

Własna aromaterapia

Po długiej zimie nastąpiła wiosna. Przyroda też czuje wiosnę, nie próżnuje, każdy promień słońca zamienia na rozwój i wzrost roślin, tak aby finalnie rośliny urosły, zakwitły i wydały owoce. Zauważyliście, że zmienia się również zapach powietrza? Smog mniejszy. Jeszcze chwila i przyroda wyda oszałamiające zapachy, z których i my możemy skorzystać. Zwróćcie uwagę, że gdy odczuwamy przyjemny zapach, od razu czujemy się lepiej. To dzięki zasadom aromaterapii.

Według Brud S., Konopacka I. „Pachnąca apteka, tajemnice aromaterapii” z 1992 r. aromaterapia to wykorzystywanie materiałów roślinnych i aromatycznych olejów roślinnych, w tym olejków eterycznych, do poprawy psychicznego lub fizycznego samopoczucia.

Oczywiście, najlepsze efekty daje wdychanie olejków pochodzenia naturalnego. Olejki syntetyczne posiadają tylko małą część substancji biochemicznych zawartych w produktach naturalnych.

Właśnie teraz warto posadzić w ogrodzie czy na balkonie rośliny, które będą nas zachwycać kwiatami, kolorami i mogą być źródłem własnej aromaterapii.

Aromaterapia naprawdę działa! Potwierdzają to nie tylko liczne doświadczenia życiowe, ale przede wszystkim prowadzone od lat badania naukowe. Gdy wdychamy jakiś zapach, informacja o zapachu wychwytywana jest przez komórki nerwowe nosa, a następnie przekazywana bezpośrednio do mózgu. Mechanizm oddziaływania zapachu na człowieka wciąż nie jest dobrze poznany. Eksperci uważają, że najprawdopodobniej receptory w nosie komunikują się z odpowiednimi strukturami mózgu przechowującymi emocje i wspomnienia. Gdy wdychamy cząsteczki olejku eterycznego, te obszary mózgu ulegają pobudzeniu, a to wpływa na nasz nastrój, zdrowie fizyczne i psychiczne.

Zapachy uruchamiają szereg procesów neurochemicznych, uwalniających uspokajającą serotoninę (potocznie zwaną hormonem szczęścia), przeciwbólową encefalinę czy pobudzającą noradrenalinę. Oczywiście należy pamiętać, że odbiór zapachu bywa sprawą indywidualną – to, co jednego zachwyca, innemu może się wydawać przykre. Zdarzają się też przypadki uczuleń na pewne związki (choć wążanie żywych roślin niesie o wiele mniejsze ryzyko alergii niż klasyczna aromaterapia).

Oto kilka przykładów roślin i ich wpływu na człowieka, które możesz posadzić i wykorzystać we własnej aromaterapii:

lilak, jaśminowiec – wążanie kwiatów odgania smutne myśli i nastraja romantycznie,

geranium – pomaga w odzyskaniu wewnętrznej równowagi,

hyzop – pomoże w oddychaniu,

bazyli – pomaga w leczeniu migren i zatkanych zatok,

lawenda, rumianek – wpływa uspokajająco, pomaga na koncentrację, relaksuje, wprawia w sielski nastrój,

melisa – zapach uspakaja,

róża – wprawia w romantyczny nastrój,

szałwia – jej zapach wzmacnia zmysły i zapamiętywanie,

mięta – odświeża drogi oddechowe, zapach tłumi odczuwanie bólu,

tymianek – poprawia nastrój, odświeża drogi oddechowe.

Zawarte w niektórych roślinach olejki eteryczne działają dobroczynnie na psychikę i uaktywniają siły obronne organizmu. Warto więc mieć własną aromaterapię i otaczać się roślinami.