**Czym jest i na czym polega aromaterapia?**

**Zapach odgrywa kluczową rolę w codziennym życiu. Może wspomagać zdrowie i poprawiać jakość funkcjonowania. Aromaterapia jako dziedzina medycyny naturalnej wykorzystuje właściwości olejków eterycznych, by wprowadzić równowagę i harmonię do naszego ciała i umysłu, oddziałując na wszystkie zmysły. Czym jest aromaterapia, na czym polega, jakie ma korzyści i jak ją praktykować w domu?**

Olejki eteryczne mają potencjał łagodzenia dolegliwości zdrowotnych, takich jak bóle głowy, stany zapalne czy bezsenność. Dodatkowo, poprawiają nastrój i redukują stres, mogą wpływać na ogólną równowagę organizmu. Olejki te oddziałują na zmysł węchu i wpływają na naszą psychikę. Obecność olejku eterycznego w powietrzu pobudza określone obszary mózgu, co może wywoływać różnorodne efekty, takie jak relaksację, pobudzenie czy poprawę nastroju. Aromaterapia może być wykorzystywana w inhalacji, masażach aromaterapeutycznych, kąpielach, kompresach, czy dyfuzorach.

**Aromaterapia łagodzi dolegliwości.** Olejki eteryczne, takie jak lawendowy czy eukaliptusowy, mają właściwości przeciwbólowe i przeciwzapalne, co sprawia, że są skutecznym narzędziem w zwalczaniu bólu głowy i stanów zapalnych. Inhalacje z olejków eterycznych pomagają otworzyć drogi oddechowe, co jest szczególnie cenne podczas przeziębienia i chorób górnych dróg oddechowych. Aromaterapia może także stanowić pomoc w walce z bezsennością.

### **Aromaterapia redukuje stres podczas masażu.** Jednak wprowadzenie olejków eterycznych do organizmu to nie tylko inhalacje. Terapeutyczny olejek może być wykorzystany do masażu, co korzystnie wpływa na stan mięśni i stawów, a także poprawia krążenie krwi. Masaż przy użyciu olejków eterycznych to doskonały sposób na redukcję napięcia i stresu, co przekłada się na ogólne samopoczucie.

**Aromaterapia wpływa również doskonale na samopoczucie psychiczne.** Wdychanie odpowiedniej ilości olejku może pomóc w redukcji stresu i poprawie nastroju. Olejki eteryczne, takie jak lawenda czy melisa, mają właściwości relaksacyjne. Odpowiednio dobrany olejek eteryczny może działać jak naturalny antydepresant i może ogromnie pomóc w osiągnięciu równowagi emocjonalnej. Cuda może zdziałać już sama kąpiel z dodatkiem olejków eterycznych.

*Olejki eteryczne to cenne substancje, które pozyskuje się z surowców pochodzenia roślinnego, czyli różnych części roślin, takich jak kwiaty, liście, korzenie, owoce. Są mieszanką związków i substancji o wysokiej aktywności biologicznej zawierającymi tylko dobroczynną esencję. Proces pozyskiwania tych olejków jest oparty na destylacji lub ekstrakcji, które mają na celu zachowanie ich czystości i skoncentrowanych właściwości. Dobór odpowiedniego olejku eterycznego może wprowadzić pozytywne zmiany w samopoczuciu i zdrowiu.* - wyjaśnia Aleksandra Skrzyńska z serwisu Prezentmarzeń

W aromaterapii stosuje się najczęściej:

**Lawendowy olejek eteryczny**

Lawendowy olejek eteryczny otrzymywany jest z kwiatów lawendy. Ma delikatny zapach i właściwości relaksujące oraz uspokajające. Jest idealny do stosowania przed snem. Lawenda pomaga także w redukcji stresu i lęku. Dodatkowo ma właściwości przeciwbólowe i przeciwzapalne, dlatego często używa się go w terapii bólów głowy oraz stawów.

**Eukaliptusowy olejek eteryczny**

Eukaliptusowy olejek eteryczny charakteryzuje się świeżym i pobudzającym zapachem. Jest doskonały do inhalacji, ponieważ pomaga otworzyć drogi oddechowe. Jest niezastąpiony w leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych, takich jak przeziębienie czy grypa. Działa wykrztuśnie i antyseptycznie, co przyczynia się do łagodzenia objawów infekcji.

**Olejek rozmarynowy**

Wyrazisty, ziołowy zapach olejku rozmarynowego pobudza koncentrację i poprawia wydajność umysłową. Rozmaryn ma także właściwości przeciwbólowe, dlatego znajduje zastosowanie w terapii bólów mięśniowych i reumatycznych.

**Olejek miętowy**

Olejek miętowy przynosi orzeźwienie. Jego charakterystyczny zapach działa pobudzająco na zmysły. Jest doskonały w przypadku bólów głowy, migren oraz dolegliwości związanych z układem trawiennym, takich jak bóle brzucha czy mdłości. Mięta działa także wspomagająco w redukcji napięcia mięśniowego i przyspiesza regenerację po wysiłku fizycznym.

**Podczas stosowania aromaterapii ważne jest przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.**

* Olejki eteryczne są bardzo skoncentrowane, dlatego zaleca się ich ostrożne używanie i rozcieńczanie przed zastosowaniem na skórze. Należy również pamiętać o zachowaniu odpowiednich proporcji przy ich dodawaniu do produktów kosmetycznych czy higienicznych.
* Niektóre olejki eteryczne mają ograniczone zastosowanie ze względu na intensywne działanie olejku eterycznego na organizm. Mogą wpływać na różne narządy i układy w organizmie. Jeśli ktoś ma problemy zdrowotne powinien skonsultować stosowanie olejków z lekarzem.
* W aromaterapii stosuje się bardzo niskie stężenia olejków. Użycie olejków eterycznych w dużych ilościach może prowadzić do niepożądanych efektów. Nigdy nie należy nakładać olejków eterycznych bezpośrednio na skórę, bez odpowiedniego rozcieńczenia. Mogą powodować podrażnienia.
* Kobiety w ciąży i okresie karmienia piersią powinny być ostrożne w stosowaniu aromaterapii. Niektóre składniki aktywne przedostają się do mleka, bo trafiają do krwiobiegu, co może mieć negatywny wpływ na dziecko.
* Osoby z alergią lub skłonnością do alergii zanim zastosują aromaterapię powinny wykonać test uczuleniowy, aby sprawdzić reakcję na konkretne olejki eteryczne. Warto też pamiętać o wysokiej jakości olejków eterycznych. Należy wybierać olejki eteryczne najwyższej jakości, ponieważ ta cecha ma istotny wpływ na ich skuteczność i bezpieczeństwo.

Historia aromaterapii ma głębokie korzenie, które sięgają tysięcy lat. Moc zapachów była doceniana już w starożytnym Egipcie, gdzie olejki eteryczne były używane zarówno w medycynie, jak i w obrzędach religijnych i rytuałach. Starożytni Egipcjanie doskonale rozumieli skuteczność aromaterapii i jej pozytywny wpływ na ciało i umysł. Jednym z najpopularniejszych olejków stosowanych przez starożytnych Egipcjan był olejek eteryczny z lilii wodnej (nili), który miał znaczenie religijne i był używany w obrzędach pogrzebowych. W celach medycznych i religijnych stosowano wówczas także olejki eteryczne z kadzidła, mirry i inne aromatyczne substancje.