski rośnie na terenie Algierii i Maroka, ma rozłożyste gałęzie i ciemnozielone lub niebiesko-zielone igły. Często sadzony jako drzewo ozdobne.

Surowiec zielarski: igły i kwiaty

Zapach: ciepły, balsamiczny, żywiczny, leśny

Działanie:
- silne antyseptyczne
- wspomagające przy infekcjach bakteryjnych
- przeciwalergiczne
- silne przeciwbólowe
- uspokajające
- łagodzi łupież i cellulitis
- odstrasza owady.

Ciekawostki: astrologicznie powiązany jest z żywiołem ziemi a jego planetą jest Saturn. W magii ceremonialnej służy zwiększaniu pewności siebie, dodaje odwagi i siły. Zwiększa wytrwałość i sumienność. Oczyszcza i otwiera.

OLEJEK Z PALCZATKI CYTRYNOWEJ, OLEJEK LEMONGRASS, OLEJEK CYTRONELLOWY

Źródło: palczatka cytrynowa
Nazwa łacińska: *Cymbopogon citratus*
Inne nazwy: lemongrass, trawa cytrynowa

Palczatka jest trawą, która pochodzi z Indii. Ma charakterystyczny kwiatostan, w którym kłosy są palczasto ustawione na szczycie źdźbła. Jest uprawiana w krajach śródziemnomorskich, Azji i Afryce.

Surowiec zielarski: ziele

Zapach: przenikliwy, świeży, cytrusowy

Działanie:
- antyseptyczne
- odstrasza owady
- pobudzające
- pomocnicze w depresji
- przeciwmigrenowe.

Ciekawostki: astrologicznie trawa cytrynowa jest pod opieką Jowisza. Używana w rytuałach mających przynieść pewność siebie i optymizm. Odstrasza złe duchy. W Azji południowo-wschodniej stosowana do przyrządzania napojów i zup. Bardzo ceniona jako przyprawa, ze względu na swój pikantno-kwaśny smak. Często dodawana do herbaty lub zaparzana jako osobny wywar.

Uwaga: olejek ma bardzo silne działanie – do kominków aromaterapeutycznych wystarczy jedna kropla, do masażu dwie-trzy krople. Może powodować alergie.

OLEJEK PETITGRAIN

Źródło: pomarańcza
Nazwa łacińska: *Citrus sinensis*
Inne nazwy: pomarańcza słodka, pomarańcza chińska, drzewo pomarańczowe

Znana od ponad 4 tyś. lat. Uprawiana na całym świecie w klimacie ciepłym. Niewysokie drzewo o okrągłej koronie, dorastające do 12 m wysokości. Liście owalno-lancetowate, wiecznie zielone, skórzaste, kwiaty białe, biało-żółte, pachnące.

Surowiec zielarski: liście

Zapach: delikatny, drzewno-kwiatowy z lekką cytrusową nutą

Działanie:
- silne uspokajające, przeciwlękowe, antydepresyjne
- pomocnicze przy nerwicy, bezsenności
- łagodzi objawy menopauzy
- wspomaga rekonwalescencję
- odmładza, wygładza skórę
- łagodzi dermatozy.

Ciekawostki: „petitgrain" jest to nazwa chemicznej kompozycji zapachowej, która pachnie dokładnie jak naturalny olejek z liści drzewa pomarańczowego, który swojej nazwy nie ma. Jego nazwa oznacza „małe nasionko", ponieważ kiedyś wytłaczano olejek z nasion pomarańczy, nie z liści. Astrologicznie podlega Słońcu.

Uwagi: należy dbać, aby buteleczka zawsze była szczelnie zamknięta. Przechowywać w ciemnym miejscu.

OLEJEK PICHTOWY ZOB. OLEJEK JODŁOWY

OLEJEK PIETRUSZKOWY

Źródło: pietruszka zwyczajna
Nazwa łacińska: *Petroselinum crispum*
Inne nazwy: brak

Ojczyzną pietruszki są Bałkany. Obecnie występuje na całym świecie w strefie umiarkowanej i ciepłej. Liście podobne do selera, ale drobniejsze, dorastają do 50 cm, łodyga z kwiatem do 90 cm.

Surowiec zielarski: głównie korzeń, także ziele i nasiona

Zapach: pietruszkowy

Działanie:
- silne moczopędne
- silne antyseptyczne
- rozkurczowe
- wiatropędne
- zwiększa wydzielanie soku żołądkowego
- stymuluje układ pokarmowy.

Ciekawostki: w magii ceremonialnej pietruszki używa się do rytuałów mających chronić domowe ognisko. Przyciąga pomyślność i życzliwość. Dodaje witalności, chęci do działania. Podopieczna Merkurego.

Uwaga: olejek ma bardzo silne działanie – do kominków aromaterapeutycznych wystarczy jedna kropla, do masażu dwie-trzy krople. Może powodować alergie. W większych ilościach trujący!