

Wprowadzenie

Już podczas studiów miałam kontakt z ziołolecznictwem, które do dziś jest ważną częścią wykształcenia farmaceuty. Po ukończeniu studiów nie kwestionowałam nigdy tradycyjnej medycyny, szukałam jednak także alternatywnych metod leczenia. W pierwszych latach pracy zawodowej zgłębiałam wiedzę z zakresu ziołolecznictwa. Im lepiej poznawałam imponujące wyniki rzetelnych badań naukowych w tej dziedzinie, tym więcej przekonania nabierałam co do wagi tych odkryć.

Z czasem, kiedy na świat przyszła trójka moich dzieci, alternatywne metody leczenia stawały się dla mnie coraz ważniejsze. Dzieci oczywiście zażywały wszystkie niezbędne leki, chciałam jednak wykorzystać również możliwości leczenia o zmniejszonym ryzyku wystąpienia działań ubocznych. Zależało mi więc szczególnie na tym, aby poddawane były ziołolecznictwu.

Mój pierwszy kontakt z aromaterapią miał miejsce kilka lat później. Natychmiast dostrzegłam jej podobieństwo do ziołolecznictwa oraz możliwości przewidywania działań pożądaných i niepożądaných. W międzyczasie aromaterapia stała się przedmiotem zainteresowania naukowców, a jej skuteczność została dowiedziona w licznych badaniach. Zaczęto łączyć działania oraz skutki uboczne z konkretnymi substancjami i naukowo wyjaśniać ich właściwości. To sprawiło, iż uznałam tę formę leczenia za wiarygodną.

W ciągu ostatnich lat zdobyłam szeroką wiedzę z dziedziny aromaterapii i poznałam wielu interesujących ludzi, którzy od wielu lat zajmują się działaniem olejków eterycznych. Niniejsza książka bazuje na ich wykładach oraz publikacjach, jak również na wiedzy innych autorów oraz moich własnych doświadczeniach. W tym miejscu chciałabym wymienić przede wszystkim prof. dr. Wabnera, któremu pragnę podziękować za krytyczną ocenę niniejszej książki oraz konstruktyw-

ne uwagi. Dziękuję również Panu Axelowi Mayerowi z firmy Taoasis za udostępnienie mi licznych fotografii.

Książka ta podsumowuje znane fakty dotyczące aromaterapii, przy czym zależało mi także na zawarciu w niej konkretnych sposobów zastosowania olejków, jak również na zwróceniu uwagi na wszelkie możliwe zagrożenia. Większość wymienionych olejków eterycznych może być stosowana na własną odpowiedzialność, niektóre wyłącznie pod nadzorem wykwalifikowanych osób takich jak lekarze i położne. Wskazówki dotyczące ich rozróżniania znajdują się w odpowiednich miejscach w tekście.

Ponadto zamieszczone receptury mogą być, po przyswojeniu potrzebnej wiedzy, zmieniane i dostosowywane do indywidualnych potrzeb. Istotne dla mnie było sporządzenie tabel podsumowujących podane informacje, mających na celu ułatwienie pracy z książką oraz pomoc we właściwym obchodzeniu się z olejkami eterycznymi.

Czytelników zainteresowanych dalszym zgłębianiem wiedzy z tej dziedziny zachęcam do zapoznania się z wydaną również przez Wydawnictwo MedPharm Polska pozycją pt. *Aromaterapia – Leksykon zapachów leczniczych*. Główny nacisk położony został w niej na szczegółowe przedstawienie ponad siedemdziesięciu olejków, ich pochodzenia, sposobów pozyskiwania, składu chemicznego oraz działania.

Zapraszam Państwa do tworzenia własnych receptur, zaufania swojemu zmysłowi powonienia i poznania cudownego świata leczniczych zapachów.

Marion Romer

Wstęp do wydania polskiego

Kolejna książka dotycząca aromaterapii uzupełnia bardzo ubogą w porównaniu do innych krajów europejskich ofertę polskich wydawców w tym zakresie. Reprezentujące dobry poziom dwie pozycje polskich autorów i kilka tłumaczeń to o wiele za mało w stosunku do liczby potencjalnych czytelników i rosnącego zainteresowania aromaterapią, szczególnie propagowaną przez przemysł kosmetyczny, który w coraz większym zakresie wprowadza olejki eteryczne jako substancje czynne w kosmetykach i odwołuje się do ich właściwości pielęgnacyjnych oraz leczniczych znanych właśnie z doświadczeń aromaterapii.

Książka Marion Romer dobrze wpisuje się w braki na rynku jako kompendium wiedzy na temat olejków eterycznych. Jej niewątpliwą zaletą jest przede wszystkim prostota i przystępność podawanych informacji, ograniczone do niezbędnego minimum opisy pochodzenia, otrzymywania, a także właściwości olejków i ich składników.

Tak jak wielu autorów specjalizujących się w aromaterapii i nie posiadających doświadczenia w technologii produkcji olejków i innych substancji zapachowych z roślin, Marion Romer nie ustrzegła się błędów polegających na uznawaniu za olejki eteryczne roślinnych substancji zapachowych otrzymywanych drogą ekstrakcji (konkrety, absoluty itp.). Olejki eteryczne otrzymuje się wyłącznie przez destylację z parą wodną lub wyciskanie (cytrusy). Tę sprawę definitywnie rozstrzyga norma ISO 9235.2 i oparta na niej Polska Norma. Problem jest o tyle istotny, że w profesjonalnej aromaterapii nie stosuje się na skórę, a więc do masażu i kąpieli, produktów otrzymanych przy użyciu substancji pochodzenia petrochemicznego lub syntetycznych, a do takich należą rozpuszczalniki stosowane w procesach ekstrakcji np. absolutu jaśminu, mchu dębowego czy żywicy. W spisie zalecanych olejków znalazł się również olejek melisowy z gatunku *Melissa officinalis* i werbenowy *Lippia citriodora*, których stosowanie na skórę jest od dawna zabronione przez IFRA

i zalecenia UE ze względu na właściwości drażniące i uczulające. Jest to o tyle istotne, że dla tego olejku autorka zaleca w przypadku opryszczki „czysty olejek na skórę”. To zalecenie pojawia się w wielu miejscach w książce, obok zalecenia rozcieńczania, a w stosunku do kilku olejków prezentowany jest ogólny pogląd, że mogą być bezpiecznie stosowane na skórę bez rozcieńczenia. W zaleceniach Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego (por. Dekalog Aromaterapii) **stosowanie czystych olejków na skórę jest zakazane**, a wyjątki od tej reguły to wskazania lekarskie. W książce zabrakło również najnowszych przepisów dotyczących ograniczeń w stosowaniu olejków eterycznych w zabiegach na skórze – wskazówek i standardów IFRA oraz ostatnich poprawek do dyrektywy kosmetycznej UE, a szczególnie 7 poprawki dotyczącej tzw. „potencjalnych alergenów” i wynikających z niej oznaczeń na etykietach wyrobów. Czytelniczka polskiego powinna zainteresować „Ustawa o kosmetykach” z poprawkami i aneksami, w których znajdują się aktualne ustalenia dyrektyw UE.

Z dużą ostrożnością należy również traktować zalecenia stosowania olejków eterycznych w pielęgnacji niemowląt i kobiet w ciąży. PTA generalnie sprzeciwia się takim praktykom w domowym wykonaniu, a wyjątki mogą wynikać ze wskazań lekarzy i wykwalifikowanych aromaterapeutów.

Te uchybienia nie zmniejszają jednak wartości książki jako źródła informacji dla wszystkich zainteresowanych aromaterapią i jej zastosowaniami oraz właściwościami olejków eterycznych, których obecność w wyrobach rynkowych (kosmetycznych, farmaceutycznych, chemii gospodarczej) jest często podkreślana w reklamie i promocji jako istotna cecha podnosząca jakość tych wyrobów.

Wiedza zaczerpnięta z książki Marion Romer pozwoli jej Czytelnikom właściwie ocenić informacje zawarte w programach czy tekstach reklamowych wielu wyrobów rynkowych, w których, nie zawsze zgodnie ze sztuką aromaterapii, a często i ze zdrowym rozsądkiem, stosuje się i reklamuje olejki eteryczne lub jako aromaterapię promuje się stosowanie syntetycznych kompozycji zapachowych.

Warto dodać, że stosowanie aromaterapii w praktyce wymaga znacznie szerszej wiedzy niż zawarta w tej książce, nie jest więc ona podręcznikiem, którego poznanie wy-

starczy do podjęcia działalności aromaterapeuty. Wystarczy natomiast do zrozumienia istoty tej wsspaniałej i ważnej dziedziny medycyny naturalnej i zdobycia wiedzy, która pozwoli na lepsze, bardziej świadome, a przez to bezpieczniejsze korzystanie z oferowanych pod hasłami aromaterapii wyrobów i usług.

dr Iwona Konopacka-Brud
Prezes Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego
Dyrektor ds. Badań w Pollena-Aroma, Warszawa