

## Aromaterapia

## Aromaterapia

- Ø Klasyczna aromaterapia polega na wprowadzaniu naturalnych olejków roślinnych do organizmu przez:
  - ┆ Drogi oddechowe (wąchanie, wdychanie, inhalacja)
  - ┆ Skórę (masaż, kąpiel, kompresy, kosmetyki)
- Ø Nigdy doustnie

## Zabiegi aromaterapeutyczne

- Ø Inhalacje:
  - ┆ Kominki
  - ┆ Sauna aromaterapeutyczna
  - ┆ Klasyczna inhalacja
  - ┆ Pot-pourri
- Ø Kąpiele
- Ø Kompresy
- Ø Płukanki
- Ø Masaż aromaterapeutyczny
- Ø Kosmetyki aromaterapeutyczne

## Historia aromaterapii

- Ø Olejki eteryczne stosowano już w starożytności
  - ┆ Źródło zapachu
  - ┆ Dezynfekcja
- Ø Twórca współczesnej aromaterapii ReneMaurice Gatesfosse
- Ø Termin „Aromaterapia” 1937r

## Dobór olejku w aromaterapii

## Kryteria doboru

- Ø Właściwości terapeutyczne / działanie farmakologiczne
- Ø Bezpieczeństwo stosowania
- Ø Subiektywność

## Ograniczone zastosowania

- ⊗ Kobiety ciężarne, karmiące, małe dzieci
- ⊗ Podrażnienia skóry, alergie
- ⊗ Nadwrażliwość na promienie UV /bardzo jasna karnacja/
- ⊗ Choroby przewlekłe: płuc, epilepsja, nadciśnienie, onkologiczne

## Środki ostrożności

- ⊗ Test uczuleniowy
- ⊗ Nie stosować nierozcieńczonych olejków bezpośrednio na skórę
- ⊗ Nie stosować większych dawek niż jest to zalecane
- ⊗ Nie stosować olejków eterycznych doustnie

## Test uczuleniowy

- ⊗ Szczególnie ważny dla osób o wrażliwej skórze, alergików oraz dzieci
- ⊗ 1 kroplę olejku rozcieńczyć 10 kroplami oleju bazowego – posmarować wrażliwą część ręki w zgięciu łokcia.
- ⊗ Pozostawić na 24h (48h)
- ⊗ Jeżeli pojawi się zaczerwienienie lub swędzenie – nie stosować tego olejku!!

## Aromaterapia w powietrzu

## AROMATERAPIA W POWIETRZU

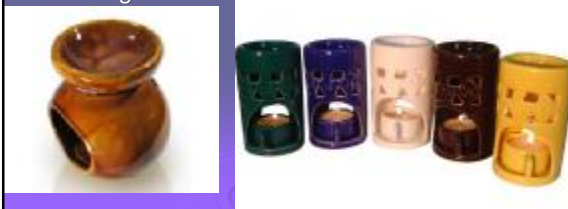
- ⊗ Klasyczne inhalacje lub rozpylanie albo odparowywanie olejków w pomieszczeniu, w którym przebywa pacjent.
- ⊗ Oddziaływanie na organizm:
  - ┆ Wnikanie przez śluzówki nosa i płuca do krwiobiegu
  - ┆ Oddziaływanie na psychikę

## Klasyczna inha

- ⊗ Należy wdychać opary olejku wylanego na gorącą wodę
- ⊗ Lub trzymając pręgiem w ustach i nozdrzach chustkę, na którą nakapano 5-10 kropli olejku.



☒ rozpylanie olejków rozpuszczonych w wodzie przy pomocy ogrzewanego świeczką kominka aromaterapeutycznego. W zależności od pomieszczenia stosuje się do 10 kropli mieszaniny olejków na zabieg.



## Dozowanie olejków przy nawianianiu powietrza

- ☒ Olejki cytrusowe 6-10 kropli
- ☒ Olejki drzewne 3-5 kropli
- ☒ Olejki kwiatowe i ziołowe 1-3 kropli

Parownik  
Fontanna zapachowa



Tab. 3. Urządzenia do odparowywania olejków eterycznych

Urządzenie	Zasięg	Zalety	Wady
Lampy zapachowa	5-6 m	przystępna cena	olejki rozkładają się, bardzo szybko parują
Parownik	5-6 m	delikatny, olejki zachowują swoje właściwości	wysoka cena
Fontanna zapachowa	5-6 m	delikatna, olejki zachowują swoje właściwości	wysoka cena
Kamień zapachowy	1-1,5 m	delikatny, olejki zachowują swoje właściwości, przystępna cena	mały zasięg działania
Sprawy do powieszenia	2-3 m	szybkie rozprzesczenie olejku w powietrzu	nieatrakcyjność

Źródło: M. Romer, „Aromaterapia dla całej rodziny”

## Sauna aromaterapii

- ☒ Intensywniejsza forma aromaterapii w powietrzu. Olejek (5-10 kropli) dodaje się do wody w miseczce umieszczonej nad grzejnikiem sauny, ewentualnie wodę z olejkiem rolewać na rozgrzane kamienie pieca
- ☒ Uwaga: olejki są łatwopalne



## Pot pourri



- ☒ Dekoracyjna mieszanka surowców olejkowych: płatków kwiatowych, liści, owoców, silnie pachnąca



- ☒ W przypadku surowców nieolejkowych, można je nasączyć wonnymi olejkami. Na trzy, cztery garście mieszanki stosuje się około 20 kropli olejku.

## Świece zapachowe



## Aromaterapia bezpośrednia

Na skórę

## Drogi wnikania olejku do organizmu

- ⊗ Transdermalna
- ⊗ Wziewna
  - | Do krwioobiegu
  - | Oddziaływanie na psychikę

## Wchłanianie i biodostępność olejków eterycznych

- ⊗ Droga wziewna
  - | Szybkie wchłanianie do krążenia
  - | Stosunkowo mała dawka (bezpieczeństwo)
- ⊗ Droga transdermalna
  - | Znaczne różnice we wchłanianiu
- ⊗ Największa biodostępność
  - | Podanie doustne
  - | Przez uszkodzoną skórę (wysoka potencjalna dostępność)

## MASAŻ AROMATERAPEUTYCZNY

- ⊗ to masaż ogólny całego ciała i/lub w zależności od celu zabiegu masaż miejscowy.
- ⊗ Do masażu stosuje się mieszaniny olejków rozpuszczone w naturalnych olejach roślinnych. Muszą być świeże i co najważniejsze bez zapachu.



## MASAŻ AROMATERAPEUTYCZNY

- ⊗ Do masażu olejki eteryczne rozpuszcza się w oleju w proporcje: 15-30 kropli mieszaniny olejków na 50 ml oleju.
- ⊗ Do jednego masażu zużywa się mniej więcej 2-3 krople mieszaniny olejków rozpuszczonych w łyżce stołowej oleju roślinnego.



## Oleje nośniki do masażu aromaterapeutycznego

- Ø Oleje roślinne – rozpuszczają olejki eteryczne i pozytywnie wpływają na skórę:

### Uniwersalne:

- Ø Oliwa z oliwek /skóra normalna i sucha/ - tłoczona na zimno!!
- Ø Olej słonecznikowy /skóra przetłuszczająca się/

## Oleje nośniki do masażu aromaterapeutycznego c.d.

### Pielęgnacyjne:

- Ø Skóra sucha i normalna:
  - Olej z kielków pszenicy
  - Olej awokado
  - Olej z orzechów laskowych
- Ø Skóra tłusta:
  - Olej migdałowy
  - Olej z nasion winorośli
  - Olej brzoskwinowy

## Oleje nośniki do masażu aromaterapeutycznego

- Ø Oleje maceraty /k

- Ø

- Aloesowy
- Z kwiatów arniki
- Nagietkowy
- Z dziurawca



Więcej o olejach w aromaterapii

## KĄPIEL AROMATERAPEUTYCZNA

- Ø **Pełna kąpiel** -15-30 minutowe zanurzenie całego ciała w ciepłej wodzie, do której dodano 10-15 kropli mieszanki olejków na wannę. Po kąpieli skóry nie należy spłukiwać tylko wytrzeć



## KOMPRES



- Ø **Kąpiel nóg** (w wodzie zanurza się stopy i nogi do kolan) należy odpowiednio do pojemności naczynia zmniejszyć ilość olejku.
- Ø **Kąpiel nasiadowa** (woda powinna zakrywać górną połowę ud, dolną część pośladków i dolną partię brzucha)



- Ø jest formą miejscowej kąpieli
- Ø miejscowe przykładanie ręcznika lub waty nasączonej roztworem: 5-10 kropli olejku w połowie szklanki ciepłej wody. Czas trwania: nawet do 2 godzin
- Ø Można kompresowane miejsce dodatkowo okładać folią lub kocem, aby utrzymać temperaturę

## Płukanki

- Ø Jamy ustnej i gardła
- Ø 3-4 krople olejku w 100ml ciepłej wody



## Kosmetyki aromaterapeutyczne

- Ø Kosmetyki z dodatkiem olejków eterycznych
- Ø Do stosowania w sposób podobny jak tradycyjne

Tabela przeliczeń o typowymi przykładami

Procent	Mililitry całej mieszanki olejków	Mililitry olejku eterycznego	Krople olejku eterycznego
0,5%	10	0,05	1
0,5%	30	0,15	3
1%	10	0,1	2
1%	30	0,3	6
2%	30	0,6	10
3%	10	0,3	6
3%	30	0,9	18
5%	30	1,5	30

## Działania uboczne

- Ø Reakcje alergiczne
- Ø Podrażnienia skóry
- Ø Reakcje fototoksyczne /nadwrażliwość na promienie UV/ - bergapten
- Ø Sporadycznie /przy zbyt dużym stężeniu/
  - Zawroty głowy
  - Uczucie słabości
  - Trudności z zaczerpnięciem oddechu

## Dekalog aromaterapii

- 1 - Używaj tych olejków i mieszanek olejków eterycznych, których zapach najbardziej Ci odpowiada.
- 2 - Przygotowując mieszankę nie mieszaj ze sobą więcej niż 5 olejków eterycznych. I tak każdy z nich zawiera wielkie bogactwo cennych składników.
- 3 - Nie stosuj większych dawek olejków niż to wskazane: 5-10 kropli w kominku aromaterapeutycznym, 10-15 kropli do kąpieli w wannie, 15-30 kropli w 50 ml oleju roślinnego do masażu.
- 4 - Nie stosuj olejków eterycznych doustnie.
- 5 - Nie stosuj nierozcieńczonych olejków bezpośrednio na skórę. Do masażu rozpuszczaj je w tzw. nośniku, którym powinien być naturalny olej roślinny.
- 6 - Przed pierwszym zabiegiem aromaterapeutycznym wykonaj 12godzinny test uczuleniowy. Kroplę olejku lub mieszanki rozpuść w łyżeczce oleju roślinnego i wetrzeć w skórę za uchem albo na mostku. Jeżeli w ciągu tego czasu nie pojawi się czerwony odczyn, swędzenie lub pieczenie, olejek możesz stosować.
- 7 - Nie łącz kąpieli aromaterapeutycznych z myciem ciała w płynach pianotwórczych. Zanurz się w ciepłej kąpieli przynajmniej na 15 minut i poddawaj się relaksowi.
- 8 - Przestrzegaj przeciwwskazań do stosowania poszczególnych olejków np. w przypadku ciąży, uczulenia, wieku dziecięcego, wystawiania skóry na promienie UV.
- 9 - Stosuj tylko olejki eteryczne wysokiej jakości.
- 10 - Stosuj olejki eteryczne z przekonaniem o ich leczniczych właściwościach czerpiąc przyjemność z piękna ich zapachów.

## Dziękuję za uwagę

