

Część bezpłatna

Szanowni Państwo



Wiosenny numer kwartalnika Aromaterapia bogaty w treści olejkowe, roślinne, zapachowe czyli jak co kwartał, skupia się również na tematach podstawowych czyli jakości olejków eterycznych i bezpieczeństwa zabiegów aromaterapeutycznych. W związku z pandemią Międzynarodowa Konferencja IFEAT odbyła się w formie online która zresztą stała się już praktyką w większości firm i jednostek naukowych. Świat musi przecież funkcjonować i dzięki rozwojowi mediów elektronicznych jest to możliwe, więc i my możemy zapoznać się w tym numerze z przeglądem najciekawszych prac badawczych z tej wirtualnej konferencji, również tych dotyczących wykorzystania olejków eterycznych w ochronie przed COVID 19.

W cyklu „Najcenniejsze olejki eteryczne” autorzy omawiają olejek eteryczny galangalowy jeden z mniej popularnych w Europie znany natomiast w Azji skąd pochodzi korzeń tej rośliny. Olejek eteryczny z pieprzowymi nutami ale i cytrynowym akcentem przypomina zapachowo orientalne, ostre z domieszką curry i pieprzu potrawy do których stosuje się w Chinach i Indochinach korzeń galanga podobnie jak imbiru. Opisywanie słowem zapachu jest zawsze niedoskonałe, a przekazywanie przez Internet nut zapachowych jeszcze długo nie będzie niemożliwe. Żeby bezpośrednio poczuć orientalne zapachy musimy czekać aż możliwe staną się podróże po świecie tropem niepowtarzalnych zapachów. W cyklu ”Historie ziołowe” tym razem autorka opisuje gorczycę, tylko wydaje się że jest dobrze znaną przyprawą. Od redakcji w imieniu Czytelników, którzy poszukują informacji, zamieszczamy spis roślin ziołowych, które były opisane przez autorkę w kolejnych numerach kwartalnika Aromaterapia przez 13 lat od 2008 roku. W wiosennym numerze prezentujemy w cyklu „Aromaterapia i Nauka” obszernie opracowanie dotyczące ograniczeń w stosowaniu olejków eterycznych w niektórych przypadkach. Taka wiedza pomaga w doborze olejków eterycznych do zabiegu i chroni bezpieczeństwo klientów.

Olejek eteryczny kocankowy należy do luksusowych, warto więc poznać możliwości jego stosowania w zabiegach pielęgnacyjnych i chroniących zdrowie. Olejek kocankowy zwany też olejkiem eterycznym z nieśmiertelnika jest cenny w działaniu i rozciąca wokół siebie zmysłowy, z ciepłymi nutami i ostrymi przyprawowymi zapach. W otoczeniu jego zapachu czujemy optymizm i powiew dobrych emocji czego Państwu życzymy wraz z nadchodzącą wiosną.

AROMATERAPIA - PRAWDY I MITY

Od kilkudziesięciu lat czyli od daty założenia w 1993 roku Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne dba o jakość olejków eterycznych pojawiających się na Polskim rynku. Przykładamy niezwykłą wagę do pojawiających się w mediach, tak klasycznych jak i elektronicznych, nieprawdziwych informacji o olejkach eterycznych i sposobach ich stosowania na co dzień. Interwenujemy w redakcjach ale też nie zawsze dostajemy odpowiedź. Poniżej przypominamy, jednocześnie wyjaśniając, kilka tematów powracających od lat na łamach prasy i na stronach internetowych, jak się okazuje nie dla wszystkich prostych i oczywistych.

Aromaterapia i środki czystości?

Olejki eteryczne mogą stanowić dodatek do środków używanych w większości domostw do sprzątania, prania, dezynfekcji ale trzeba stosować je z rozwagą i oczywiście nie jest to aromaterapia. Trudno nazwać płukanie czy pranie bielizny terapią. Na własny użytek jakieś zamienniki środków czystości w gospodarstwie domowym można przygotować samemu według prostych przepisów „Naszych Babć”, na przykład na bazie octu czy sody, ale to też nie jest aromaterapia. Trzeba odnosić się z ogromną ostrożnością do niektórych porad pojawiających się tak w prasie, jak i na stronach internetowych, według których poleca się na przykład: **przemywanie blatów stołów olejkami eterycznymi nasączonymi bezpośrednio bez rozcieńczenia na ściereczkę. Oczywiście będzie skutkowało uszkodzeniem lakierowanych, laminowanych i wszelkich nawet drewnianych mebli. Pojawiają się niezmywalne plamy, odpryski czyli trwałe zniszczenie powierzchni.**

Nietrafione porady

Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne przestrzega od lat przed stosowaniem olejków eterycznych według własnego pomysłu i niesprawdzonych a zagrażających bezpieczeństwu i zdrowiu podawanych przez niekompetentnych „ekspertów” sposobów. Bardzo ostrożnie należy podchodzić do porad, w których stosuje się olejki eteryczne bez rozcieńczenia, jak na przykład nakrapianie olejków eterycznych „na dobry sen” na poduszkę lub piżamę. Bardzo łatwo można, szczególnie dotyczy to dzieci, przy nieostrożnych ruchach podrażnić twarz i oczy co skutkuje zapaleniem błon śluzowych.

Kominki Aromaterapeutyczne- jak nawaniać?

Ostatnio w forach medialnych trwa dyskusja dotycząca kominków aromaterapeutycznych, klasycznych urządzeń do odparowywania olejków eterycznych w powietrzu. Trzeba być zupełnym ignorantem aby przypisywać tej metodzie podgrzewanie olejków do temperatury wrzenia wody i „gotowania” olejków eterycznych. W kominkach aromaterapeutycznych olejki eteryczne

nakropione na powierzchnię wody, w której się nie rozpuszczają, powoli porywane są przez odparowującą wodę i ich cząsteczki w postaci niezmienionej rozprzestrzeniane są w powietrzu. Cały proces, ogrzewanie płomieniem świeczki wody trwa około 20 minut. Olejki eteryczne jak sama ich nazwa wskazuje to substancje lotne, szczególnie z parą wodną. I dzięki tym właściwościom są pozyskiwane w procesie destylacji z parą wodną w temperaturach około 100 stopni C lub wyższych (niektóre olejki destyluje się tzw. parą przegrzaną. Tak więc podobnie jak w kominku aromaterapeutycznym nie są one „gotowane” i zachowują swój pierwotny skład. Lotne olejki eteryczne powoli odparowują również w temperaturze powietrza szczególnie latem gdy ogrzewa je słońce w lasach i na łąkach nasycając powietrze pachnącymi składnikami. Wysoka lotność olejków eterycznych powoduje że dyfundują do pomieszczenia na przykład z **kamionkowych nawilżaczy** zawieszonych na kaloryferze nawet w temperaturze otoczenia. Obecnie coraz bardziej znana w Europie jest **banksja**, australijska szyszka używana też w domach Azji, z której powierzchni nasączonej olejkiem eterycznym olejki dyfundują do pomieszczenia wolno, i równomiernie w temperaturze otoczenia. Modne teraz **dyfuzory ultradźwiękowe** w których wykorzystywana jest energia fal ultradźwiękowych do rozpraszania cząsteczek olejków eterycznych są bardzo praktyczne bo działają automatycznie i nie wymagają wyłączenia. Działają w temperaturze otoczenia bezgłośnie i bezproblemowo. Jednakże dla osób „zakochanych” w naturze to jednak forma nie o przyjęcia gdyż wymaga użycia energii elektrycznej.

Świat Pachnących Roślin - Czy wszystko co pachnie to olejek eteryczny?

Innym niewybaczalnym błędem popełnianym przez pseudo ekspertów jest „tworzenie” olejków eterycznych, które w istocie nie występują w naturze. Nie ma olejku eterycznego z liści maliny czy liści poziomki czy z wierzby i chociaż rośliny pachną, wytwarzane przez nie związki zapachowe są niestabilne w procesie otrzymywania, więc w istocie nie można ich pozyskać. W ziołolecznictwie stosuje się ekstrakty lub suszone rośliny ziołowe do zaparzania, ale wkraczamy w świat ziołarstwa, a nie aromaterapii.

Inne przykłady „powiększania” bazy olejków eterycznych to niektóre, choć silnie pachnące, rośliny kwiatowe jak na przykład irys, hiacynt, magnolia, konwalia, bez, peonia, akacja, z których olejki eteryczne są w praktyce nie do otrzymania gdyż w procesie destylacji rozkładają się ich cenne składniki zapachowe. Takie pachnące wyroby „olejkopodobne” typu „olejek konwaliowy”, które są ekstrahowane drażniącymi skórę rozpuszczalnikami organicznymi, nie mogą być stosowane w zabiegach aromaterapii.

Świece zapachowe - Czy to jest aromaterapia i jak pachną świece z olejkami eterycznymi ?

Parafina, woski roślinne jak na przykład sojowy, czy wosk pszczeli nie destylują do otoczenia. Dodane do nich olejki eteryczne, które rozpuszczą się w woskach nadają im zapach, ale nie mogą szybko dyfundować do otoczenia. W procesie

palenia świecy rozpuszczone w jej masie olejki wspólnie przechodzą przez knot i wspólnie ulegają spalaniu, w wyniku którego mogą powstawać substancje szkodliwe, a nawet toksyczne. Tylko niewielka część rozpuszczonego w masie świecy olejku może odparować z gorącej powierzchni przy knocie. Dobrze pachnące świece są nasycane kompozycjami zapachowymi przede wszystkim z syntetyków dobranych tak aby odparowywały wcześniej zanim się spalą. Ale nie są to olejki eteryczne. Nie dajmy się zwieść aromaterapeutycznym świecom.

Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne
dr Iwona Konopacka-Brud
Przewodnicząca Zarządu