

PRACE POGLĄDOWE • REVIEWS

Rola aromaterapii w medycynie

The role of aromatherapy in medicine

ZYGMENT ZDROJEWICZ^{1,A}, KATARZYNA MINCZAKOWSKA^{2,B,F}, KRZYSZTOF KLEPACKI^{2,D,E}¹ Katedra i Klinika Endokrynologii, Diabetologii i Leczenia Izotopami Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu² Studenci VI roku Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu

A – przygotowanie projektu badania, B – zbieranie danych, C – analiza statystyczna, D – interpretacja danych, E – przygotowanie maszynopisu, F – opracowanie piśmiennictwa, G – pozyskanie funduszy

Streszczenie Aromaterapia jest dziedziną medycyny niekonwencjonalnej wykorzystującą lecznicze działanie olejków eterycznych. Olejki eteryczne otrzymuje się z różnych części roślin w procesie destylacji, a ich działanie opiera się na wpływie na układ limbiczny mózgu oraz na typowym działaniu farmakologicznym. Początki aromaterapii sięgają starożytności. Do jej rozwoju przyczynili się m.in. Awicenna, Rene-Maurice Gattefosse czy dr Jean Valenz. Metodami aplikacji olejków eterycznych są inhalacje, masaże, okłady lecznicze, kąpiele, natryski oraz płukanie ust. Z racji na charakter, zakres oraz łagodne działanie, w porównaniu do konwencjonalnej farmakoterapii, aromaterapia świetnie nadaje się do wykorzystania jako jedno z narzędzi medycyny przeciwarstwień. Wykorzystuje się działanie łagodzące bóle głowy oraz reumatyczne, zaburzenia seksualne, odporności, układu krążenia, okresu menopauzy oraz nastroju. Najpopularniejszymi używanymi olejkami są: olejek lawendowy, rozmarynowy, różany, eukaliptusowy, cytrynowy, sandałowy i melisowy. Stanami ograniczającymi użycie poszczególnych olejków eterycznych są: ciąża i karmienie piersią, wiek poniżej 60 lat, epilepsja, zaburzenia ciśnienia krwi, rak piersi, podwyższone ciśnienie wewnątrzgałkowe, astma. Jednym z najczęściej spotykanych działań niepożądanych jest podrażnienie skóry. Z tego powodu tylko nieliczne olejki mogą być aplikowane bez rozcieńczenia. Aromaterapia może być z powodzeniem stosowana jako metoda łagodząca proces starzenia się. Jednak objawowy, a nie przyczynowy charakter działania sprawia, że powinna być traktowana jako metoda pomocnicza, a nie podstawowa.

Słowa kluczowe: aromaterapia, medycyna, olejki eteryczne.

Summary Aromatherapy is a form of alternative medicine that uses the therapeutic effect of essential oils. Essential oils are extracted mostly by distillation and their effect is based on affecting limbic system or typical pharmacological effect of its ingredients. The origins of aromatherapy date back to the ancient times. Avicenna, Rene-Maurice Gattefosse, Jean Valenz contributed to the development of this method. The methods of applying essential oils are inhalations, massages and compresses and baths, each one has its own indications and conditions of dosing oils. Due to characteristics, range and gentle effect when compared to conventional pharmacology, aromatherapy can be used as one of the methods in anti-aging medicine. Mostly because of their analgesic, anxiolytic, spasmolytic effects in headaches, migraines, rheumatic pains, mood, sexual, immune disorders and menopause. Popular essential oils are: lavender oil, eucalyptus oil, lemon oil, rosemary oil, melissa, rosa oil. There are also some contraindications: epilepsy, pregnancy, young age, intraocular, hypertension, arterial hyper and hypotension, breast cancer, asthma. Among the dangers of using aromatherapy, most common are skin irritations, allergic reactions, sensitivity to UV, so oils should never be applied without using a diluent. In conclusion, aromatherapy has symptomatic rather than causal nature of action therefore it can be used in anti-aging medicine, but it should not be a basic way of treatment.

Key words: aromatherapy, medicine, essential oils.

Wstęp

Aromaterapia jest terapeutycznym wykorzystaniem specjalnie przygotowanych wyciągów z kwiatów, liści, nasion, drewna, korzeni lub kory roślin znanych jako olejki eteryczne. Znajdującymi się w nich substancjami aktywnymi są różne związki chemiczne, m.in. estry, aldehydy, ketony, alkohole, fenole, tlenki i inne. W teorii wyodrębnia się dwa mechanizmy ich działania. Pierwszy, oparty na modelującym wpływie na mózg, szczególnie na układ limbiczny, przez układ węchowy, oraz drugi, będący wynikiem typowych farmakokinetycznych i farmakodynamicznych właściwości olejków eterycznych [1–3]. Historia aromaterapii sięga najdawniejszych czasów. Prawdopodobnie już wiele tysięcy lat temu człowiek potrafił stwierdzić, że drewno wrzucione do ogniska nadaje mu specyficzny zapach, a pewne rośliny, a dokładniej ich zapach, mają na niego różny wpływ. Najstarsze doniesienia o umiejętności izolacji z roślin ich poszczególnych składników sięgają 5000 lat wstecz, np. istnieją archeologiczne dowody na to, że ludzie z cywilizacji Indus Valley, zamieszkujący terenu obecnego Paki-

stanu, potrafili destylować oliwę [1, 2]. Najlepiej poznana pod tym względem cywilizacją są Egipcjanie. Już w 3000 roku p.n.e. używali substancji aromatycznych do wytwarzania perfum, balsamowania zwłok czy produkcji leków. Nie inaczej było ze starożytnymi Grekami czy później Rzymianami [1, 3]. Również na Bliskim i Dalekim Wschodzie człowiek od najdawniejszych czasów zgłębiał sekrety aromaterapii. Istnieją zapisy z 2000 roku p.n.e. z Indii i Chin, w których mowa o wykorzystaniu owych substancji do celów leczniczych i religijnych. Z kolei Arabowie dokonali tłumaczenia dzieł grecko-rzymskich przyczyniając się do rozwoju i rozpowszechnienia medycyny oraz aromaterapii. Jednym z największych z nich był Abu Ali ibn Sina, znany również jako Awicenna (980–1037 r.). Nazywany często „ojcem nowoczesnej medycyny”, autor m.in. *Kanonu medycyny* opisał około 800 roślin i zbadał ich wpływ na organizm ludzki. Przyczynił się również do wynalezienia metody destylacji olejków eterycznych [1]. W Europie również znano i doceniano intensywnie pachnące rośliny. W średniowieczu posypywano ziołami podłogę w celu zlikwidowania powszechnego odoru i odstraszania owadów przenoszących

choroby. Noszono ziołowe amulety i wykorzystywano lawendę do ochrony bielizny przed molami. W czasie Renesansu, gdy proces destylacyjny został uprzemysłowiony, pozwoliło to na uniezależnienie się od handlarzy i krzyżowców, którzy przywozili olejki wracając ze świętych wojen. W tym czasie rozpoczęły się również liczne badania chemiczne olejków eterycznych. W XIX wieku. umiano już rozpoznawać poszczególne składniki olejków. Prowadziło to do wynalezienia ich syntetycznych odpowiedników i rozwoju przemysłu farmaceutycznego [1].

Aromaterapia, jaką znamy dzisiaj (stosowanie wyselekcjonowanych olejków eterycznych), jest młodą dyscypliną. W 20–30 latach XX w. termin został powszechnie przyjęty dzięki francuskiemu chemikowi Rene-Maurice Gattefosse (1881–1950). Zainteresował się on aromaterapią, gdy bardzo szybko wyleczył oparzenie ręki przez zanurzenie jej w pojemniku z czystym olejkami lawendowym. Oparzenia zagoiły się w przeciągu kilku godzin nie pozostawiając żadnych blizn. Wydarzenie to zapoczątkowało serię badań na tą i innymi substancjami. Gattefosse zaczął również stosować olejki eteryczne w preparatach dermatologicznych. Termin „aromaterapia” oficjalnie po raz pierwszy pojawił się w 1937 r. w jego książce pt. *Aromaterapia – olejki eteryczne – hormony roślinne*. Również inny Francuz, dr Jean Valenz, w latach 50. XX w. wstąpił się jako popularyzator tej metody. Jego książki wciąż uważane są za klasykę tego gatunku [1, 3]. Medycyna przeciwstarzeniowa (a taką dziedziną zajmują się lekarze rodzinni) zajmuje się zapobieganiem chorobom i ograniczeniom związanym ze zmieniającą się, rosnącą długością życia ludzi. Ma na celu poprawę jakości i komfortu życia, zachowanie sprawności fizycznej i psychicznej, dobrego samopoczucia. Może w tych działaniach korzystać z aromaterapii, która z racji charakteru oraz łagodności działania olejków eterycznych, w porównaniu do konwencjonalnej farmakoterapii oraz jego zakresu, który zostanie przedstawiony w dalszej części pracy, świetnie nadaje się do wykorzystania jako jedno z narzędzi medycyny przeciwstarzeniowej.

Cel pracy

Celem pracy jest przybliżenie zagadnienia aromaterapii oraz wskazanie obszarów ewentualnego wykorzystania w medycynie prewencyjnej i przeciwstarzeniowej. Nie bez komentarza pozostaną aspekty ewentualnych przeciwwskazań, skutków ubocznych oraz niejednoznacznie udowodnionej skuteczności jako samodzielnej metody leczenia. Analizie została poddana zebrana literatura o tej tematyce, szereg pozycji piśmienniczych oraz badań traktujących ogólnie o aromaterapii, jak i szczegółowo o działaniu poszczególnych olejków eterycznych.

Praktyczne zastosowanie aromaterapii

Dostępna literatura wyróżnia kilka sposobów wykorzystania olejków eterycznych indywidualnie dobieranych do potrzeb każdego pacjenta.

Inhalacja

Dzięki tej metodzie składniki olejków eterycznych mogą działać bezpośrednio na drogi oddechowe lub po wchłonięciu przez błony śluzowe z krwiobiegem dostać się do innych narządów. Tradycyjna inhalacja polega na wkropleniu do ciepłej wody około 5 kropli olejku, a następnie wdychaniu unoszących się oparów. Dla zwiększenia wydajności można wykonywać tę czynność pod ręcznikiem. Alternatywną metodą jest skrapianie porowatej ceramiki czy porcelany. Istnieją również specjalne urządzenia, tzw. odparowacze służące do inhalacji [1, 2].

Masaż

Masaż należy do najbardziej skutecznych zabiegów w aromaterapii. Stosuje się olejki eteryczne (3–5 kropli) rozcieńczone neutralnym olejem roślinnym, np. olejem migdałowym, jojoba czy z wiesiołka. Bezpośrednio na skórę nie należy stosować nierozcieńczonych olejków (wyjątki: olejki z lawendy, drzewa herbacianego i róży). Masaż sam w sobie ma działanie relaksujące, poprawia też ukrwienie skóry, co ułatwia wchłanianie olejku, jego głębszą penetrację i szybsze działanie. Oprócz masażu można stosować również maści, płyny do ciała. Jedyną różnicą jest konsystencja podłoża, z którym mieszamy olejki eteryczne [1, 2, 4].

Okłady lecznicze

W przypadku okładów z użyciem wody należy stosować 4–5 kropli olejku na miskę gorącej lub lodowatej wody. Zalecane jest dodatkowe użycie emulgatora, np. łyżki śmietany, soli z Morza Martwego czy kilku kropel syntetycznego LV41. Następnie roztworem nasącza się bawełnianą szmatkę i okłada leczone miejsce. Dobrym zabiegiem jest owinięcie ciepłego okładu ręcznikiem. Pozwoli to na dłuższe zachowanie wyższej temperatury. Inną metodą jest wykorzystanie twarogu, który ma znakomite właściwość chłodzące. W tym przypadku należy dodać 1–2 kropli olejku. I w tym przypadku użycie ręcznika wydłuży działanie okładu [1, 2].

Kąpiele i natryski

Są popularną metodą stosowania olejków eterycznych. Do pełnej wanny wody o temperaturze do 38°C należy dodać 10–15 kropli oleju oraz emulgator. Kąpiel powinna trwać 10–15 minut. W przypadku bardziej intensywnych olejków, np. kwiatowych, wystarczą 1–2 krople. W przypadku natrysków kontakt z olejkiem jest krótszy, dlatego ich stężenia mogą być wyższe. Używa się 5–10 kropli na każdy litr użytej wody. Bardziej użyteczną metodą dozowania jest stosowanie 30–50 kropli olejku na 200 ml bezwonnej, naturalnej żelu lub szamponu. Ważne, aby 24 godziny przed kąpielą lub prysznicem z wykorzystaniem olejku eterycznego wykonać próbę uczuleniową w zgięciu łokcia. Jeśli po 24 godzinach nie wystąpi podrażnienie skóry, olejek może być wykorzystany [1, 2, 4].

Płukanie ust

Do 50 ml wody należy dodać 3–5 kropli olejku i emulgator (LV41). Do wypłukania wystarczy łyżka roztworu, którą należy trzymać w ustach przez 2 minuty [2]. Należy mieć na uwadze, że wszelkie ilości dodawanych olejków podawane są w stosunku do dorosłej osoby. W przypadku dzieci oraz kobiet w ciąży ilości te powinny być odpowiednio zmniejszane [2, 4]. Poniżej dokładniej zaprezentowano działanie olejków eterycznych najbardziej użytecznych w medycynie przeciwstarzeniowej i ewentualnej praktyce lekarza rodzinnego.

Przykłady olejków eterycznych wykorzystywanych w medycynie przeciwstarzeniowej

Lawenda

Olejek lawendowy otrzymywany jest ze świeżych kwiatów lawendy szerokolistnej (*Lavandula angustifolia*), rośliny popularnej w krajach śródziemnomorskich. Ma bardzo szerokie zastosowanie w aromaterapii, jest jednym z wielu olejków, które można stosować bezpośrednio na skórę.

Tabela 1. Olejki eteryczne stosowane w medycynie przeciwstarzeniowej (wg [5])

Dolegliwość	Olejki eteryczne
Bóle głowy, migreny	lawendowy, miętowy, eukaliptusowy, grejfrutowy
Bóle reumatyczne, artretyzm	sosnowy, eukaliptusowy, goździkowy, szałwiowy, cynamonowy, rozmarynowy
Obniżenie odporności organizmu	z drzewa herbacianego, goździkowy, tymiankowy, cytrynowy
Nadpobudliwość, nadciśnienie tętnicze, bezsenność	melisowy, cytrynowy, pomarańczowy, lawendowy, geraniowy
Otyłość, obrzęki	lawendowy, rozmarynowy, jałowcowy,
Lęki, zdenerwowanie	lawendowy, melisowy, pomarańczowy, sandałowy
Zaburzenia seksualne, oziębłość	ylang-ylang, rozmarynowy, paczulowy
Zaburzenia układu krążenia	rozmarynowy, sosnowy, lawendowy
Niskie ciśnienie tętnicze, nadmierna senność	tymiankowy, eukaliptusowy, szałwiowy, goździkowy, cedrowy
Łysienie, wypadanie włosów	rozmarynowy, tymiankowy, ylang-ylang
Stres, przepracowanie	cytrynowy, lawendowy
Zaburzenia okresu menopauzy	cyprysowy, sandałowy, melisowy, lawendowy, sosnowy

rę. W postaci okładów przyspiesza gojenie się ran, oparzeń, ukąszeń owadów, działa antyseptycznie i przeciwzapalnie. W medycynie prewencyjnej znajduje zastosowanie przede wszystkim jego działanie uspokajające, nasenne i przeciwdepresyjne. Kąpiele czy masaże z użyciem olejku lawendowego można stosować wspomagająco w terapii depresji, zaburzeń lękowych, bezsenności, zmniejszają one także napięcie i nerwowość pacjenta. Ponadto, przez działanie rozkurczające i przeciwbólowe zabiegi z użyciem olejku lawendowego łagodzą dolegliwości związane z menstruacją, bóle reumatyczne, mięśniowe i migreny. Wcieranie go w skórę powoduje rozszerzenie włosowatych naczyń krwionośnych i zarumienienie skóry, co powoduje lepsze ukrwienie i rozgrzanie danego miejsca [2, 5, 12–16].

Róża

Prawdziwy różany olejek eteryczny powstaje z jedynie z płatków kilku odmian jednego gatunku róży *Rosa damascena*. Choć hodowana jest w wielu miejscach na świecie (basen Morza Śródziemnego, Indie, Chiny, Gruzja), najlepszy jakościowo olejek pochodzi z Bułgarii. 1 kg olejku wytwarza się średnio z 4–5 ton płatków. Uzasadnia to jego bardzo wysoką cenę. Jest to również powodem wielu oszustw związanych ze składem olejku. Tylko czysty oryginalny olejek różany ma właściwości aromaterapeutyczne [1, 2, 5].

Z racji na jego bardzo szerokie zastosowanie jest niezwykle ceniony i często używany mimo swojej wysokiej ceny. Nadaje się do użycia w masażu, kąpielach, kompresach czy inhalacjach. Jego działanie psychomodulujące (harmonizujące, afrodyzujące, uspokajające) wykorzystuje się w różnych chorobach psychicznych oraz zaburzeniach czy obniżeniach nastroju. Działanie antyseptyczne wykazuje w terapii opornych na leczenie antybiotykami zakażeń bakteryjnych czy grzybiczych, szczególnie w chorobach skóry. Jego działanie rozkurczające i pobudzające miesięczkowanie wykorzystuje się w przypadku bolesnej lub obfitej menstruacji oraz stanów spastycznych narządów jamy brzusznej [2, 5, 16, 24].

Eukaliptus

Drzewo wywodzące się z Australii można obecnie spotkać na terenach wszystkich kontynentów z wyjątkiem Antarktydy. Do produkcji olejków eterycznych wykorzystuje się jedynie 3 z ponad kilkuset gatunków drzewa: *Eucalyptus globulus*, *E. citriodora*, *E. radiata*. Różnią się siłą i charakterem zapachu oraz zastosowaniem, choć w znacznym stopniu się ono pokrywa. *E. globulus* posiada najostrzejszy zapach, podczas gdy w przypadku *E. citriodora* wyczuwalne

są cytrusowe, a *E. radiata* ziołowe akcenty [2]. Kojący, dający poczucie świeżości i chłodu zapach eukaliptusa wykorzystano w wielu produktach kosmetycznych, takich jak pasty do zębów, płyny do płukania jamy ustnej, szampony do włosów i inne. W utrzymaniu higieny jamy ustnej, leczeniu zapaleń górnych dróg oddechowych oraz innych schorzeń tego układu, zakażeń opryszczkowych, grzybiczych sprzyja jego działanie przeciwzapalne, antyseptyczne, przeciwgrzybicze oraz stymulujące gojenie się ran. Działanie rozkurczowe wykorzystuje się w stanach spastycznych żołądka, problemach z trawieniem. Przeciwbólowe oraz wspomagające ukrwienie właściwości wykorzystuje się w chorobach reumatycznych, stanach zapalnych nerwów oraz bólach mięśniowych, np. po znacznym wysiłku. Udowodniono, że wykazuje działanie przeciwbólowe i hipotensyjne po dużych zabiegach operacyjnych, np. implantacji stawu kolanowego. W przypadku apatii, obniżonej motywacji docenia się jego działanie motywujące i pobudzające [2, 5, 7].

Rozmaryn

Rozmaryn (*Rosmarinus officinalis*), stosowany powszechnie jako przyprawa kuchenna, jest krzewem rosnącym w regionie Morza Śródziemnego. Olejek eteryczny, otrzymywany z liści i gałązek rośliny był składnikiem pierwszych europejskich perfum z XIV wieku, „Wody Królowej Węgier”. Perfumy te, zwane też lawendogą, stosowano jako spirytusową nalewkę z rozmarynu, wewnątrznie doustnie lub zewnętrznie na skórę. Przypisuje się im silne działanie rewitalizujące, pobudzające, nawet afrodyzujące. Podobno pozwoliły one Elżbiecie, królowej Węgier, przeżyć wiele lat w zdrowiu i dobrej kondycji. Olejek rozmarynowy działa pobudzająco na ośrodkowy układ nerwowy, stąd jego zastosowanie w depresji, apatii, zmęczeniu psychicznym, zaburzeniach pamięci oraz koncentracji, i w innych dolegliwościach okresu starzenia. Stymuluje także układ sercowo-naczyniowy, poprawia jakość życia pacjentów z niedociśnieniem. Łagodzi objawy związane z żylakami, zapobiega retencji płynów w organizmie – zapobiega powstawaniu obrzęków. Jako środek przeciwbólowy działa na bóle różnego pochodzenia: migreny, bóle głowy, mięśni, bóle reumatyczne i artretyczne. Stosowany w postaci kompresów pomaga w zwalczaniu łysienia. Dodatkowo olejek rozmarynowy ma bardzo silne właściwości antyseptyczne i przeciwzapalne (hamowanie migracji leukocytów), jest skuteczny w schorzeniach dróg oddechowych i skóry [2, 5, 15, 17].

Cytryna

Drzewo cytrynowe (*Citrus limonum*) wywodzi się z Południowo-Wschodniej Azji, obecnie uprawiane jest też

Tabela 2. Ograniczenia w użyciu olejków eterycznych (wg [2])

Możliwe powikłanie\choroba współistniejąca	Olejki eteryczne
Reakcje skórne	cząber, citronella, kumin, litsea cubeba, oregano, cynamon, kasja, werbena, trawa cytrynowa, goździk, tymianek, wszystkie olejki cytrusowe
Wrażliwość na promienie UV	arcydzięgiel, werbena, kumin, krwawnik, citronella, dziurawiec, melisa, wszystkie olejki cytrusowe
Ciąża oraz karmienie piersią	biedrzyeniec anyż, koper, szaflwia lawendolistna, pietruszka, tymianek, cyprus, bazylija, werbena, majeranek, mięta pieprzowa, jałowiec, liść bajowy, estragon, szaflwia muszkatołowa, rozmaryn, wiązówka błotna, bylica piołun, koper włoski, gałka muszkatołowa, szaflwia, hyzop lekarski, cząber, imbir, goździk, krwawnik, cedr, kamfora, kminek, lebiodka, lawenda, cynamon
Dzieci poniżej 6 lat	mięta polna, eukaliptus, mięta pieprzowa, mięta kędzierzawa, hyzop lekarski, biedrzyeniec anyż, kminek, drzewo kamforowe, szaflwia, kamfora, oregano, tymianek, rozmaryn
Epileptycy	biedrzyeniec anyż, koper włoski, gałka muszkatołowa, rozmaryn, tymianek, cedr, kamfora, szaflwia muszkatołowa, pietruszka, szaflwia, hyzop lekarski, cyprys
Nadciśnienie tętnicze	rozmaryn, szaflwia, tymianek, jałowiec, hyzop lekarski
Niedociśnienie tętnicze	nasiona marchwi, drzewo sandałowe, nagietek, ylang-ylang
Rak piersi	arcydzięgiel, koper włoski, szaflwia muszkatołowa, wetiwer, biedrzyeniec anyż, szaflwia, kminek, cyprys
Podwyższone ciśnienie wewnątrzgałkowe	citronella, werbena, eukaliptus cytrynowy, trawa cytrynowa, listea cubeba, melisa
Astma	eukaliptus, kamfora
Olejki zawierające metyleugenol i estragon	róża, bazylija, estragon, koper włoski słodki i gorzki, trawa cytrynowa, wawrzyn szlachetny, gałka muszkatołowa, mitr, ziele angielskie, rozmaryn, anyż
Olejki trujące	bylica, kostus, tatarak, ruta, sasafras, bylica piołun, migdał gorzki, bylica boże drzewko, mięta polej, jałowiec sabański, gorczyca czarna, gruszyca, liście boldo, koper włoski gorzki, wrotycz pospolity, żywotnik

w obu Amerykach i Europie Południowej. Ze skórki owocu cytryny otrzymuje się olejek cytrynowy, który stosowany jest zarówno w kosmetyce, przemyśle perfumeryjnym, spożywczym, a także w aromaterapii. Charakteryzują go przede wszystkim właściwości antyseptyczne, jest używany w terapii przeziębienia, grypy i chorób infekcyjnych skóry. Stosowany regularnie powoduje wzmocnienie systemu odpornościowego. W medycynie przeciwstarzeniowej bardziej zwraca się uwagę na działanie uspokajające, łagodzące stany stresowe i lękowe, przynębnienie i apatię, a jednocześnie na działanie pobudzające w przypadku zmęczenia fizycznego, nieprzespanej nocy. Stosuje się go w okresie menopauzy łącznie z innymi olejkami, sandałowym, melisowym, w postaci kąpieli, inhalacji. Ważnym działaniem olejku cytrynowego jest też obniżanie ciśnienia tętniczego [2, 5, 20].

Melisa

Melisa lekarska (*Melissa officinalis*) od wieków jest znana jako przyprawa, ziele miododajne, kosmetyczne i lecznicze. Napar z liści melisy jest powszechnie stosowanym środkiem uspokajającym i nasennym. Olejek eteryczny z melisy otrzymuje się w destylacji liści z parą wodną lub olejkami cytrynowymi, o synergistycznym działaniu. W aromaterapii największe znaczenie ma jego działanie uspokajające i rozluźniające. Łagodzi stany szoku, silnego zdenerowania i lęku, pomaga w bezsenności, obniża ciśnienie krwi i działa chronotropowo ujemnie – może być stosowany w arytmiiach. Właściwości spazmolityczne znalazły zastosowanie w zaburzeniach gastrycznych i bolesnym miesiączkowaniu. Działanie antyoksydacyjne i antyseptyczne – przeciwwirusowe (szczególnie silnie działa na wirusa HSV), przeciwwgrzybicze [2, 5, 22, 23].

Drzewo sandałowe

Najlepszy jakościowo olejek powstaje z trzydziestoletniego rdzenia gatunku *Santalum album*, drzewa wywo-

dzącego się z Indii, już od starożytności znanego ze swoich zdrowotnych właściwości i charakterystycznego zapachu. W Indiach wykorzystywany jest w medycynie ajurwedycznej. Ważne znaczenie ma jego działanie na sferę psychiczną i emocjonalną. Olejek ma właściwości uspokajające, antydepresyjne, łagodzi napięcia nerwowe, strach, przeciwdziała depresjom, przez co jest wskazany w okresie menopauzalnym. Ponadto jest wskazany w schorzeniach skórnych i oddechowych, ze względu na działanie przeciwpalne, antyseptyczne i wykrztuśne [2].

Ograniczenia w stosowaniu aromaterapii

Mimo wielu zalet zastosowanie olejków niesie z sobą możliwość wystąpienia działań niepożądanych, z których najczęstszy są różnorodne reakcje skórne, takie jak: podrażnienie, reakcja alergiczna czy indukcja okresowej nadwrażliwości na promienie UV. Najczęściej drażniącymi bądź alergizującymi skórę olejkami są: cynamonowy, goździkowy, z trawy cytrynowej, cytrusowy. Ponadto określone sytuacje oraz choroby współistniejące ograniczają użycie poszczególnych olejków. Inną kwestią jest użycie olejków zawierających metyleugenol i estragon (np. olejku goździkowego, muszkatołowego), substancji o udowodnionym działaniu rakotwórczym u zwierząt. Z racji tego, że nie przeprowadzono podobnych badań na ludziach, prewencyjnie odradza się nadużywanie tych olejków, szczególnie w przypadku dzieci, kobiet ciężarnych i karmiących. Olejków trujących nie wolno stawiać w żadnej formie ze względu na ich toksyczność. Nie występują jednak często w sprzedaży [1, 2].

Należy pamiętać, że czasem objawy niepożądane wynikają ze złej jakości olejków bądź też nieprawidłowego ich przechowywania. Prawdziwy olejek eteryczny jest pochodzenia jedynie roślinnego. Co więcej, uprawy powinny być hodowane bez użycia pestycydów. Rzadki gatunek rośliny oraz odległe miejsce jej wstępowania są kolejnymi czynnikami windującymi jego cenę. W przypadku zakupu nale-

ży wystrzegać się olejków syntetycznych czy rozcieńczanych przez inne gorszej jakości [1, 2, 4]. Olejki należy przechowywać w chłodnym (w niektórych przypadkach np. jaśmin czy neroli nawet w lodówce), zacienionym miejscu, gdyż wrażliwe są na działanie promieniowania słonecznego. Co więcej, otworzony olejek, zależnie od surowca, powinien być zużyty w ciągu 1 do 3 lat [1, 2, 4]. Część zakresu działania poszczególnych olejków pokrywa się z obszarem działania feromonów, rozpuszczalnych w wodzie bezwonnych substancji, odbieranych za pomocą narządu lemieszowo-nosowego, które nie są zaliczane bezpośrednio jako elementy aromaterapii. Udowodniono ich wpływ m.in. na cykl menstruacyjny oraz niektóre reakcje behawioralne u kobiet. Obecnie trwają badania mające na celu dokładniejsze poznanie ich roli oraz mechanizmów działania. W przyszłości mogą okazać się ciekawą alternatywą dla stosowania olejków eterycznych [24].

Podsumowanie

Przedstawione informacje pokazują, że aromaterapia może być z powodzeniem stosowana jako metoda łagodząca proces starzenia się. Największe znaczenie ma działanie uspokajające i przeciwstresowe wielu olejków (głównie lawendowego, melisowego, cytrynowego, rozmarynowego), gdyż stres jest czynnikiem etiologicznym wielu schorzeń, np. układu sercowo-naczyniowego. Łagodny oraz objawowy, a nie przyczynowy, charakter działania sprawia, że powinna być jednak traktowana jako metoda pomocnicza, a nie podstawowa i wyłączna. Mimo wielu badań i coraz lepszemu zrozumieniu mechanizmów działania olejków, aromaterapia nadal określana jest jako jeden z rodzajów medycyny niekonwencjonalnej. Podajemy pod rozważenie lekarzy rodzinnych: aromaterapia jako rodzaj medycyny naturalnej może być dobrą alternatywą dla stosowanej powszechnie farmakoterapii (często szkodliwej) w leczeniu wielu jednostek chorobowych.

Piśmiennictwo

1. Trevelyan J, Booth B. *Medycyna niekonwencjonalna*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL; 1998: 73–93.
2. Romer M. *Aromaterapia. Leksykon roślin leczniczych*. Wrocław: MedPharm Polska; 2009.
3. [Http://en.wikipedia.org/wiki/Aromatherapy](http://en.wikipedia.org/wiki/Aromatherapy).
4. Lapare MC. *Aromaterapia – olejki eteryczne uśmierdzające ból*. Warszawa: Klub Dla Ciebie; 2005: 9–50.
5. Brud WS, Konopacka I. *Pachnąca apteka – tajemnice aromaterapii*. Warszawa: Agencja Wydawnicza COMES; 1995.
6. Lis-Balchin M. Essential oils and 'aromatherapy': their modern role in healing. *J Royal Soc Promot Health* 1997; 117: 324–329.
7. Boskabady MH, Shafei MN, Saberi Z, et al. Pharmacological effects of *Rosa damascena*. *Iran J Basic Med Sci* 2011; 14(4): 295–307.
8. Samochowiec L. *Kompendium fitoterapii dla lekarzy i farmaceutów oraz studentów medycyny*. Wrocław: Wydawnictwo Volumed; 1995: 11.
9. Lamer-Zawarska E. *Zioła w geriatrici*. Wrocław: Wydawnictwo Astrum; 1997.
10. Lamer-Zawarska E, Kowal-Gierczak B, Niedworok J. *Fitoterapia i leki roślinne*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL; 2012.
11. Fisser KL, Pilkington K. Lavender and sleep: a systematic review of the evidence. *Eur J Integr Med* 2012; 4(4): e436–e447.
12. Buchbauer G, Jirovetz L, Jäger W, et al. Aromatherapy: evidence for sedative effects of the essential oil of lavender after inhalation. *Z Naturforsch C* 1991; 46(11–12): 1067–1072.
13. Chiocia LR, Ferrob MM, Baretta IP, et al. Anxiolytic-like effect of lavender essential oil inhalation in mice: participation of serotonergic but not GABA/benzodiazepine neurotransmission. *J Ethnopharmacology* 2013; 147(2): 412–418.
14. Moss M, Cook J, Wesnes K, et al. Aromas of rosemary and lavender essential oils differentially affect cognition and mood in healthy adults. *Intern J Neurosc* 2003; 113(1): 15.
15. Lis-Balchin M, Hart S. Studies on the mode of action of the essential oil of lavender (*Lavandula angustifolia* P. Miller). *Phytother Res* 1999; 13(6): 540–542.
16. [Http://www.pollenaaroma.com/woda-krolowej-wegier](http://www.pollenaaroma.com/woda-krolowej-wegier).
17. Fernández LF, Palomino OM, Frutos G. Effectiveness of *Rosmarinus officinalis* essential oil as antihypertensive agent in primary hypertensive patients and its influence on health-related quality of life. *J Ethnopharmacology* 2014; 151(1): 509–516.
18. Sayorwan W, Ruangrunsi N, Piriyaunporn T, et al. Effects of inhaled rosemary oil on subjective feelings and activities of the nervous system. *Scient Pharmaceut* 2013; 81(2): 531–542.
19. Komiyaa M, Takeuchi T. Lemon oil vapor causes an anti-stress effect via modulating the 5-HT and DA activities in mice. *Behav Brain Res* 2006; 172(2): 240–249.
20. Lv XN, Liu ZJ, Zhang HJ, et al. Aromatherapy and the central nerve system (CNS): therapeutic mechanism and its associated genes. *Curr Drug Targets* 2013; 14(8): 872–879(8).
21. Bounihi A, Hajjaj G, Alnamer R, et al. *In vivo* potential anti-inflammatory activity of *Melissa officinalis* L. essential oil. *Adv Pharmacol Sci* 2013: 101759.
22. Schnitzler P, Schuhmacher A, Astani A, et al. *Melissa officinalis* oil affects infectivity of enveloped herpesviruses. *Phytomedicine* 2008; 15(9): 734–740.
23. Boskabady MH, Shafei MN, Saberi Z, et al. Pharmacological effects of *Rosa damascena*. *Iran J Basic Med Sci* 2011; 14(4): 295–307.
24. Zdrojewicz Z, Dubiński A, Rekosz E, i wsp. Feromony – aktualne poglądy na ich rolę i znaczenie u człowieka. *Fam Med Prim Care Rev* 2007; 9(1): 136–139.

Adres do korespondencji:

Prof. dr hab. med. Zygmunt Zdrojewicz
Katedra i Klinika Endokrynologii, Diabetologii i Leczenia Izotopami UM
Wybrzeże Pasteura 4, 50-367 Wrocław
Tel.: 607 63-31-80
E-mail: zygmunt@zdrojewicz.wroc.pl

Praca wpłynęła do Redakcji: 6.12.2013 r.

Po recenzji: 2.02.2014 r.

Zaakceptowano do druku: 12.06.2014 r.