

Wszyscy mówią o aromaterapii...

Autor: Katarzyna Kochańska

Aromaterapia jest łagodna, niealergizująca, nikomu nie zaszkodzi i jest czystą przyjemnością. Takie mity rodzą się z czytania niektórych tekstów o tej dziedzinie medycyny niekonwencjonalnej.

Czytałam niedawno artykuł, w którym dziennikarka przekonywała do aromaterapii, pisząc, że przecież na każdego pozytywnie wpłynie na przykład słodki aromat cappuccino. Wcześniej wymieniła różne roślinne zapachy, ale tym cappuccino przyznam, że zmiotła mnie z powierzchni ziemi. Już wyobrażam sobie początkujące adeptki aromaterapii, jak bezskutecznie w porządnych podręcznikach szukają właściwości tegoż olejku. A takiego olejku nie ma. To znaczy jest. Hm, kto tu się zgubił? Chyba ja. Bo powinniśmy zacząć od elementarza.

Skoro aromaterapia zrobiła się modna około dziesięciu lat temu, to wielu osobom zdaje się, że wiedzą o niej sporo. Na moich wykładach i warsztatach pytam ludzi, czy mogliby przytoczyć jej krótką definicję. I mówią: „leczenie zapachem”, „stosowanie olejków”, „wąchanie przyjemnych zapachów”. Żadna z tych definicji nie jest właściwa. Leczenie to szerokie pojęcie. Zawiera w sobie nastawianie złamanych kości, łykanie tabletek, trepanacje czaszki, operacje wyrostka itd. A aromaterapia nie zastąpi w tych przypadkach interwencji lekarza. I chociaż ma również szeroki wachlarz zastosowań, to lepiej w definicji pozostać przy słowie „terapia”, ponieważ jest to stanowczo lżejszy kaliber niż wszechobecne „leczenie”.

Podsumowując, aromaterapia to nie leczenie, ale terapia. Czy ta baba Kochańska przyczepiłaby się do sformułowania „terapia zapachem”? Tak, przyczepiłaby się. Dla ludzkiego dobra... Cha, cha, cha. Ponieważ zapach to też zbyt ogólne słowo. W aromaterapii nie chodzi o zapach, lecz o terapeutyczne działanie olejków eterycznych pochodzenia roślinnego, które to – owszem – pachną, ale najważniejszy jest ich skład chemiczny.

Czy cappuccino to roślina? Nie. I już mamy rozwiązana pierwszą zagadkę. Nie ma olejku eterycznego o aromaterapeutycznym działaniu, który pachniałby jak ten włoski napój. Jednak olejek cappuccino istnieje, nawet w formie podobnej do olejków eterycznych. Widziałam w sklepie internetowym. Kosztował 4,30 zł za 10-mililitrową buteleczkę. W takich opakowaniach sprzedaje się zwykle olejki do aromaterapii. Ktoś się postarał, żeby podróbka wyglądała jak oryginał. Co jeszcze – oprócz tego, że z cappuccino nie pozyskuje się olejków eterycznych – odróżniało ten produkt od aromaterapeutycznych esencji? Był w przezroczystej butelce, a olejki eteryczne sprzedaje się w ciemnym szkle, bo są światłoczułe. W pełnym słońcu zjełczałyby, straciły swoje właściwości lub zmieniły na szkodliwe. Cena też powinna wzbudzić w nas czujność. Jest podejrzenie niska. Najtańsze prawdziwe olejki eteryczne kosztują około 9 zł. Nie kupujmy olejków eterycznych, które nie są prawdziwymi aromaterapeutycznymi produktami. Mogą nas uczulać, swoją nieprzyjazną chemią wyścielać nasze drogi oddechowe, pozostawać w organizmie długi czas i nie rozkładać się oraz podtruwać nasze otoczenie. Niech nas nie zmyli nazwa „natural aroma oil”, jeśli olejek jest o zapachu choćby wspomnianego już cappuccino, a nawet owoców leśnych (z których akurat naturalnych olejków eterycznych nie da się wyprodukować, tak jak i z innych owoców jagodowych). Niech nas nie kusi „kompozycja zapachowa o aromacie konwalii”, bo to też nie jest produkt naturalny. Kompozycje zapachowe tylko odwzorowują zapachy przyrody. A cappuccino można sobie dla przyjemności i bez szkody wachać w filiżance. Dla własnego bezpieczeństwa pytajmy też producenta, czy olejek spełnia normy ISO, Farmakopei Polskiej i Farmakopei Europejskiej.

Ciąg dalszy artykułu na portalu Reni Jusis www.ekomama.pl