

**Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa
im. Stanisława Staszica w Pile**

Zapach natury w kosmetyce

The smell of nature in cosmetics



Agata Skalska-Stochaj

**Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa
im. Stanisława Staszica w Pile**

Zapach natury w kosmetyce

The smell of nature in cosmetics

Agata Skalska-Stochaj

Piła 2018

RADA WYDAWNICZA:

Donat Mierzejewski (przewodniczący), Joanna Kryza (sekretarz), Bolesław Ochodek, Jan Polcyn ,
Feliks Jaroszyk, Wojciech Maliszewski, Piotr Gorzelańczyk, Sylwester Sieradzki,

RECENZENT

dr hab. n. med. Dorota Hojan-Jezierska prof. UM

Redakcja techniczna

Damian Leszczyński



PWZ

w Pile

© Copyright by Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Stanisława Staszica w Pile

Sto dziewięćdziesiąta publikacja
Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Stanisława Staszica w Pile

Piła 2018

ISBN

978-83-62617-85-2

Streszczenie

Natura w powiązaniu z pogłębionymi badaniami naukowymi i praktyką kosmetyczną dają możliwość dysponowania efektywnymi i bezpiecznymi dla organizmu kosmetykami opartymi o surowce naturalne. Współcześnie olejki eteryczne i surowce olejkodajne stosuje się w medycynie naturalnej, dermatologii i kosmetyce. Podstawowymi formami terapii olejkami eterycznymi są kąpiele, kompresy, masaże, inhalacje. Mogą być one stosowane jako płyny, okłady, maseczki, olejki, balsamy, kremy lub inne. Olejki eteryczne stosowane są do wytwarzania perfum. Kompozycje te są mieszaniną substancji zapachowych, dobraną tak aby powstał nowy, odpowiednio lotny, trwały, bezpieczny środek zapachowy, który można zastosować w perfumach, preparatach kosmetycznych, wyrobach toaletowych, odświeżaczach powietrza, szamponach i mydłach. Niektóre naturalne olejki eteryczne mogą wykazywać negatywne oddziaływanie na skórę, spowodować alergię lub podrażnienia. Od pewnego czasu obserwuje się stosowanie olejków eterycznych oraz syntetycznych kompozycji zapachowych w marketingu sensorycznym, polegającym na wprowadzaniu do pomieszczeń biurowych i handlowych odpowiednich zapachów o działaniu pobudzającym lub relaksacyjnym .

Dziękuję Panu Profesorowi Marcinowi Molskiemu za szczegółową analizę merytoryczną.

Spis treści

Wstęp	7
1. Zmysł węchu	9
1.1 Odbieranie zapachu.....	9
1.2 Aromachologia.....	10
1.3 Olfaktologia.....	10
2. Skóra jako narząd absorpcji olejków eterycznych	11
2.1 Budowa i właściwości skóry.....	11
2.2 Budowa naskórka	12
3. Terapeutyczne i kosmetyczne zastosowanie olejków eterycznych	14
3.1 Metody stosowane w terapii i kosmetyce olejkami eterycznymi.....	16
3.2 Podstawowe zasady w terapii i kosmetyce olejkami eterycznymi.....	17
3.3 Główne zasady terapii olejkami eterycznymi	18
4. Masaż	19
4.1. Historia masażu.....	19
4.2. Masaż terapeutyczny olejkami eterycznymi.....	19
4.3. Oleje nośnikowe do masażu olejkami eterycznymi.....	20
4.4. Mieszanki olejków eterycznych do masażu	21
4.4.1. Olejki do masażu twarzy	22
4.4.2. Olejki do masażu ciała	22
4.4.3. Zastosowanie olejków eterycznych w wybranych dolegliwościach.....	24
4.5. Masaż z rozgrzewającymi olejkami eterycznymi.....	25
4.6. Masaż tajski olejkami eterycznymi.....	25
5. Zabiegi kosmetyczne z zastosowaniem olejków eterycznych	27
5.1. Receptury wybranych kosmetyków.....	27
5.2. Olejki o działaniu przeciwgrzybicznym i antybakteryjnym.....	30
5.3. Olejki eteryczne niwelujące cellulit.....	31
5.4. Zastosowanie olejków eterycznych w warunkach domowych.....	31
Bibliografia:	33

Contents

Introduction	6
1. Sense of smell	8
1.1 Receiving smell	8
1.2 Aromachologie.....	9
1.3 Olfaktologie.....	9
2. The skin as an organ of absorption of essential oils	11
2.1 Structure and properties of the skin	11
2.2 Construction of the epidermis	12
3. Therapeutic and cosmetic use of essential oils	14
3.1 Methods used in therapy and cosmetics with essential oils	16
3.2 Basic principles in therapy and cosmetics with essential oils.....	17
3.3 The main principles of therapy with essential oils	18
4. Massage	19
4.1. History of massage	19
4.2. Therapeutic massage with essential oils	19
4.3. Oils carriers for massage with essential oils	19
4.4. Blending essential oils in massage	21
4.4.1. Essential oils for facial massage	22
4.4.2. Essential oils for body massage	22
4.4.3. The use of essential oils of selected ailments	24
4.5. Hot massage with essential oils.....	25
4.6. Thai massage with essential oils	25
5. Beauty treatments using essential oils	27
5.1. Recipes of selected cosmetics	27
5.2. Essential oils with antifungal and antibacterial.....	30
5.3. Essential oils for cellulite reduce.....	31
5.4. The use of essential oils at home	31
Bibliography	33

Wstęp

Wzmianki o stosowaniu olejków eterycznych w celach leczniczych pochodzą z Chin, Indii, Persji, Egiptu, a pozyskiwano je drogą destylacji już pięć tysięcy lat temu. Tajemnice pozyskania i zastosowania olejków eterycznych znali nieliczni, lecznicze właściwości aromatów uważane były za nadprzyrodzone. Używano ich do religijnych obrzędów, dezynfekcji powietrza w pomieszczeniach, pielęgnacji ciała, kąpeli aromatycznych, aromatyzacji bielizny, dodawano do pokarmów i wina. Egipcjanie używali ich do balsamowania ciał, później do produkcji kosmetyków. Były symbolem bogactwa, stanowiły najcenniejsze dary. Grecki filozof Hipokrates opisał różnorodność roślin i ich walory lecznicze. Egipcjanie znali wpływ zapachu na emocje. Stosowali perfumy, usuwające napięcia nerwowe, ale także wywołujące agresję (w przypadku pola bitwy). Pewne formy aromaterapii stosowały cywilizacje Indii i Chin. Medyczny dokument *Zioła cesarza Shen Nauhg* z 2700 r.p.n.e. zawiera opis 365 roślin, a dokument *Studia klasyczne nad medycyną wewnętrzną cesarza Haung Ti* nawiązuje do aromaterapii w masażu.

W grobowcu Tutenchamona znaleziono maści, w skład, których wchodziły kadzidłowe żywice drzewne, ziele zwane spikanardem. Olejków eterycznych używano również do masażu mając na względzie ich właściwości lecznicze. Poeta liryczny Anakreont, twierdził że „Najlepszą receptą na zdrowie jest posmarowanie skroni olejkami o wonnym i świeżym zapachu”. (Brod i Konopacka, 2002:6). Rzymianie zażywali kąpeli w łaźniach publicznych, wierząc w ich zdrowotne właściwości. Były one połączone z namaszczeniem ciała różnymi olejkami wonnymi. Fryzjerzy po goleniu okładali piekące twarze ciepłymi ręcznikami i wcierali w skórę twarzy olejki eteryczne. Galen, lekarz Marka Aureliusza, opisał wiele gałęzi ówczesnej medycyny, podkreślając korzyści płynące z masażu. Był twórcą kremu chłodzącego *cold cream*, który otrzymał przez połączenie wody z wonnym mazidłem. Awicenna wielki filozof perski, lekarz urodzony w 980 r.n.e. w Bucharze (obecny Uzbekistan), usprawnił proces destylacji olejku różanego przez wynalezienie spiralnej chłodnicy. Napisał dzieło *Kitab al-Quanum*, kanon medyczny, w którym zamieścił rozważania o mechanizmie działania roślin leczniczych i wonnych ziół.

Do XII w. wraz z wyprawami krzyżowymi rozwinęły się kontakty handlowe ze Środkowym Wschodem, dzięki czemu do Europy zaczęły docierać pachnidła. Mnisi przygotowywali środki lecznicze, których skład opierał się na ziołach, np. *Woda Karmelitańska* z melisy. Najwcześniejsza wzmianka o stosowaniu aromatycznych olejków w Anglii zanotowana została w XIII wieku. Od czasów średniowiecza klasyfikowano rośliny i zioła opisując ich właściwości lecznicze. Dokonali tego botanicy Nicholas Culpeper (1652), William Turner (1568) i John Gerard (1597).

Kiedy w XVII wieku Anglię dotknęła epidemia dżumy, większość ludzi używała olejków eterycznych o właściwościach antyseptycznych. Lekarze nosili ubrania ochronne i maseczki zawierające ekstrakty z cynamonu, goździków i ziół. Pachnące esencje octowe i perfumy zdobyły popularność; szczególną sławą cieszyła się *Woda Kolońska*, używana przez Napoleona. W 1652 roku zielarz, Nickolas Culpeper, w swojej książce wzmocnił przekonanie, że rośliny oraz uzyskane z nich olejki, mają właściwości lecznicze.

W Azji substancje zapachowe były i są cenione ze względu na swoje właściwości lecznicze i kosmetyczne. U podnóża Himalajów znaleziono ślady manufaktur z 3000 r.p.n.e., w których przeprowadzono destylację olejków eterycznych. Mieszkańcy Indii tradycyjnie używają wonnych ziół. Ich holistyczny sposób pojmowania zdrowia i przedłużania życia polega na stosowaniu masażu połączonego z nacieraniem ciała olejkami i ziołami. Głównym założeniem terapii leczniczej jest masaż z olejkami rozcieńczonymi w oleju sezamowym. Indyjska księga o roślinach wspomina o zastosowaniu bazylii, cynamonu, imbiru, mirry, kolendry, drzewa sandałowego. Współcześnie na bazarach w miastach takich jak Stambuł, Mumbai (dawny Bombaj) sprzedawane są duże ilości olejków eterycznych i aromatycznych środków leczniczych.

Terapeutycznymi właściwościami wonnych olejków zainteresował się w latach 20-tych XX wieku francuski chemik Rene Gattefosse, który swoją oparzoną rękę zanurzał w esencji lawendowej i w niedługim czasie rana szybko się zagoiła bez pozostawienia blizn. Podjął on badania nad bakteriobójczymi, przeciwzapalnymi i przeciwwirusowymi właściwościami olejków. Gattefosse jako pierwszy nazwał tę gałąź medycyny *aromaterapią*. Termin aromaterapia oznaczający terapię zapachową, pojawił się w 1937 r. Chirurg wojskowy, dr Jean Valnet wykorzystując gojące właściwości esencji, eksperymentując na rannych żołnierzach, rozslawił aromaterapię ją na całym współczesnym świecie. Jego podręcznik *Aromatherapie*, wydawany w Niemczech doczekał się wielu wydań. Marguerite Maury, przestudiowała pracę Valenta, przenosząc aromaterapię na grunt brytyjski. Kontynuowała badania nad korzystnym wpływem olejków eterycznych, była twórczynią teorii o indywidualizacji wskazań oraz odnowiła związek między aromaterapią a masażem.

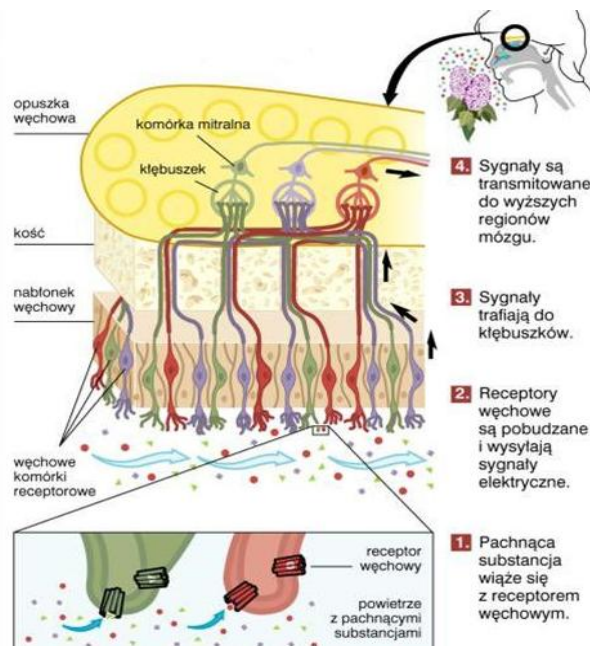
Współcześnie obserwuje się powrót do terapii i receptur kosmetycznych ściśle powiązanych ze składnikami pochodzenia naturalnego, głównie roślinnego.

1. Zmysł węchu

1.1 Odbieranie zapachu

Dzięki zmysłowi węchu możliwe jest rozpoznawanie lotnych substancji, które znajdują się licznie w środowisku. Pomimo, iż zmysł węchu człowieka nie jest dobrze rozwinięty, to odróżnia on ponad 10 tysięcy zapachów. Przyjemne zapachy kojarzą się ze zdarzeniami i wprawiają w dobry nastrój, a nieprzyjemne mogą drażnić. Ma to związek z pamięcią węchową i tzw. *efektem Prousta*, zapach może przypomnieć zdarzenie i wywołać emocje jemu towarzyszące. Wspomnienia bólu, lęku, przygnębienia kojarzą się z takimi miejscami jak szpital, poczekalnia, gabinet dentystyczny. Przebywanie w lesie, wdychanie aromatów drzew uspokaja, odpręża, relaksuje. Doznania zmysłowe spowodowane przez zapach są odbierane subiektywnie. Na odbiór doznań węchowych mają wpływ takie czynniki jak wiek, płeć, poziom świadomości postrzegania świata. Z wiekiem lub w wyniku przebytych chorób wrażliwość na zapachy maleje (Cavelius 2005:23).

Zmysł węchu jest najczulszym zmysłem spośród: dotyku, słuchu, smaku, wzroku, węchu. Każdy z tych zmysłów kontrolowany jest dzięki korze mózgowej. Zapach jest informacją przekazywaną z otoczenia za pośrednictwem zmysłu węchu do mózgu człowieka. Sygnał o zapachu dociera do hipokampu, który jest częścią układu limbicznego gdzie rejestrowane są stany emocjonalne (lęk, smutek, radość, miłość, głód). Impuls wzbudzony zapachem wpływa także na psychikę (relaks, odprężenie, pobudzenie, rozdrażnienie). Zmysł węchu możliwy jest dzięki błonie śluzowej znajdującej się jamie nosowej, a dokładnie w jej górnej części określanej jako błona węchowa. W części śluzówki nosa na powierzchni około 5cm² nabłonka węchowego, znajduje się około 5mln komórek węchowych a w nich ok.1000 receptorów węchu. Proces zapamiętywania zapachu zachodzi poprzez dwubiegunowe komórki (receptory), rozmieszczone pomiędzy komórkami nabłonka. Wypustki tych komórek posiadają włoski, określane jako węchowe. Włoski te zwrócone są do powierzchni błony śluzowej. Druga strona komórki dwubiegunowej posiada połączenia z aksonami wiodącymi do odpowiednich ośrodków w mózgu. Nerwy te przechodzą w postaci nitek węchowych przez blaszkę znajdującą się w kości sitowej i prowadzą do mózgu.



Ryc.1. Działanie układu węchowego [naukawpolsce.pap.pl/aktualności/news,63596,węch-niedoceniany-zmysł].

Olejki eteryczne docierają do receptorów węchowych drogą oddechową, poprzez nos (receptory węchowe - opuszka węchowa - nerwy węchowe - mózg), poprzez nosogardziel (krtań - tchawica - oskrzela - płuca - układ krwionośny), oraz naskórek (gruczoły łojowe, mieszki włosowe - skóra właściwa - głębiej leżące tkanki i narządy).

Jeden zapach stanowi kombinację kilku wrażeń, które pochodzą od wielu substancji. Ogólnie można wyróżnić siedem zasadniczych grup zapachowych:

- piżmową,
- kamforową,
- miętową,
- kwiatową,
- eterową,
- ostrą,
- cuchnącą.

Inną klasyfikację stosuje się na użytek prywatny np. zapach aromatyczny, owocowy, kwiatowy, korzenny, żywiczny, zjełczały, zgniły. Inną stosuje przemysł spożywczy np. zapach słodki, kwaśny, słony; a jeszcze inny przemysł perfumeryjny np. zapach różany, jaśminowy, miętowy, cytrusowy, geraniowy, miodowy, waniliowy, maślany.

Wrażenie zapachowe jest sprawą indywidualną, gdyż ludzie posiadają różną wrażliwość na zapachy, a dany składnik zapachowy (związek chemiczny) może dawać wrażenie zapachu przyjemnego lub przykrego w zależności np. od stężenia. Z fizykochemicznego punktu widzenia wykazano, że zapach lotnego związku chemicznego zależy zarówno od długości i budowy łańcucha węglowodorowego oraz obecności wiązań nienasyconych, rodzaju grup funkcyjnych i ich rozmieszczenia w cząsteczce. Intensywność zapachu zależy od stężenia związku w preparacie (Glinka R, Glinka M., 2003: 56). Terapeutyczne działanie olejków eterycznych należy połączyć z takimi naukami jak aromachologia i olfaktologia.

1.2 Aromachologia

Aromachologia jest nauką opisującą wpływ zapachu na umysł, w następstwie na fizjologię, zachowanie, psychikę człowieka. Zajmuje się badaniem wpływu zapachów na odczucia, nastroje, stany emocjonalne. Poszukuje odpowiedzi na pytanie jak przez zapach osiągnąć stan równowagi między psychiką a sferą somatyczną. Od aromaterapii różni się tym, że jest stosowana głównie dla celów medycznych. W aromachologii niektóre zapachy są znane ze swoich właściwości stymulujących energię lub relaksujących.

W biznesie stosuje się aromamarketing czyli manipulowanie klientem poprzez jego zmysł węchu. Stwierdzono, że taka manipulacja *ułatwia* dokonanie zakupów i powoduje lepsze samopoczucie. Firmy kosmetyczne stosują technikę mikrokapsułkowania polegającą a ukrywaniu zapachu kosmetyku w kartkach katalogów, gazet czy drukach reklamowych.

1.3 Olfaktologia

Olfaktologia to nauka o zapachach, która zawiera wiele elementów z zakresu biologii, biochemii, fizykochemii oraz fizjologii i psychologii. Tworzone w niej teorie dążą do wyjaśnienia zależności między odczuciem zapachu a budową substancji zapachowej. Olfaktometria (łac. *olfactus*-węch, gr. *métro*-miara) to techniki pomiarowe, w których węch jest obiektem badań, pełni funkcję przyrządu pomiarowego (Gawęcka, Jędryka, 2001: 83).

2. Skóra jako narząd absorpcji olejków eterycznych

2.1 Budowa i właściwości skóry

Skóra jest złożonym narządem, który oddziela organizm od środowiska zewnętrznego w celu jego ochrony przed niepożądanymi drobnoustrojami oraz zmniejszenia działania czynników chemicznych i fizycznych. Skóra odgrywa ważną rolę w:

- procesach termoregulacji,
- regulacji wodnoelektrolitowej,
- działaniu immunologicznym,
- procesach metabolicznych,
- procesach komunikacyjnych ze światem zewnętrznym.

Zadaniem skóry jest ochrona organizmu przed:

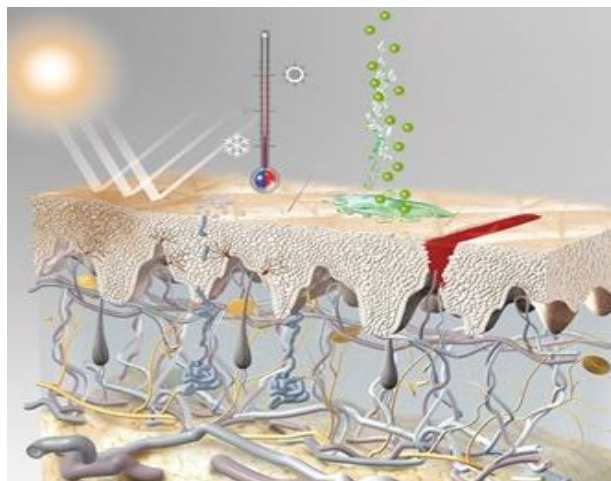
- urazami mechanicznymi,
- wnikaniem drobnoustrojów, bakterii, wirusów, grzybów i antygenów,
- wnikaniem związków chemicznych często toksycznych,
- niskimi i wysokimi temperaturami otoczenia,
- promieniowaniem ultrafioletowym,
- utratą wody (obecność warstwy wodnolipidowej oraz warstwy rogowej).

Skóra umożliwia utrzymanie optymalnej temperatury ciała dzięki:

- sieci skórnych naczyń krwionośnych,
- czynności gruczołów potowych,
- tkance podskórnej spełniającej funkcję izolacyjną.

Skóra umożliwia:

- rozróżnienie wrażeń: dotyku, bólu, ciepła, zimna,
- ekspresję stanów emocjonalnych: pocenie, czerwienienie, bladość,
- odzwierciedlanie chorób, niezdrowego trybu życia, nadmiaru stresu,
- udział w metabolizmie białek, lipidów, węglowodanów, w syntezie witaminy D,
- udział w procesach odpornościowych - pierwsza linia obrony immunologicznej.



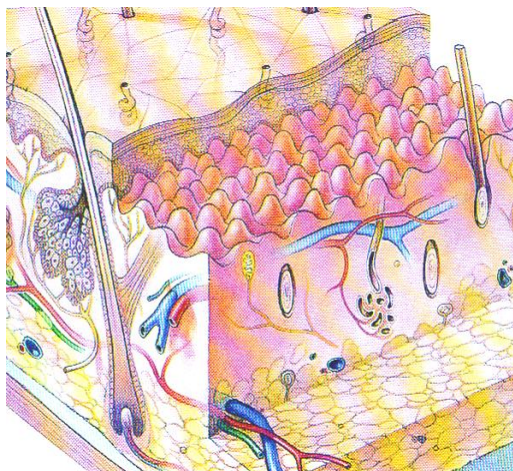
Ryc.2. Funkcje skóry [eucerin.pl/o-skorze/podstawowe-informacje-o-skorze/struktura-i-funkcje-skory].

Skóra dorosłego człowieka ma powierzchnię ok.2m², a jej grubość bez tkanki podskórnej wynosi 1,5-4 mm. Masa skóry wraz z tkanką podskórną wynosi ok.20% całkowitej masy ciała.

naskórek

skóra właściwa

tkanka podskórna



Ryc.3. Budowa skóry [Walpole B. Encyklopedia Ludzkie Ciało].

Wyróżniamy podstawowe warstwy skóry człowieka:

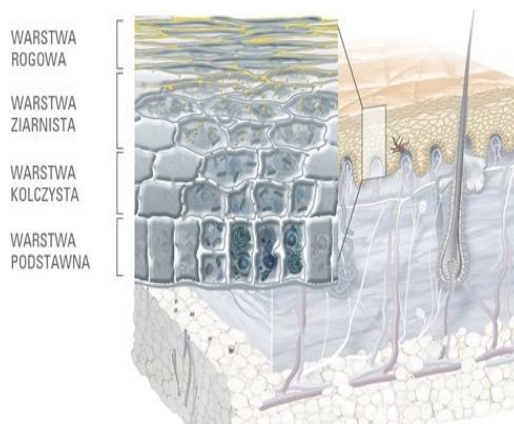
- warstwę zewnętrzną czyli naskórek (*epidermis*),
- warstwę skóry właściwej (*dermis*),
- warstwę tkanki podskórnej (*hipodermis*).

W skład skóry wchodzi również tzw. przydatki skóry, do których należą :

- gruczoły potowe,
- gruczoły łojowe,
- włosy,
- paznokcie.

2.2 Budowa naskórka

Naskórek zbudowany jest z nabłonka wielowarstwowego płaskiego, który ulega keratynizacji i bierze udział w rozwoju przydatków skóry. Od strony skóry właściwej, wyróżniamy warstwy: podstawną, kolczystą, ziarnistą, jasną (dłonie, stopy) oraz rogową.



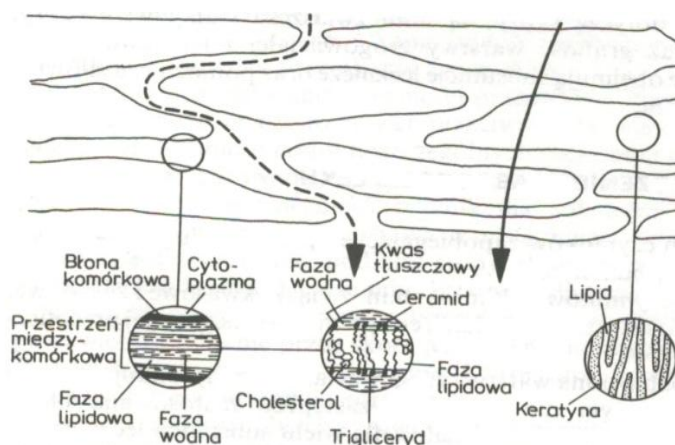
Ryc.4. Budowa naskórka [eucerin.pl/o-skorze/podstawowe-informacje-o-skorze/struktura-i-funkcje-skory].

Keratynocyty dojrzewając przechodzą do warstwy podstawnej naskórka, dzięki zmianie kształtu i polaryzacji komórki przechodzą dalej przez warstwy naskórka, aż do warstwy rogowej. Czas przejścia (turnover time) trwa 28 dni. Są one wytwarzane przez komórki pnia, zwane komórkami podstawnymi. Komórki pnia dzielą się tworząc komórki-córki, które stopniowo migrują do powierzchni naskórka. Proces ich dojrzewania i przemieszczania to *keratynizacja*. Seria zdarzeń przebiega w sposób niewidoczny i polega na złuszczeniu pojedynczych komórek lub ich niewielkich grup. Zaburzenia tego procesu mogą skutkować nagromadzeniem częściowo odłączonych keratynocytów, co klinicznie odpowiada suchej skórze.

Cykl komórkowy wydłuża się wraz z wiekiem. Komórki powierzchniowej warstwy rogowej są starsze i ich funkcja może zostać uszkodzona. W miarę przesuwania się w stronę powierzchni przyjmują różne właściwości, od których warstwy naskórka przyjmują nazwy. Główną funkcją warstwy rogowej jest zapobieganie przesnaskórkowej utracie wody i regulowanie równowagi wodnej skóry, co jest możliwe dzięki lipidom i naturalnemu czynnikowi nawilżającemu NMF (Natural Moisturizing Factor), składnikowi warstwy rogowej i płaszczu hydrolipidowego skóry. Występuje wyłącznie wewnątrz komórek warstwy rogowej nadając im właściwości higroskopijne i hydrofilne (Bauman 2013:11).

Substancje mogą przenikać przez skórę trzema drogami:

- transdermalnie przez komórki,
- transepidermalnie między komórkami,
- transfolikularnie przez gruczoły i mieszki włosowe (gruczoły potowe i mieszki włosowe występują na skórze w zależności od umiejscowienia w różnych ilościach).



Ryc.5. Struktura warstwy rogowej skóry i drogi penetracji między komórkami (---), przez komórki (-)

[Gołucki Z., Łańcucki J: Farmakoterapia chorób skóry-leki zewnętrzne].

Większość substancji ulega absorpcji w skórze drogą transdermalną. Natomiast droga transfolikularna ma znaczenie jedynie w przypadku substancji polarnych o dużej masie cząsteczkowej (Supniewski 1956:54). W przypadku olejków eterycznych, które są lipofilne, przenikanie przez skórę jest stosunkowo łatwe

3. Terapeutyczne i kosmetyczne zastosowanie olejów eterycznych

Terapia olejkami eterycznymi jest połączeniem medycyny naturalnej i ziołolecznictwa. Traktuje pacjenta jako integralną całość. Jej zabiegi mają na celu poprawę ogólnej kondycji organizmu człowieka poprzez przywrócenie mu równowagi (homeostazy) i pobudzenie jego naturalnych sił odpornościowych. Likwidacja doraźnej dolegliwości miejscowej jest produktem ubocznym kuracji. Terapia dotyczy usuwania dolegliwości ciała i „duszy” oraz pielęgnacji urody za pomocą olejków eterycznych uzyskiwanych z określonych części roślin.

Na określenie terapeutycznego działania olejków eterycznych powszechnie stosowany jest termin *aromaterapia* wprowadzony przez Gatefosse'a. Wydaje się on niewłaściwy, gdyż sugeruje, że terapeutyczne działanie następuje poprzez zapach. Terapeutyczne działanie wykazują składniki chemiczne, które wnikają w skórę lub błony śluzowe, a następnie docierają do różnych miejsc w organizmie. Odpowiednią dawkę do stosowania wewnętrznego dobiera lekarz lub terapeuta indywidualnie. Jest to główna i najważniejsza cecha, która różni naturalne olejki eteryczne od zapachowych. Udowodniono, że terapeutyczne działanie wykazują olejki (ich składniki chemiczne), które wnikają w skórę, błony śluzowe, a następnie docierają do różnych miejsc w organizmie wykazując działanie lecznicze. Ta metoda zapobiegania i leczenia schorzeń, nie może jednak zastąpić klasycznej medycyny i farmakologii. Stosowanie olejków przy zachowaniu odpowiednich dawek nie powoduje negatywnych skutków ubocznych na organizm. Olejki nie uzależniają i nie tracą swej skuteczności, nie zaburzają procesów fizjologicznych organizmu. Można je stosować w formie masażu, kąpieli, inhalacji przy surowym przestrzeganiu dozowania, zasad stosowania z uwzględnieniem przeciwwskazań. U dziecka niezbędne jest wykonanie testów alergicznych na dany olejek. Niemowlętom do 12 miesiąca zaleca się olejki bezpieczne np. lawendowy, z drzewa herbacianego. U dzieci od 6 do 12 lat można stosować te same olejki eteryczne, co u dorosłych, ale w dwukrotnie niższym stężeniu. Niektóre olejki eteryczne można stosować wewnątrznie. Łatwo przenikają z jelit do krwi. Wydalane są przez płuca z wydychanym powietrzem. Przez nerki wraz z moczem, wątrobę z żółcią oraz przez skórę wraz z potem.

Olejki mogą wykazywać właściwości drażniące na błonę śluzową oraz skórę. Poprawiają ukrwienie błony śluzowej i wzmagają czynności wydzielnicze. Posiadają zdolność upłynnienia wydzieliny śluzowej, co w efekcie udrożnia drogi oddechowe, łagodzi stany zapalne, przynosi ulgę jamie nosowej. Zimne okłady stosuje się przy świeżych zwichnięciach, skręceniach, obrzękach, bólach głowy. Gorące okłady łagodzą bóle mięśniowe, zapalenia nerwów, nerwobóle, zapalenie pęcherza i podrażnienia skóry. Kompresy są polecane przy problemach dermatologicznych takich, jak łojotok, łupież, łysienie, potówki, zmarszczki.

Kobiety w ciąży nie powinny używać olejków: arcydzięgłowego, tymiankowego, melisowego, mięty pieprzowej, jałowcowego, cyprysowego, hyzopowego, lawendowego, majerankowego, różanego, rumiankowego i kopru włoskiego. W pierwszym trymestrze ciąży w ogóle nie należy używać olejków (Konopacka-Brud, Brud: 2010,). Osoby cierpiące na epilepsję nie powinny stosować olejków: hyzopowego, koprowego i rozmarynowego. Nie wolno wykonywać masażu z olejkami eterycznymi osobom ze stanami zapalnymi, żylakami, zakrzepicą, zakażeniami skórnymi, chorobami zakaźnymi i przy wysokiej gorączce. Olejek geraniowy nie powinien być stosowany razem z antykoncepcją farmakologiczną, a olejek tymiankowy przy nadciśnieniu. Wszystkie olejki cytrusowe są wysoce wrażliwe na słońce i dlatego po ich użyciu przez 6 godzin powinno się unikać kąpieli słonecznych (Seidl i Rostafiński 1973:53). Najsilniej fototoksyczny jest olejek bergamotowy, na drugim miejscu znajduje się wyciskany na zimno olejek limetkowy, potem olejek z pomarańczy gorzkiej, cytrynowy i grejpfrutowy. Drażniąco na skórę wpływają olejki z angielskiego ziela, cynamonowy, miętowy, goździkowy, oregano i tymiankowy.

Stosowanie olejków eterycznych oprócz działań pozytywnych ma również ograniczenia:

- konieczność wykonania testu alergicznego przed aplikacją olejków,
- aplikacji koncentratów olejków bezpośrednio na skórę,
- stosowania zalecanych stężeń (dawek) olejków,
- doustnego stosowania olejków,
- stosowania olejków w przypadku ciąży,
- w wieku dziecięcym i alergiach,
- całkowitego zakazu stosowania terapii olejkami u chorych na astmę, epilepsję,
- podczas kuracji lekami homeopatycznymi,
- długotrwałego stosowania tego samego olejku.

Stosując olejki eteryczne należy pamiętać, że pożądaný efekt terapeutyczny zależy nie tylko od stężenia danego rodzaju olejku, ale również od proporcji jego użycia w mieszaninie, której skład nie może być dobrany przypadkowo (Flis, Pikul, 2013:64-71). Terapię stosuje się poprzez układ oddechowy (inhalacje jako nawilżacze powietrza, inhalatory, kominki) lub skórę (masaż, kąpiel, kremy, maski, lotiony, maści, kompresy).

Olejki eteryczne pozyskiwane z roślin stanowią mieszaninę kilku do kilkudziesięciu różnych związków chemicznych o różnym stężeniu. W ich skład wchodzi terpeny, a także alkohole, etery, aldehydy, ketony, fenole, estry, węglowodory oraz różnorodne związki chemiczne nie wykazujące zapachu oraz związki zawierające azot (aminy) i siarkę (merkaptany) o nieprzyjemnym zapachu.

Wprowadzenie do organizmu (poprzez inhalacje lub skórę) aktywnych biologicznie substancji z olejków eterycznych powoduje skuteczną terapię:

- przywracającą funkcjonalne i tkankowe zdrowie organów systemu wydzielania,
- oczyszczającą organizm ze złogów,
- neutralizującą toksyny,
- drażniącą czuciowe i bólowe zakończenia nerwów,
- rozszerzającą naczynia krwionośne (przyśpieszającą wytwarzanie przeciwciał),
- przeciwbakteryjną (niwelującą rozwój drobnoustrojów),
- przeciwpasożytniczą,
- zwiększającą odporność na zakażenia,
- pobudzającą wydzielanie moczu i dezynfekującą drogi moczowe,
- pobudzającą tworzenie i wydzielanie żółci,
- pobudzającą wydzielanie soku żołądkowego i trawienie,
- pobudzającą wydzielanie śluzu i dezynfekującą drogi oddechowe,
- regeneracyjną w przeziębieniach, kaszlu, katarze, grypie, zapaleniu zatok,
- w nadciśnieniu i niskim ciśnieniu,
- w menopauzie,
- przy bolesnych miesiączkach, chorobach kobiecych,
- przy bólach reumatycznych,
- przy bólach mięśni i stawów,
- w zaburzeniach trawienia, żylakach i hemoroidach,
- optymalizującą pracę gruczołów wydzielania wewnętrznego,
- normalizującą gospodarkę hormonalną organizmu,
- poprawiającą pracę układu kostnego.

Olejki eteryczne mają również działanie na **psychikę człowieka**:

- uspokajające (antystresowe),
- przeciwdepresyjne (antypatyczne),

- zwiększające koncentrację umysłową,
- przeciwłękowe,
- pobudzające (afrodyzjaki),
- w bólach głowy, migrenach,
- przy zaburzeniach snu,
- znieczulającą (działającą na ośrodki kory mózgowej i rdzenia przedłużonego),
- przywracającą organizmowi mechanizm samoregulacji,
- właściwości bioenergetyczne.

Olejki eteryczne mają również działanie **dermatologiczne** :

- blokujące nadmierną potliwość,
- antycellulitowe,
- regenerujące po oparzeniach i urazach,
- przywracające witalność skórze i włosom,
- w infekcjach skóry,
- w grzybicach,
- w trądziku, łupieżu,
- w egzemach,
- w przypadku trudno gojących się ran,
- rozkurczające,
- rozgrzewające,
- poprawiające krążenie.

3.1 Metody stosowane w terapii i kosmetyce olejkami eterycznymi

Kominki zapachowe

Do lampki zapachowej nalewana jest woda, dodawany olejek, zapalana świeczka. Pojemniczki nie mogą być zbyt małe, gdyż woda szybko wyparowuje i olejek zacznie się palić.. Ilość kropli zależy od wielkości pomieszczenia: 2 krople olejku na 5m² powierzchni. Procedurę należy stosować w przewietrzonym zamkniętym pomieszczeniu.

Inhalacje

Zapach olejku wdychany jest bezpośrednio z buteleczki lub po nałożeniu na tkaninę. Czas inhalacji do 10 minut. Oczy powinny być zamknięte, oddychać należy głęboko. Molekuły olejków eterycznych, trafiając na refleksogenne strefy błony śluzowej, wysyłają impulsy do mózgu, regulują poziom wydzielania hormonów i zwiększają odporność na infekcje.

Kąpiele

Dobroczynne działanie ciepłej wody i siła aromatycznych olejków powoduje że kąpiel jest zabiegiem bardzo korzystnym dla organizmu. Olejki stykają się z całą powierzchnią skóry. Działają na płuca, jelita, nerki, centralny i obwodowy układ nerwowy. Do wanny napełnionej wodą dodawana jest niezbędną ilość olejku eterycznego, zmieszanego z emulgatorem np.: mlekiem, miodem, solą do kąpieli. Czas zabiegu należy wydłużać stopniowo do 15 minut.

Okłady

Substancje zawarte w olejkach eterycznych, przenikają przez skórę, bezpośrednio nad chorym organem i dostają się do limfy. Działają przeciwbólowo, przeciwzapalnie, rozkurczowo. Do wody dodawane jest 5-7 kropli olejku eterycznego. Okład pozostawiany jest na 30-40 minut.

Nacierania

Pomagają w stanach zapalnych tkanki mięśniowej, nerwowej i łącznej, działają na system limfatyczny, drogi oddechowe i układ krążenia. Do 10 ml bazowego olejku dodane jest ok. 10 kropli olejku eterycznego, wcierać silnymi energicznymi ruchami. Doskonale nadaje się do nacierania olejek 31 ziół, tymiankowy, rozmarynowy, lawendowy.

Nalewki, wyciągi

To produkty otrzymywane z roślin metodą zalewania etanolem lub wodą, w formie roztworu.

Kompozycje zapachowe

To mieszaniny naturalnych i syntetycznych substancji zapachowych w perfumerii, kosmetyce i chemii gospodarczej.

Potpourri

To suszone kwiaty oraz fragmenty roślin, charakteryzujące się atrakcyjnym zapachem. Często eksponuje się je w szklanym lub porcelanowym półmisku w celu dekoracji pomieszczeń.

3.2 Podstawowe zasady w terapii i kosmetyce olejkami eterycznymi

Kompleksowe podejście do pacjenta

W aromaterapii nie istnieje podział na choroby psychiczne i somatyczne. Nie wyróżnia się choroby, która nie odbija się na stanie ducha. To podstawowa zasada aromaterapii.

Zasada oddziaływania na siły własne organizmu

Aromaterapia działa nie tylko na przyczyny i zmiany patologiczne w chorobach, lecz ma za zadanie stymulowanie, zwiększanie sił obronnych organizmu.

Zasada indywidualności

Biologicznie aktywne substancje aromatów działają na człowieka poprzez jego psychikę, powonienie. Dlatego tak ważne jest stosowanie w terapii zapachów przyjemnych dla pacjenta. Najsilniej działający aromat nie da efektu, jeżeli nie odpowiada choremu.

Zasada wielostronnego działania

Aromat roślin jest kompleksem różnych substancji aktywnych biologicznie, dlatego te same aromaty mogą być używane do leczenia kilku chorób, a w leczeniu schorzenia można używać kilku olejków eterycznych. Na przykład, olejek lawendowy jest jednym z najlepszych antyseptyków, ma właściwości uspokajające, usuwa zmęczenie, depresję, ból głowy.

Zasada dozowania

Istotną rolę w aromaterapii odgrywa dawka aromatu. Zadaniem terapeuty jest indywidualny dobór kombinacji aromatów dla konkretnego pacjenta. Mniejsze dawki mogą dać znacznie lepszy efekt, szczególnie jeśli problem ma charakter emocjonalny bądź psychiczny. Zawsze należy pamiętać o prawidłowości: małe dawki olejków działają stymulująco, duże mogą hamować procesy życiowe.

Zasada określenia długości terapii

Długość każdego zabiegu i całej terapii jest określana indywidualnie, zależnie od preparatu i stanu zdrowia. Inhalacje można stosować codziennie 1-2 razy przez 7-10 dni, kąpiele 2-3 razy w tygodniu do ustąpienia objawów, profilaktycznie 1-2 razy w tygodniu. Masaż co 2-3 dni, 10-12 zabiegów.

Zasada łączenia terapii olejkami eterycznymi z innymi metodami leczenia

Terapia olejkami eterycznymi może być stosowana samodzielnie, jak i w połączeniu z innymi metodami leczenia, zarówno alternatywnymi (psychoterapia, refleksoterapia, fizjoterapia, masaż), jak i tradycyjnymi. Przy jednoczesnym zastosowaniu olejków eterycznych (np. cytryny, lawendy, drzewa herbacianego) oraz antybiotyków, efekt bakteriobójczy terapii wzmacnia się dziesięciokrotnie. *Monoterpeny zawarte w olejkach działają z lipidami w warstwie rogowej i powodują ich uporządkowane ułożenie.* To prowadzi do zwiększenia przepuszczalności warstwy rogowej dla innych substancji i świadczy o tym, że olejki są promotorami przejścia przez naskórek składników odżywczych oraz jonów metali np. jonów srebra. W normalnych dawkach większość olejków nie jest toksyczna i są wydalane z moczem.

3.3 Główne zasady terapii olejkami eterycznymi

- stosować olejki eteryczne tylko wysokiej jakości,
- przechowywać miejscu niedostępnym dla dzieci,
- przechowywać w ciemnym szkle ponieważ większość olejków jest wrażliwa na światło, (butelka przezroczysta, a w niej olejek bezbarwny to olejek syntetyczny),
- najszybciej ulegają utlenianiu olejki cytrusowe, ich okres ważności wynosi nie więcej niż rok,
- olejki pozyskiwane z drewna (sandałowy) lub korzeni; można je przechowywać do 4 lat,
- okres ważności olejków wynosi średnio 2 lata,
- na etykiecie podaje się dane teleadresowe producenta, termin ważności, atest PZH,
- olejki należy kupować w aptekach, sklepach zielarskich, od producenta,
- przed pierwszym zabiegiem należy wykonać 12-godzinny test uczuleniowy. 1 kroplę olejku nanieść na chusteczkę, wachać ją wielokrotnie w ciągu dnia; dwa pierwsze seanse wykonać w kominku do 20 minut. Kroplę olejku lub mieszanki można też rozpuścić w łyżeczce oleju roślinnego i wetrzeć w skórę przedramienia, za uchem lub na mostku,
- nie mieszać ze sobą więcej niż 5 olejków eterycznych ponieważ każdy z nich zawiera w sobie wielkie bogactwo cennych składników,
- nie stosować większych dawek olejków niż jest to wskazane: 5-10 kropli w kominku, 10-15 kropli do kąpieli, 15-30 kropli w 50 ml nośnika,
- pierwsze kąpiele aromatyczne nie powinny trwać dłużej niż 5 minut; kolejne 15 minut,
- kuracja nie powinna trwać dłużej niż 3 tygodnie,
- nie stosować nie rozcieńczonych olejków bezpośrednio na skórę, błony śluzowe (oprócz olejku z drzewa herbacianego i lawendy)
- po dostaniu się olejku do oczu przemywać mlekiem (olejki rozpuszczają się w tłuszczach),
- nie łączyć kąpieli aromaterapeutycznych z myciem ciała w płynach pianotwórczych.

4. Masaż

Słowo masaż pochodzi z języka greckiego *massein* co oznacza ugniatać, lub arabskiego *mass-dotykać*, albo z hebrajskiego *machach-dotykać*, macać; w języku francuskim *massage* oznacza nacierać, a w polskim mięsnić, mieszać. Masaż jest: „zabiegiem fizjoterapeutycznym polegającym na sprężystym (nie plastycznym) odkształcaniu tkanek” albo też: „zespołem ruchów wywierającym ucisk na tkanki i polega on na wykorzystaniu przez masażystę określonych ruchów w określonym tempie i z odpowiednią siłą zgodnie z przebiegiem mięśni, tkanek, naczyń krwionośnych i limfatycznych oraz ich obwodu do serca. Masaż powinien być wykonywany rytmicznie, bez rozciągania skóry nieuzbrojoną ręką”.

4.1. Historia masażu

Stosowanie masażu wywodzi się z czasów starożytnych, gdy był on stosowany w obrzędach religijnych. W Indiach i Chinach stosowany w celach leczniczych. W Europie jego znaczenie podkreślali Hipokrates i Galen. W starożytnej Grecji masowano sportowców przed zawodami natłuszczając ich ciała oliwką. Odnowę w stosowaniu masażu zapoczątkował w XVI w. A. Pare' stosując masaż u chorych po operacjach. W XVII w. F. Hoffman opracował program stosowania masażu w określonych jednostkach chorobowych, a P. H. Ling w XIX w. propagował *gimnastykę szwedzką* w skład której wchodził masaż leczniczy. Podwaliny naukowe pod współczesny masaż klasyczny opracował J. Mezger. W Polsce masażem traktowanym na równi z innymi gałęziami medycyny zajmował się na przełomie XIX/XX w. I. Zabłudowski. Obecnie wraz z rozwojem nauk farmaceutyczno-medycznych opracowano szereg nowych programów z zakresu rehabilitacji leczniczej w skład której wchodzi masaż (Magiera 2007:10).

4.2. Masaż terapeutyczny olejkami eterycznymi

Masaż olejkami eterycznymi jest łagodniejszy i delikatniejszy od masażu klasycznego. Jest jednym z najważniejszych i bezpiecznych zabiegów, gdyż jest najskuteczniejszy i najszybciej przynoszący efekty. Obejmuje całe ciało lub określone jego miejsca. Celem masażu jest wprowadzenie do organizmu przez skórę leczniczych substancji zawartych w olejkach eterycznych oraz poprawia krążenie krwi. Podczas masażu olejki penetrują w głąb skóry i ciała. Masaż terapeutyczny olejkami eterycznymi ma na celu poprawę ogólnej kondycji organizmu poprzez przywrócenie mu równowagi i pobudzenie jego naturalnych sił odpornościowych. W masażu stosuje się mieszaninę olejków rozcieńczoną w określonym naturalnym oleju bazowym.

Masaż olejkami eterycznymi powoduje usuwanie:

- przemęczenia, stresu, braku koncentracji,
- zaburzeń nastroju, negatywnych emocji,
- depresji (normalizowanie napięcia nerwowego poprzez kontakt z zakończeniami nerwowymi w skórze, w wyniku czego następuje reakcja z całym systemem nerwowym, co przyczynia się do odprężenia nerwowego pacjenta poprzez przywrócenie równowagi energetycznej, a to doprowadza do relaksu czyli zrównoważenia ciała i umysłu),
- bezsenności,
- przeziębień,
- zaburzeń ciśnienia krwi,
- zaburzeń funkcjonowania przewodu pokarmowego i moczowego,
- bólów o różnym podłożu (rozluźnienie napiętych mięśni i bolesnych przykurczów),
- obrzęków limfatycznych.

Pomaga w:

- równoważeniu procesów przebiegających w organizmie,
- przywracaniu prawidłowego rytmu serca,
- właściwego krążenia krwi,
- walce z ogólnym wycieńczeniem organizmu.

W masażu terapeutycznym olejkami eterycznymi stosuje się rytmiczne ruchy głaskania, rozcierania, ugniatania, oklepywania, wibracji, roztrząsania, wałkowania, lekkie uciskanie kciukami w punktach energetycznych.

Przeciwwskazania do masażu olejkami eterycznymi:

- stany pooperacyjne,
- świeże zadrapania, skaleczenia,
- choroby i infekcje skórne,
- po spożyciu dużych ilości alkoholu,
- przy pustym lub pełnym żołądku,
- nowotwory skóry,
- choroby zagrażające życiu,
- zażywanie leków psychotropowych,
- ciąży,
- odmy i obrzęki,
- astma i ostre zapalenie oskrzeli,
- epilepsja,
- gorączka,
- grypa i stany zakaźne,
- żylaki nóg z historią zakrzepów,
- otyłość,
- trudności z pozbywaniem się toksyn z organizmu,
- migreny,
- nabrzmiące węzły chłonne,
- aktywny artretyzm,
- wysokie i niskie ciśnienie krwi,
- alergia na określone wyciągi.

Niektóre z wyżej przedstawionych przeciwwskazań mogą być leczone aromaterapią ale tylko pod kontrolą doświadczonego aromaterapeuty.

4.3. Oleje nośnikowe do masażu olejkami eterycznymi

Olejki eteryczne są bardzo stężone dlatego przed użyciem rozpuszczamy kilka kropli w oleju nośnikowym, pomagającym dłoniom przesunąć się gładko po skórze. Oleje bazowe inaczej nośne lub transportowe to oleje roślinne otrzymane z prasowanych na zimno nasion. Są to oleje używane do rozpuszczania w nich olejków eterycznych w celu zmniejszenia ich koncentracji. Ułatwiają masaż i właściwą aplikację na skórę. Nie parują w podwyższonej temperaturze, tak jak olejki eteryczne, ale wystawione na działanie powietrza jęlczejają. Wymieszany olejek zachowuje swoje właściwości przez ok.3 miesiące. Należy przygotować tylko tyle olejku ile można zużyć podczas masażu. Dobry nośnik przenika skórę, ułatwiając olejkowi eterycznemu wchłanianie. Powinien być absolutnie czysty, bezwonny lub z lekkim zapachem. Zwiększają komfort w przypadku silnie działających olejków jak olejek goździkowy, cynamonowy, z mięty pieprzowej, czarnego pieprzu.

Słodki olej migdałowy: kolor bladożółty z delikatnym zapachem orzechowym i nieznacznie lepłą strukturą . Olej ten nie posiada czynników drażniących, odpowiedni dla

większości typów skóry. Jego zaletą jest łatwość wchłaniania przez skórę, szczególnie polecany dla atopowej skóry

Olej z pestek moreli: kosztowny, świetlisty w kolorze, bezzapachowy, używany głównie jako baza środków upiększających dobrej klasy. Lekki, do aplikowania na twarz i obszary delikatnej skóry.

Olej awokado: gęsty, zielony gdy wyciskany jest na zimno, lżejszy i bladożółty - jeśli jest tłoczony na gorąco. Olej o wysokim stopniu penetracji, dla skóry suchej i starzejącej się. Z uwagi na lepkość powinien być mieszany z olejami bazowymi np. migdałowym.

Olej rycynowy: lepki olej dla suchych, uszkodzonych włosów. Doskonały przy oczyszczaniu uszu, świecowaniu. Należy mieszać go z lżejszymi olejami.

Olej kokosowy: lekki olej tradycyjnie używany do suchej skóry, szczególnie istotny jako składnik preparatów leczących skórę głowy. Naturalną osłoną przeciwsłoneczną blokującą 20% UV.

Olej z orzechów ziemnych: o wysokiej lepkości, daje efekt uśmierzający ból w przypadku nadmiernie rozgrzanej skóry (kąpiele słoneczne). Jest doskonały po nadmiernym nasłonecznieniu.

Olej jojoba: lekki olej o wysokim stopniu penetracji skóry, niczym płynny воск dla ciała. Doskonale zrównoważony olej nadający się dla skóry suchej, odwodnionej, jak i przetłuszczającej się. Szczególnie zalecany dla skóry podatnej na tworzenie się trądziku.

Oliwa z oliwek: posiada korzystnie zrównoważony poziom podstawowych kwasów tłuszczowych. Szczególnie pozytywnie działa przy leczeniu reumatyzmu oraz bolesności skóry, szczególnie przy suchej skórze i występujących w niej stanach zapalnych.

Olej słonecznikowy: świetlisty, złoto-żółty kolor i nieznacznie słodka nutę zapachową. Tłoczony na zimno zawiera witaminy A, B, D i E, co stanowi doskonałą bazę dla olejków do masażu ciała

Olej z kielków pszenicy: gęsty, lepki olej brązowego koloru z silnym ziemistym zapachem. Bogaty w witaminę E, odpowiedni dla suchej, uszkodzonej skóry. Używany w czasie ciąży pomaga zapobiec rozstępom skórnym. Z uwagi na konsystencję rozcieńczany jest olejem bazowym.

4.4. Mieszanki olejków eterycznych do masażu

Olejki eteryczne są sprzedawane w mililitrowych opakowaniach. Jeden mililitr zawiera 20 kropli olejku. Do 60g oleju nośnikowego należy dodać 15-30 kropli olejku eterycznego. W poszczególnych wypadkach stosuje się różne stężenia, zaczynając od mniejszych, pomocnych przy problemach natury psychicznej, do większych, skuteczniejszych przy dolegliwościach somatycznych. Masaż całego ciała wymaga użycia od 2-4 łyżeczek przygotowanej mieszanki. Do luksusowego masażu należy sporządzić mieszaninę z 1 łyżeczki oleju z kielków pszenicznych (przeciwutleniacz), 1 łyżeczki oleju awokado (odżywczy i penetrujący) i uzupełnić do objętości 60g olejem nośnikowym. Na koniec dodać olejek eteryczny. Łatwiej lotne mają działanie stymulujące i poprawiają nastrój. Mniej lotne uspokajają, są bardziej trwałe. Przystępując do relaksującego masażu można zaproponować olejki *eukaliptusowy, jałowcowy, lawendowy, majerankowy, rozmarynowy, szalwiowy i tymiankowy* (wszystkie pomocne przy bólach mięśniowych). Kierując się zapachem, wybiera się olejki *eukaliptusowy, szalwiowy i tymiankowy*, które poprawiają nastrój.

Poniżej podano skład kompozycji olejków w przeliczeniu na około 60ml oleju nośnikowego.

4.4.1. Olejki do masażu twarzy

Cera normalna:

- 6 kropli olejku kadzidłowego,
- 6 kropli olejku pelargonii,
- 3 krople olejku jaśminu,
- 12 kropli olejku lawendy.

Cera sucha:

- 8 kropli olejku rumianku,
- 8 kropli olejku róży,
- 8 kropli olejku drzewa sandałowego.

Cera tłusta:

- 8 kropli olejku cedrowego,
- 10 kropli olejku cytrynowego,
- 6 kropli olejku ylang-ylang.

4.4.2. Olejki do masażu ciała

Wiotka skóra po schudnięciu:

- 8 kropli olejku palczatki,
- 8 kropli olejku sosny,
- 8 kropli olejku szalwii.

Cellulit:

- 8 kropli olejku lebiodki,
- 8 kropli olejku fenkułu,
- 8 kropli olejku rozmarynu (użyć z olejem z orzechów laskowych)

Skurcze mięśniowe:

- 10 kropli olejku bazylii,
- 8 kropli olejku cyprysa,
- 8 kropli olejku majeranku.

Mięśniobóle:

- 8 kropli olejku bergamoty,
- 8 kropli olejku kolendry,
- 6 kropli olejku eukaliptusa,
- 8 kropli olejku rozmarynu. (użyć z olejem z orzechów laskowych).

Zapalenie stawów:

- 6 kropli olejku benzoesu,
- 6 kropli olejku rumianku,
- 8 kropli olejku cyprysu,
- 8 kropli olejku szalwii (użyć przed snem).

Reumatoidalne zapalenie stawów (ostre):

- 9 kropli olejku imbiru,
- 9 kropli olejku sosny,
- 9 kropli olejku rozmarynu.

Reumatoidalne zapalenie stawów (przewlekłe):

- 6 kropli olejku eukaliptusa,
- 8 kropli olejku jałowca,
- 8 kropli olejku rozmarynu,
- 6 kropli olejku tymianku.

Przeziębienie i grypa:

- 7 kropli olejku cynamonu,
- 7 kropli olejku eukaliptusa,
- 7 kropli olejku drzewa herbacianego,
- 7 kropli olejku sosny.

Zapalenie oskrzeli:

- 10 kropli olejku eukaliptusowego,
- 5 kropli olejku hyzopu,
- 10 kropli olejku niaouli,
- 5 kropli olejku drzewa sandałowego.

Astma:

- 4 krople olejku hyzopu,
- 8 kropli olejku lawendy,
- 8 kropli olejku sosny,
- 8 kropli olejku rozmarynu.

Wyprysk suchy:

- 10 kropli olejku nagietka lekarskiego,
- 5 kropli olejku rumianku,
- 5 kropli olejku pelargonii,
- 5 kropli olejku lawendy.

Nadciśnienie tętnicze:

- 10 kropli olejku szalwii,
- 10 kropli olejku lawendy,
- 10 kropli olejku ylangowego.

Zapalenie zatok:

- 7 kropli olejku bazylii,
- 7 kropli olejku eukaliptusa,
- 7 kropli olejku lawendy,
- 7 kropli olejku mięty.

Bóle miesięczkowe:

- 7 kropli olejku rumianku,
- 7 kropli olejku szalwii muszkatołowej,
- 7 kropli olejku cyprysa, 4 krople olejku jaśminu

Niewydolność krążenia:

- 12 kropli olejku czarnego pieprzu,
- 12 kropli olejku jałowca,
- 8 kropli olejku cyprysa.

Nudności i biegunka:

- 9 kropli olejku lawendy,
- 9 kropli olejku mięty pieprzowej,
- 6 kropli olejku drzewa sandałowego.

Poporodowe rozstępy skóry:

- 10 kropli olejku kadzidłowego,
- 15 kropli olejku z lawendy,
- 5 kropli olejku neroli.

Przeziębienie i kaszel:

- 5 kropli olejku benzoesu,
- 2 krople olejku cyprysa,
- 3 krople olejku eukaliptusa,
- 2 krople olejku hyzopu.

Katar:

- 3 kropli olejku bazylii,
- 3 kropli olejku eukaliptusa,
- 3 kropli olejku imbiru.

4.4.3. Zastosowanie olejków eterycznych w wybranych dolegliwościach***Stres:***

- 4 krople olejku lawendowego,
- 3 krople olejku jałowcowego,
- 3 krople olejku cytronellowego
- 20 ml oleju ze słodkich migdałów.

Apatia

- 4 krople olejku pomarańczowego,
- 2 krople olejku rozmarynowego,
- 2 krople olejku mięty pieprzowej,
- 1 kropla olejku sosnowego,
- 1 kropla. Olejku tymiankowego.

Ból głowy:

- 3 krople olejku lawendowego,
- 2 krople olejku geraniowego,
- 2 krople olejku mięty pieprzowej,
- 2 krople olejku goździkowego,
- 1 kropla olejku eukaliptusowego.

4.5. Masaż z rozgrzewającymi olejkami eterycznymi

Jednym z preparatów o miejscowym działaniu rozgrzewającym stosowanym do nacierań w bólach mięśniowych (naciągnięciach mięśni, bolesnych skurczach mięśni), w bólach stawowych, nerwobólach (zapaleniach korzonków nerwowych, rwie kulszowej) jest mieszanina w wazelinie białej i parafinie zawierająca w 100 g maści: tymol 0,25g, L-mentol 2,75g, kamforę racemiczną 5,00g, olejek cedrowy 0,75g, eukaliptusowy 1,50g i z sosny nadmorskiej 5,00 g.

Olejki eteryczne dodawane są również do maści leczniczych o działaniu przeciwwzapalnym i przeciwbólowym, np. olejek lawendowy zawarty w żelach zalecanym do stosowania przeciwzakrzepowego, przeciwobrzękowego i przeciwzapalnego.

Szwajcarska Maść Końska jest balsamem zawierającym ekstrakty z 25 ziół i roślin, powodującym intensywne rozgrzanie, niwelowanie bólów stawów, mięśni i kręgosłupa. W skład maści wchodzi kamfora, limonen, linalol, olejki: z jodły pospolitej, jałowca pospolitego, sosny, kosodrzewiny, mięty pieprzowej, tymianku, rozmarynu lekarskiego, cytryny zwyczajnej, lawendy wąskolistnej i cynamonu cejlońskiego oraz ekstrakty z żywokostu lekarskiego, kasztanowca zwyczajnego, arniki górskiej, miorzębu japońskiego, tarczycy bajkalskiej, rdestu wężownika, jeżówki purpurowej, rzepiku pospolitego, nagietka lekarskiego, wrzosu zwyczajnego, porzeczki czarnej, rumianku pospolitego i papryki chilli.

Innym preparatem jest lek o działaniu moczopędnym, łagodnie rozkurczającym drogi moczowe i ułatwiającym wydalanie małych złogów kamieni nerkowych (tzw. „piasku nerkowego”). W skład 1 kapsułki wykonanej z żelatyny wołowej i gliceryny wchodzi: α -pinen 24,8 mg, β -pinen 6,2 mg, kamfen 15,0 mg, cynelol 3,00 mg, fenchon 4,00 mg, borneol 10 mg i anetol 4,00 mg rozpuszczone w 33 mg oleju z oliwek. Eteryczne olejki roślinne wchłaniane są dość łatwo przez skórę. Wraz z nimi wchłaniane są określone związki chemiczne, które mają do wykonania ściśle określone zadanie terapeutyczno-kosmetyczne. Przed zabiegiem masażu należy przeprowadzić z pacjentem wywiad oraz zastanowić się nad stężeniem olejku eterycznego w oleju bazowym jako środkiem poślizgowym, tak aby nie spowodować powikłań zdrowotnych.

4.6. Masaż tajski olejkami eterycznymi

Relaksujący tajski masaż wykonywany jest za pomocą ekstraktów z jaśminu, białej magnolii, a także olejku kokosowego i mlecznego. Stanowi połączenie technik akupresury i ajurwedyjskiej filozofii masażu. Ma na celu usprawnienie układu odpornościowego, nerwowego oraz przyspieszenie wydalania nadmiaru wody z organizmu poprzez stymulowanie porów skórnych. Usuwa toksyny, zwiększa jędrność skóry oraz wprowadza uczucie relaksu. Masażysta za pomocą, dłoni, palców, łokci, przedramion, stosuje różne techniki uciskowe i wyciągające. Stosowane olejki do masażu powinny całkowicie wchłonąć się przed końcem masażu. Ze względu na odżywcze działanie olejów, zaleca się by po masażu nie przemywać skóry przez kilka godzin.

Masaż tajski olejkami eterycznymi zalecany jest dla osób prowadzących bardzo aktywny tryb życia, które od masażu oczekują uwolnienia ciała i umysłu od stresu przy jednoczesnej pielęgnacji skóry. Wskazany jest również dla osób, dla których tradycyjny masaż tajski jest zbyt intensywny lub niemożliwy do wykonania z przyczyn zdrowotnych. Wśród wielu korzyści, najważniejszymi są: wprowadzenie w stan głębokiego relaksu, wspomaganie leczenia stanów

depresyjnych, poprawienie funkcjonowania układu krążeniowego i limfatycznego, usunięcie toksyn z organizmu, pielęgnację skóry.

Preparaty do przeprowadzenia masażu tajskiego: Witaminowa oliwka do masażu: stymuluje odnowę naskórka i reguluje procesy w skórze, odżywia, nawilża, wygładza i uelastycznia naskórek, dostarcza witaminy A, E, F. Oliwkowe mleczko: nawilża, wygładza naskórek, dostarcza witaminy E, C, B3, B5, B6,

5. Zabiegi kosmetyczne z zastosowaniem olejków eterycznych

Olejki eteryczne mają szczególne zastosowanie w kosmetyce oraz w pielęgnacji skóry i włosów. Pobudzają metabolizm komórkowy i poprawiają strukturę skóry. Ich działanie odmładzające polega na przyspieszeniu procesów regeneracyjnych. Dzięki stosowaniu olejków skróceniu ulega czas potrzebny na wymianę starych komórek na nowe, przez co skóra odzyskuje młody wygląd. Olejki eteryczne poprawiają ukrwienie skóry oraz powodują, że staje się ona bardziej elastyczna i lepiej odżywiona. Przywracają cerze stan równowagi poprzez regulację wydzielania substancji tłuszczowych. Procesy lecznicze i regeneracyjne skóry zainicjowane pod wpływem olejków eterycznych przebiegają nawet po zaprzestaniu ich stosowania. Odmładzające i regeneracyjne właściwości olejków wykorzystywane są przez wiele renomowanych firm kosmetycznych, a oferowane przez nie kosmetyki, oprócz substancji naturalnych, zawierają środki konserwujące, których stosowanie podyktowane jest koniecznością długiego magazynowania.

Olejki eteryczne w kosmetyce :

- przenikają przez skórę (rozpuszczalność w międzykomórkowych lipidach naskórkowych),
- pobudzają układ immunologiczny, zwiększając odporność na zakażenia,
- poprawiają krążenie (kamfora, kamfen, pinen),
- działają przeciwbólowo,
- pobudzają metabolizm komórkowy poprawiając strukturę skóry,
- działają przeciwutleniająco,
- działają odmładzająco,
- przyspieszają procesy regeneracji,
- poprawiają ukrwienie skóry, która staje się bardziej elastyczna i jędrna,
- regulują wydzielanie sebum (olejek drzewa herbacianego, szałwiowy, eukaliptusowy, rozmarynowy, lawendowy, tymiankowy, jałowcowy, kminkowy i koprowy).

5.1. Receptury wybranych kosmetyków

Receptura maski przeciw zmarszczkom

Stosować na skórę twarzy i szyi na noc. Skład mieszanki dla osób po 20 r.ż.

- 8 kropli olejku z kwiatu pomarańczy (neroli),
- 4 krople olejku z lawendy,
- 3 krople olejku z rumianku lekarskiego,
- 8 kropli olejku z geranium,
- 1 kropla olejku z marchewki (z nasion),
- 2 łyżki stołowe oliwy roślinnej.

Receptura maski przeciw zmarszczkom

Stosować na skórę twarzy i szyi na noc. Skład mieszanki dla osób po 30 r.ż.

- 10 kropli olejku z krwawnika,
- 2 krople olejku z paczuli,
- 10 kropli olejku z palmarosy,
- 8 kropli olejku z szaławii muszkatołowej,
- 8 kropli olejku z róży,
- 5 kropli olejku z marchwi (z nasion).

Receptura maski przeciw zmarszczkom

Stosować na skórę twarzy i szyi na noc. Skład mieszanki dla osób po 40 r.ż.

- 10 kropli olejku z kwiatu pomarańczy (neroli),
- 10 kropli olejku z lawendy,
- 10 kropli olejku z kadzidłowca,
- 2 krople olejku z rozmarynu,
- 4 krople olejku z cytryny,
- 10 kropli olejku z marchewki (z nasion).

Receptura maski przeciw zmarszczkom

Stosować na skórę twarzy i szyi na noc. Skład mieszanki dla osób po 40 r.ż.

- 2 łyżeczki oliwy roślinnej,
- 2 kapsułki witaminy E,
- 1 kropla olejku z lawendy,
- 1 kropla olejku z cytryny,
- 3 krople olejku z marchwi (z nasion).

Receptura maski przeciw zmarszczkom

Stosować na skórę twarzy i szyi na noc. Skład mieszanki dla osób po 50 r.ż.

- 5 kropli olejku z róży,
- 10 kropli olejku z kwiatu pomarańczy (neroli),
- 10 kropli olejku z lawendy,
- 3 krople olejku z mirry,
- 10 kropli olejku z elemi,
- 10 kropli olejku z marchewki (z nasion).

Receptura maski dla osób w wieku 18-25 lat

Stosować na skórę twarzy i szyi na noc. Skład mieszanki dla osób po 18 r.ż.

- 2 łyżeczki oliwy roślinnej,
- 1 kropla rumianku lekarskiego,
- 1 kropla olejku z marchewki (z nasion),
- 2 łyżeczki oliwy roślinnej,
- 2 krople olejku z lawendy,
- 1 kropla olejku z cytryny,
- 1 kapsułka witaminy E,
- 2 krople olejku z marchewki (z nasion).

Maseczka oczyszczająco-regenerująca

Stosować na skórę twarzy i szyi na noc. Dokładnie wymieszać wszystkie składniki i nałożyć na skórę twarzy. Pozostawić na 15 minut, dokładnie spłukać wodą.

- 60 gramów glinki zielonej lub kaolinowej,
- 3 łyżeczki mąki kukurydzianej.

Maseczka do cery suchej

Stosować na skórę twarzy i szyi na noc. Dokładnie wymieszać składniki i nałożyć na skórę twarzy. Pozostawić na 15 minut, spłukać wodą. Łyżka maska podstawowej.

- 1 żółtko,
- 1 łyżeczka wody,
- 2 krople olejku z geranium,
- 1 kropla olejku z róży.

Maseczka dla cery suchej

Stosować na skórę twarzy i szyi na noc. Dokładnie wymieszać składniki i nałożyć na skórę twarzy. Pozostawić na 15 minut, dokładnie spłukać wodą. Używać raz na tydzień.

- 1 łyżka stołowa maseczki podstawowej,
- 1 żółtko, 1 łyżeczka oliwy roślinnej,
- 2 łyżeczki wody,
- 2 krople olejku z marchwi,
- 1 kropla z olejku z geranium i 1 kropla olejku z róży.

Maseczka dla cery przetłuszczającej

Stosować na skórę twarzy i szyi na noc. Dokładnie wymieszać składniki i nałożyć na skórę twarzy. Pozostawić na 15 minut, dokładnie spłukać wodą. Używać raz na tydzień.

- 1 łyżka stołowa maseczki podstawowej,
- 1 łyżka drożdży piwnych,
- 1 łyżka wody,
- 1 kropla olejku z rozmarynu,
- 1 kropla olejku z lawendy.

Maseczka rewitalizująca dla cery przesuszonej

Stosować na skórę twarzy i szyi na noc. Dokładnie wymieszać składniki i nałożyć na skórę twarzy. Pozostawić na 15 minut, dokładnie spłukać wodą. Używać raz na tydzień.

- 1 łyżka stołowa maseczki podstawowej,
- 1 żółtko, 1 łyżeczka drożdży piwnych,
- 1 łyżeczka oliwy roślinnej z 1 łyżką stołową wody,
- 1 kropla olejku z rumianku lekarskiego i 2 krople olejku z marchwi (z nasion).

We wszystkich maseczkach zamiast wody można stosować hydrolaty lub wywary ziołowe.

Maseczka przeciwtrądzikowa

Stosować na skórę twarzy i szyi na noc. Dokładnie wymieszać składniki i nałożyć na skórę twarzy. Pozostawić na 15 minut, dokładnie spłukać wodą. Używać raz na tydzień.

- 1 łyżka stołowa maseczki podstawowej,
- 1 łyżeczka do herbaty wody,
- 1 kropla wcześniej przygotowanej mieszanki (1 kropli olejku z rumianku lekarskiego, 1 kropli olejku z lawendy, 1 kropli olejku z jałowca i 1 kropli olejku z paczuli).

Peeling scrub do twarzy

Wmasować kolistymi ruchami w wilgotną twarz, szyję, dekolty a następnie dokładnie spłukać. Stosować raz na tydzień.

- 1 łyżeczka zmielonych migdałów,
- 1 łyżeczka płatków owsianych,
- 1 szczypta soli, 1/2 łyżeczki octu owocowego,
- 1 kropla olejku z bazylii,
- zmieszać ocet, sól i olejek z bazylii, a następnie dodać migdały i płatki owsiane.

Peeling enzymatyczny do twarzy

Nałożyć mieszankę na twarz i pozostawić na 30 sekund, następnie wetrzeć delikatnie w skórę i dokładnie spłukać twarz. Stosować raz na tydzień.

- 1 łyżeczka zmielonych orzechów (np. laskowych lub włoskich),
- 1/2 łyżeczki oliwy roślinnej,
- 1 kropla olejku z cytryny.

Maska antycellulitowa

Używać do masażu ciała z uwzględnieniem miejsc, w których występuje problem cellulitu.

- 2 łyżki stołowe oliwy roślinnej,
- 5 kropli olejku z marchwi (z nasion),
- 14 kropli olejku z jałowca,
- 10 kropli olejku z cytryny,
- 6 kropli olejku z grejpfruta.

Maska ujędrniająca i pielęgnująca piersi

- Mieszankę dodać do 2 łyżek stołowych oliwy roślinnej. Używać do masażu po kąpieli.
- 10 kropli olejku z lemongrass,
- 10 kropli olejku z cyprysa,
- 8 kropli olejku z mięty kędzierzawej.

Płyn przeciw wypadaniu włosów

Zmieszać składniki i przechowywać w butelce. Stosować codziennie przed snem.

- 1 łyżeczkę mieszanki dodawać do 1 łyżki stołowej zimnej wody i uzyskanym roztworem masować skórę głowy,
- 120 gramów octu owocowego,
- 20 kropli olejku z marchewki (z nasion),
- 10 kropli olejku z rozmarynu.

Wzbogacanie szamponów

Szampony z dodatkiem olejków eterycznych wzmacniają włosy i polepszają stan skóry głowy, są skuteczne w walce z łupieżem.

- Do 100 ml neutralnego szamponu dodać 10-15 kropli olejku w zależności od problemu:
- do włosów tłustych: rozmaryn, tymianek, drzewo herbaciane;
- do włosów suchych: lawenda, pomarańcza;
- na porost włosów: rozmaryn, tymianek;
- przeciw łupieżowi: eukaliptus, drzewo herbaciane, tymianek.

5.2. Olejki o działaniu przeciwgrzybicznym i antybakteryjnym

Najczęstszą przyczyną zakażeń stóp, paznokci i włosów są dermatofity groźne dla ludzi z obniżoną odpornością. Mogą wywoływać ciężkie infekcje ogólnoukładowe. Grzyby te mają zdolność do wykorzystywania keratyny jako źródła substancji odżywczych. Są odpowiedzialne za grzybicę stóp i pachwin, zakażenia skóry głowy oraz paznokci. Grzybicy stóp sprzyja potliwość, zaburzenia krążenia, ciągłe noszenie obuwia, wizyty na basenach. Infekcje skórne mogą również powodować gatunki *Candida* (drożdżaki).

Olejek lawendowy uszkadza błonę komórkową, tym samym niszczy grzyby. Najważniejsze w badaniu olejku lawendowego, było wykazanie jego szerokiego spektrum działania przeciwgrzybicznego i bezpieczeństwa w jego użyciu. Przy pozyskiwaniu nowych preparatów przeciwgrzybiczych olejek lawendowy może się okazać środkiem o najmniejszych skutkach ubocznych. Jest to szczególnie ważne w sytuacji wzrostu oporności grzybów na współczesne leki.

OLEJEK Z DRZEWA HERBACIANEGO działa antybakteryjnie nawet na niektóre szczepy bakterii odporne na antybiotyki. Niweluje zmiany chorobowe w przebiegu zakażeń bakteryjnych i grzybiczych.

Olejki lawendowy, geraniowy, cytronelowy, z drzewa herbacianego, kamforowy. mają silne właściwości przeciwgrzybicze. Pomocne podczas wykonywania manicure, pedicure. Chronią przed grzybicą, poprawiają samopoczucie klienta., stosowane także w leczeniu grzybicy.

5.3. Olejki eteryczne niwelujące cellulit

Przyczyną cellulitu są problemy związane z mikrokrążeniem, dochodzi do odkładania się w komórkach tłuszczowych produktów przemiany materii, które fizjologicznie powinny być usunięte drogami limfatycznym. Komórki tłuszczowe nabrzmiewają, a skutkiem tego są podskórne grudki widoczne najczęściej na udach i brzuchu.

Olejki stosowane w terapii antycellulitowej to: **GREJPFROWY** (poprawia mikrokrążenie), geraniowy i paczulowy (regulują gospodarkę płynami), z kopru włoskiego (redukuje zatrzymywanie płynów w organizmie), cynamonowy (zwiększa metabolizm skóry), cytrynowy (zapobiega obrzękom), lawendowy (zapobiega rozstępom), pomarańczowy (poprawia napięcie skóry).

5.4. Zastosowanie olejków eterycznych w warunkach domowych

Kąpiele olejkowe: najprostszy sposób stosowania aromaterapii w domu. Kąpiele wspomagają leczenie chorób krążenia, skóry, bezsenność. Łagodzą bóle mięśni, zwichnięcia. Odprężają usuwając uczucie zmęczenia. Do napełnionej wodą (45°C) wanny wkropić należy 5-15 kropli jednego lub kilku olejków i dokładnie wymieszać go z wodą. Silnie stężone olejki można rozcieńczyć np. z olejem kokosowym, lnianym, migdałowym.

Masaż to wcieranie rozcieńczonych olejków w skórę ma działanie relaksujące, pomaga w uwolnieniu się od nadmiernego napięcia mięśni, poprawia krążenie krwi i ogólne samopoczucie. Aby sporządzić olejek do masażu należy zmieszać 5-15 kropli olejku eterycznego z 25ml naturalnego oleju roślinnego (np. olej migdałowy i kokosowy).

Inhalacje: polegają na wdychaniu olejków wraz z parą wodną, dymem palonego zioła olejkowego lub zapachu lampek olejkowych. Inhalację dróg oddechowych stosuje się w przypadku przeziębień, nieżytów nosa, oskrzeli, uczulenia na kurz, grypy.

Kominki zapachowe: wzmagają koncentrację podczas nauki i pracy, usuwają nieprzyjemny zapach i pozwalają na uzyskanie miłej atmosfery.

Kompresy: stosuje się zimne lub ciepłe. Do mieszanki z wodą należy dodać 2–5 kropli olejku. Kompresy ciepłe stosowane są na artretyzm, bóle mięśni, nerwobóle, bóle menstruacyjne i stany zapalne skóry. Kompresy zimne przynoszą ulgę w bólu głowy, oczu, łagodzą siniaki, stany napięcia. Przy skurczach, kolce, opuchliznach, stłuczeniach można zacząć od ciepłego kompresu, a zakończyć na zimnym.

Kadzidelka: wydobywający się zapach pochodzi z dwóch odrębnych źródeł, pachnie nie tylko kompozycja olejków, które zostały wykorzystane do nasączenia trociczki, ale również wydobywa się z nich naturalny zapach aromatycznych żywic. Dają bardzo mocny zapach, ale można go nieco ograniczyć paląc je tylko częściowo i msząc na specjalnej podstawce, po uzyskaniu określonej, intensywności zapachu. Bambusowy patyczek kadzidelka daje specyficzny, orientalny zapach.

Potpourri: nasączona olejkami dekoracyjna mieszanina płatków kwiatowych, liści, suszonych owoców eksponowana na szkle. Na cztery garście mieszanki stosuje się ok.20 kropli olejku.

Bibliografia:

- Bauman L.S. , *Dermatologia estetyczna* , PZWL, Warszawa 2013.
- Brud W., Konopacka I., *Pachnąca apteka*, Pagina Warszawa 2002.
- Cavelius A., *Zioła w medycynie naturalnej*, MAK Verlag GmbH, Bremen 2005.
- Flis A., Pikul K. *Olejki eteryczne w kosmetologii*, Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania, Rzeszów 2013
- Gawęcka J, Jędryka T, *Analiza sensoryczna. Wybrane metody i przykłady zastosowań*, Poznań 2013.
- Glinka R., Glinka M., *Receptura kosmetyczna z elementami kosmetologii*, Oficyna Wydawnicza, Łódź 2003.
- Konopacka- Brud. J, Brud W.S., *Aromaterapia w gabinecie kosmetycznym i ośrodku odnowy biologicznej, wellnes i Spa*, Wyd. WSZKiPZ, Warszawa 2010.
- Magiera L., *Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej*. Bio-styl. Vennells D.F, Kraków 2013.
- 10.Supniewski J. ,*Farmakologia*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1959.