

Olejki esencjonalne to delikatne eteryczne substancje wytworzone poprzez destylację różnych części roślin: korzenie, liście, kwiaty, owoce... posiadające liczne właściwości kosmetyczne, terapeutyczne, emocjonalne w zależności od jakości i czystości wytworzonego olejku. Starożytni Alchemiści byli prawdziwymi mistrzami w wytwarzaniu kosmetyków i aromatów. Uważali, że olejek esencjonalny to dusza skradziona roślinie, aby służyć człowiekowi i poprawiać jego zdrowie.

Działanie odmładzające olejków esencjonalnych to pobudzenie naszego organizmu do tworzenia nowych komórek. Będąc młodym organizmem nasze ciało tworzy wciąż nowe komórki. Z biegiem lat ten proces się spowalnia. Olejki dostarczane regularnie, bardzo skutecznie pobudzają proces regeneracji i tworzenie nowych komórek nie tylko skóry, ale całego organizmu.

Skąd to wynika?

Badania naukowe potwierdziły, że komórki żyjące w środowisku zasadowym starzeją się szybciej i regenerują wolno (proces starzenia powoduje, że komórki zaczynają żyć w środowisku zasadowym), natomiast komórki żyjące w środowisku kwaśnym regenerują się szybko i zwiększają swoją witalność (organizm młody); Olejki esencjonalne to substancje bardzo kwaśne stwarzając tym samym idealne warunki do regeneracji komórkowej i opóźnienia procesu starzenia, konserwacji zdrowia i długowieczności.

Zmysł węchu jest bezpośrednio powiązany z układem limbicznym częścią mózgu, która kontroluje emocje, a także posiada ważne funkcje związane z pamięcią.

Zapach odbieramy wtedy, kiedy cząsteczki aromatu przechodzą przez dziurki od nosa, w tym momencie stymulują końcówki nerwów odpowiedzialnych za odebranie zapachu, które powiadamiają układ limbiczny i w zależności od typu i rodzaju zapachu prowokują różne reakcje emocjonalne.

Sposoby uzyskiwania Olejków Esencjonalnych.

W zależności od swojego pochodzenia mogą się różnić, wpływ mają: okres zbiorów, warunki atmosferyczne, typ ziemi gdzie rosną.

1. Miazdżenie, umieszcza się rośliny w kamiennym talerzu miazdżąc je kamieniem.
2. Destylacja parowa - wykorzystujemy urządzenie o nazwie **Alembik**
3. Tłoczenie na zimno używane w szczególności do cytrusów.
4. Enfleurage maceracja tłuszczami, najstarsza metoda uzyskiwania olejków znana 4000 lat temu w Egipcie (tak pozyskiwano olejek cedrowy).
5. Ekstrakcja rozpuszczalnikowa
6. Ekstrakcja dwutlenkiem węgla

Wiele osób uwielbia aromaterapię, ale ogranicza się wyłącznie do stosowania jej poprzez doznania zapachowe, niemniej dobroczynną i wartościową metodą, terapią i leczeniem jest używanie olejków na co dzień poprzez wcieranie ich bezpośrednio w naszą skórę.

Olejki esencjonalne zbudowane są z maleńkich cząsteczek, które z łatwością przenikają barierę naskórka docierając do naszego krwioobiegu, przenikanie olejków możemy przyspieszyć delikatnie je podgrzewając, ale uwaga, jeżeli je podgrzejemy za bardzo mogą stracić swoje właściwości terapeutyczne.

Stosowanie miejscowe olejków ma wiele zastosowań, między innymi w leczeniu ran, oparzeń, bólu głowy.....

Potęga Aromaterapii w domu i nie tylko

Do kąpeli

każda esencja lub olejek ma swoje przeznaczenie, dlatego ważne jest dobre dobranie olejku, aby uzyskać oczekiwany efekt, do średnio gorącej wanny dodaj od trzech do pięciu kropli olejku zgodnie z zaleceniem i jego działaniem, woda nie powinna być gorąca, ponieważ zbyt wysoka temperatura spowoduje szybkie odparowanie esencji, a nasza kąpiel powinna potrwać 15 do 20 minut.

Dobroczynność kąpeli jest dwójaka, ponieważ z jednej strony inhalujemy opary olejków, z drugiej korzystamy z ich właściwości poprzez skórę.

Inhalacje

na chusteczkę z bawełny lub białą

papierową zakraplamy do trzech kropli esencji i wdychamy głęboko, drugi sposób to do gorącej miseczki z wodą nalać do dziesięciu kropli esencji, nachylić się nad nią, przykryć głowę dużym ręcznikiem i wdychać głęboko przez piętnaście minut.

Dyfuzory

na rynku mamy do wyboru dużo modeli dyfuzorów, jednak należy pamiętać, że efekt terapeutyczny osiąga się tylko przy olejkach esencjonalnych, które wspomagają leczenie np. układu oddechowego, stresu.....

Masaż

w połowie dwudziestego wieku francuska markiza Margurrite Maury przypomniała o zapomnianych sposobach używania olejków esencjonalnych podczas masażu dających różne efekty: jedne nas wyciszają, inne stymulują, jeszcze inne uśmierzają bóle mięśni i złe samopoczucie, nawet potrafią wyleczyć lub zahamować postępowanie choroby.

Kompresy

mogą być zimne lub ciepłe przeznaczone do uśmierzenia bólu głowy lub mięśni, na pół litra wody wlewamy do dziesięciu kropli olejku esencjonalnego, moczymy ręcznik i przykładamy go na miejsca obolałe.

PRZECIWWSKAZANIA I OGRANICZENIA

ZE WZGLĘDU NA ODDZIAŁYWANIE NA PSYCHIKĘ DLA DZIECI NIE NALEŻY STOSOWAĆ:

O.E : bergamotowego, drzewa herbacianego, drzewa różanego, eukaliptusowego, geraniowego, jałowcowego, neroli, rozmarynowego, sandałowego, szaławii muszkatołowej, tymiankowego, ylangowego.

ZE WZGLĘDU NA ODDZIAŁYWANIE NA GOSPODARKE HORMONAMI W OKRESIE CIĄŻY NIE NALEŻY STOSOWAĆ:

OLEJKÓW: cyprysowego, hyzopowego, jałowcowego, kopru włoskiego, lawendowego, majerankowego, melisowego, mięty pieprzowej, rozmarynowego, różanego, rumiankowego, szaławii, tymiankowego, bazylii, benzoes, brzoza, cedr, szaławia muszkatołowa, goździk, hyzop, jałowiec, jaśmin, majeranek, mięta pieprzowa, mirra, rozmaryn, szaławia lekarska, tymianek.

NA SKÓRĘ, KTÓRA BĘDZIE WYSTAWIONA NA PROMIENIOWANIE SŁONECZNE LUB UV NIE NALEŻY STOSOWAĆ:

O.E : bergamotowego, cytrynowego, grapefruitowego, limetkowego, mandarynkowego, pomarańczowego, Osoby cierpiące na epilepsję powinny unikać następujących olejków: hyzop, koper, rozmaryn.

Nie należy opalać się przez 6 godzin po zastosowaniu olejków cytrusowych.

Nie należy przekraczać dawkowania zalecanego

Nie należy stosować olejków eterycznych doustnie.

Nie należy stosować olejków eterycznych bez rozcieńczenia, zawsze stosować oleje bazowe Alqvimia rekomenduje do ciała, olej ze słodkiego migdała natomiast do twarzy olej z róży mosketa.

Ogólne przeciwwskazania m.in. to: ciąża (nie wolno stosować olejków: arcydzięglowego, tymiankowego, melisowego, mięty pieprzowej, jałowcowego, cyprysowego, hyzopowego, lawendowego, majerankowego, różanego, rumiankowego i kopru włoskiego), astma, kruchość naczyń krwionośnych, wysokie ciśnienie tętnicze (rozmaryn, szaławia i tymianek), alergie, epilepsja (hyzop, koper, rozmaryn), wystawianie skóry na działanie promieni UV. Należy pamiętać,

że olejki cytrusowe (olejek bergamotowy, olejek limetkowy, olejek z pomarańczy gorzkiej, cytrynowy, grejpfrutowy) podnoszą wrażliwość skóry na słońce (są fototoksyczne).

Po ich zastosowaniu przez minimum 6 godzin należy chronić skórę przed słońcem. Niektóre olejki są żrące lub trujące, mogą powodować uczulenia, zwłaszcza w postaci koncentratu i dlatego należy starannie zabezpieczyć je przed dostępem dzieci.

☒ Wszystkie olejki cytrusowe podnoszą wrażliwość na słońce i dlatego po ich użyciu przez 6 godzin powinno się unikać kąpeli słonecznych. Najsilniej fototoksyczny jest olejek bergamotowy, na drugim miejscu pod względem fototoksyczności znajduje się wyciskany na zimno olejek limetkowy, potem olejek z pomarańczy gorzkiej, a wreszcie cytrynowy i grejpfrutowy.

☒ Przed zastosowaniem na skórę trzeba wszystkie olejki rozcieńczyć, z wyjątkiem lawendowego i z drzewa herbacianego, którymi można bezpośrednio smarować np. brodawkę czy wyprysk, jednak z zachowaniem ostrożności - jeżeli piecze - rozcieńczyć. Najbardziej drażniąco na skórę wpływają olejki: z angielskiego ziela, cynamonowy, miętowy, goździkowy, oregano i tymiankowy.

☒ Nie wolno wykonywać masażu aromatoterapeutycznego osobom ze stanami zapalnymi, jak np. żylaki podudzia lub zakrzepica, przy zakażeniu i ranach skóry, w przypadku chorób zakaźnych, przy wysokiej temperaturze ciała. Masaż jest niewskazany dla chorych na serce, nowotwory, po niedawno przebytej operacji.

☒ Jeśli mieszanina olejków dostanie nam się do oczu, należy przemywać je nie wodą, a mlekiem (olejki rozpuszczają się w tłuszczach).

☒ Olejku geraniowego nie powinno się stosować korzystając z pigułek antykoncepcyjnych, a tymiankowego przy nadciśnieniu.

☒ Rozmaryn, szaławia i tymianek nie powinny być stosowane u osób z wysokim ciśnieniem tętniczym. Jeżeli chcesz osiągnąć przypisywane właściwości holistyczne kosmetyczne od olejków eterycznych stosuj tylko te prawdziwe czyste nie modyfikowane czy syntetyczne nie gwarantują nawet zapachu.

Opiekun

Piotr Szkopowisz