

## Kwartalnik „Aromaterapia” Jesień 2021 CZEŚĆ BEZPŁATNA

*Szanowni Państwo*



Nadchodzi jesień a z nią większa skłonność do infekcji dróg oddechowych. Warto stosować do nawaniania pomieszczeń, ochronnie, pachnące olejki eteryczne do dezynfekowania powietrza, którym oddychamy tym bardziej, że więcej i dłużej przebywamy w zamkniętych przestrzeniach co sprzyja „łapaniu zakażeń”. W cyklicznych poradach „PTA Radzi” autorka podaje przykładową recepturę mieszanki olejków eterycznych zalecaną do ochrony przed infekcjami a jednocześnie przywołującą zapachem świeżą aurę natury oraz jednocześnie polecaną w po covidowych powikłaniach. Jednym z olejków eterycznych, który zawsze powinien ” być pod ręką” w sezonie jesienno-zimowym jest australijski olejek eteryczny z drzewa herbacianego destylowany z liści drzew *Melaleuca alernifolia*, które występują endemicznie na półkuli południowej. O właściwościach olejku eterycznego z drzewa herbacianego, który jest najsilniejszym wśród olejków środkiem bakterio- grzybo- i wirusobójczym piszemy w tym numerze w przeglądowym artykule dwóch autorek, szczególnie w aspekcie wykorzystania tego olejku eterycznego stosowanego w leczeniu infekcji skóry, kosmetykach, w zabiegach aromaterapeutycznych, stomatologii, weterynarii. Ponadto zachęcam do lektury artykułu z cyklu „Najcenniejsze Olejki Eteryczne” o rzadkim ale specyficznym olejku eterycznym golteriowym, inna spotykana nazwa to olejek eteryczny wintergreen, który ma szczególne wśród olejków eterycznych silne działanie przeciwzapalne. Aromaterapia, aromachologia, aromamarketing jak rozumieć i rozróżniać te nazwy tłumaczy autorka artykułu zamieszczonego w tym numerze. Kolejnym tematem który chcemy poruszać na naszych łamach są oleje roślinne czyli tłoczone na zimno z nasion roślin oleistych, tłuste oleje będące bazą dla olejków eterycznych oraz niezastąpionym składnikiem kosmetyków, jako źródło naturalnych witamin, fosfolipidów i polifenoli poszukiwanych w pielęgnacji skóry. Poruszonym na stronach tego numeru jest olej arganowy i jego pozyskiwanie oraz działanie prozdrowotne, w artykule opracowanym przez marokańskiego uczonego ale również właściciela plantacji. Ostatnią już rośliną

leczniczą, opisaną przez autorkę cyklu „Historie Ziołowe” jest czosnek niedźwiedzi, którego olejek eteryczny o znanym wszystkim zapachu czosnku, (opisywaliśmy olejek eteryczny z czosnku niedźwiedziego w nr 1,(95),t.25 Zima 2019 Aromaterapii) jako dodatek do potraw niezastąpiony jest w łagodzeniu infekcji i wzmacnianiu odporności tak bardzo potrzebnej w nadchodzącym sezonie jesienno-zimowym. Numer jesienny oddajemy w Państwa ręce z nadzieją, że zawarte w nim informacje pomogą w pielęgnowaniu zdrowia i urody oraz zamienią zimno i szarugę jesiennych miesięcy w dobre dni.

*Iwona Konopacka-Brud*  
*Redaktor Naczelna*



*radzi:*

## **OLEJKI ETERYCZNE POMAGAJĄ W PO COVIDOWYCH PROBLEMACH**

### **Streszczenie**

W związku z pandemią Covid 19, pojawiła się nowa grupa pacjentów, którzy ją przechorowali, ale wymagają dalszej opieki związanej z powikłaniami po tej groźnej chorobie. Niektóre z nich można łagodzić olejkami eterycznymi dobranymi i stosowanymi zgodnie ze sztuką aromaterapii i o tych piszemy poniżej.

### **Słowa kluczowe**

olejki eteryczne , covid -19 i powikłania

### **Abstract**

In connection with the Covid 19 pandemic, a new group of patients has emerged who have contracted it, but require further care related to complications from this dangerous disease. Some of them can be soothed with essential oils selected and applied in accordance with the art of aromatherapy, and we write about them below.

### **Keywords**

essential oils, covid -19 i complications

Pacjenci którzy przechorowali Covid-19 bardzo często wymagają szczególnej troski i zabiegów, które przywracają powrót do pełnego zdrowia i dobrego samopoczucia. Po-covidowe powikłania mogą dokuczać długo, nawet kilka miesięcy. W zabiegach rehabilitacyjnych mogą być stosowane obok innych (na przykład oddechowe czy wzmacniające) również zabiegi aromaterapeutyczne. Naturalne olejki eteryczne szczególnie ważną rolę mogą odgrywać w takich powikłaniach jak utrata zmysłu węchu i smaku, zaburzenia

emocjonalne jak lęki, rozkojarzenie i brak koncentracji oraz ogólne osłabienie i spadek odporność.

### **Utrata zmysłu węchu**

Powszechnie sądzi się że wąchanie szczególnie na co dzień to czynność bez znaczenia i nie przynosi żadnych korzyści, a utrata węchu nie groźna dla zdrowia, przynosi jedynie dyskomfort. Co najwyżej można przypalić potrawy lub ciasto czy spalić garnek. Na co dzień człowiek nie zdaje sobie sprawy że utrata zmysłu węchu to utrata kontaktu z otoczeniem, że nie czuje się zapachu domowników, partnera, nie rozróżnia się czystego powietrza od zanieczyszczonego i zakurzonego, nie czuje się zapachu lekarstw i choroby. Zubożony o bodźce zapachowe świat wydaje się inny, a poruszanie się w nim jest dużo trudniejsze. Anosmia pozbawia przyjemności związanych z wąchaniem miłych zapachów np. perfum, a sam ten fakt powoduje podenerwowanie i spadek nastroju. Utrata zmysłu węchu to między innymi utrata sygnałów i połączeń między komórkami węchowymi w błonie węchowej nosa a neuronami w mózgu umieszczonymi w hipokampie i podwzgórzcu. Brak tych połączeń powoduje zmiany emocjonalne gdyż następuje brak stymulacji procesów wydzielania tak zwanych hormonów szczęścia jak między innymi dopamina DA czy noradrenalina NA oraz wstrzymane są procesy kojarzenia i zapamiętywania bodźców zapachowych. Aby przyspieszyć proces odzyskiwania uszkodzonych przez wirusa Sars-Cov 2 zdolności wąchania powinno się stosować wybrane olejki eteryczne oraz konkretnie pachnące produkty. Terapię zapachową można prowadzić samemu w warunkach domowych. Sam mechanizm procesu rehabilitacji sprowadza się prawdopodobnie do procesu przekazywania bodźców – drgań elektrycznych wywołanych przez cząsteczki związków zapachowych i stymulowania reakcji komórki węchowej oraz połączeń mózgowych.

**W zestawie domowym „WĄCHAĆ i CZUĆ” należy zgromadzić:**

**Olejek eteryczny pomarańczowy (INCI: Citrus dulcis peel oil), / buteleczka 10 ml -15 ml/**

**Olejek eteryczny miętowy (INCI: Mentha piperita oil), / buteleczka 10ml -15ml /**

**oraz czosnek i kawę. Te produkty spożywcze mają charakterystyczny ostry i mocny aromat (czosnek po przekrojeniu) znany każdemu, łatwo więc skojarzyć zapach i go nazwać, czyli powiedzieć czym pachnie. Podobnie znany jest powszechnie zapach wybranych w terapii olejków eterycznych.**

Terapia może być długa i trwać nawet kilka miesięcy: 2 do 3 razy dziennie trzeba wachać nakropione na pasek bibuły (tzw. blotter) po kolei olejki pomarańczowy i miętowy krótko przez 1 do 2 minut. Zrobić 10 minut przerwy i ponownie przez 1-2 minuty wachać kawę a następnie czosnek. Ćwiczenie powtórzyć popołudniu i/ lub wieczorem.

### **Rozkojarzenie, brak koncentracji**

Przy tego typu problemach dotyczących samopoczucia i zaburzeń emocjonalnych powinno się stosować i używać do wdychania odpowiednio dobrane mieszanki olejków eterycznych. Przy problemach z pozbieraniem myśli najlepiej jest użyć w mieszance olejki eteryczne o zbadanym działaniu pomagające w sprawnym wykonywaniu zadań logicznych i poprawiających refleks. Dla większego skupienia powinno też się użyć w mieszance olejki eteryczne łagodzące stres.

### **MIESZANKA „KONCENTRACJA” :**

<b>Olejek eteryczny mięty pieprzowej (INCI: Mentha piperita oil)</b>	<b>3 krople</b>
<b>Olejek eteryczny mięty kędzierzawej (INCI: Mentha arvensis oil)</b>	<b>2 krople</b>
<b>Olejek eteryczny cytrynowy (INCI: Citrus limonum medica oil)</b>	<b>3 krople</b>
<b>Olejek eteryczny różany (INCI: Rosa damascena oil)</b>	<b>2 krople</b>

**10 kropli mieszanki wkropić do wody miseczki glinianego kominka aromaterapeutycznego lub lampki ultradźwiękowej i rozpraszać mieszankę olejków eterycznych przez pół godziny w pomieszczeniu nie częściej niż 2 razy dziennie. Stosować aż nastąpi poprawa w koncentracji, może to potrwać nawet kilka tygodni.**

**Lęki**

Po trudnym czasie choroby i jej leczenia może pozostać obawa o stan zdrowia, przyszłość, pracę itd. oraz lęk, który może ujawniać się szczególnie w nocy powodując zaburzenia snu. Wieczorem przed snem należy wdychać mieszankę olejków eterycznych która uchroni przed lękami, wybudzaniem, innymi słowy przywróci zdrowy sen.

### **MIESZANKA "NOCNA"**

<b>Olejek eteryczny melisowy (INCI: Melissa Officinalis Oil)</b>	<b>4 krople</b>
<b>Olejek eteryczny mandarynkowy (INCI: Citrus Nobilis Peel Oil)</b>	<b>3 krople</b>
<b>Olejek eteryczny szalwii muszkatołowej (INCI: Salvia Sclarea Oil)</b>	<b>2 krople</b>
<b>Olejek eteryczny petitgrain (INCI: Citrus Aurantium Leaf Oil)</b>	<b>1 kropla</b>

### **Odporność**

Zawsze po przebytych chorobach zakaźnych obserwuje się spadek odporności organizmu, który podjął walkę z chorobą. Organizm sygnalizuje osłabienie i może być szczególnie podatny na kolejne choroby. Eksperti aromaterapii zalecają wzmacniające olejki eteryczne, które mają bardzo dobrze udokumentowane działanie immunostymulujące, do stosowania wzięwnie. Można stosować rozpylacze ultradźwiękowe lub klasyczne kominki aromaterapeutyczne 2 razy dziennie rozpylając w pomieszczeniu po 10 kropli wskazanej poniżej mieszanki.

### **MIESZANKA "ODPORNÓŚĆ"**

<b>Olejek eteryczny rozmarynowy (INCI: Rosmarinus Officinalis Oil )</b>	<b>3 krople</b>
<b>Olejek eteryczny sosnowy (INCI: Pinus Silvestris Leaf Oil )</b>	<b>3 krople</b>
<b>Olejek eteryczny golteriowy (INCI: Gaultheria Procumbens Oil)</b>	<b>2 krople</b>
<b>Olejek eteryczny eukaliptusowy citriodora (INCI: Eucaliptus Ciriodora Leaf Oil)</b>	<b>2 krople</b>

W naszym klimacie w którym kapryśne jesienie i równie nie przewidywalne zimy często przynoszą przeziębienia i inne infekcje związane z układem oddechowym warto powyższą mieszankę stosować profilaktycznie gdy czujemy osłabienie lub nadchodzące przeziębienie.

**DR INŻ. IWONA KONOPACKA-BRUD**

## **Literatura**

1. International Forum of Allergology&Rhinology, <https://www.bbc.com/news/health-56865129>,