

MOC aromaterapii

Długie, zimowe wieczory to idealny czas na stosowanie aromaterapii. Niezależnie od tego, czy wybierzemy relaksujący masaż, pobudzającą aromatyczną kąpiel czy wyciszającą sesję medytacji, aromaterapia pomoże zwiększyć efekty wybranej kuracji i zapewni przyjemne doznania.

Wyobraź sobie, że idziesz do dentystry na kontrolę i zabieg czyszczenia zębów. Czujesz lekki dyskomfort, prawda? W końcu na myśl o wizycie u stomatologa większość z nas odczuwa lekki niepokój. Wyobraź sobie jednak, że przed zabiegiem higienistka dentystyczna wmasowuje ci delikatnie w skronie mieszankę relaksujących olejków eterycznych, a do tego wykonuje krótki masaż barków, który pomaga usunąć nagromadzony stres. Od razu czujesz przyjemne odprężenie!

Aromaterpia wpływa na poprawę nastroju – nawet w tak nieprzyjemnych okolicznościach jak wizyta u dentysty. Aromat olejków eterycznych nasycza przestrzeń przyjemnymi zapachami, zapewniając miłe odczucia. Większość pracujących w gabinetach specjalistów, a także większość klientów, którzy ich odwiedzają, ma świadomość potęgi aromaterapii. Wiele historii znamy w postaci anegdot, ale prawda jest taka, że za działaniem aromaterapeutycznym stoją także wyniki badań naukowych.

Jak działa terapia zapachem?

Aromaterapia działa poprzez stymulację znajdujących się w nosie receptorów węchowych, z których informacja jest wysyłana dalej – przez system nerwowy aż do układu limbicznego, czyli części mózgu kontrolującej emocje. Aromaterapia może dla każdego oznaczać coś innego. Dla jednej osoby będzie to zastosowanie w domu aromaterapeutycznego kominka, innej skojarzy się z pięknym zapachem, który czuje, wchodząc do swojego ulubionego gabinetu kosmetycznego. Lista dolegliwości, których objawy można zmniejszać, stosując terapię zapachami, jest jeszcze szersza – od minimalizowania dolegliwości związanych z migreną, bezsennością czy zespołem napięcia przedmiesiączkowego po zmniejszenie poziomu stresu i lęku czy zredukowanie niepokoju związanego np. z lotem samolotem. Aromaterapia to naturalny, niedrogi i nieinwazyjny zabieg. A do tego skuteczny!

Przyjrzyjmy się bliżej efektom, jakie zapewnia aromaterapia, oraz sposobom wykorzystywania olejków w praktyce.

Niezmiennie możemy wyróżnić trzy efekty działania aromaterapii:

- > dodawanie energii
- > uspokajanie
- > oczyszczanie umysłu.

Naszym celem powinno być stosowanie aromaterapii zarówno podczas zabiegów dla klientów, jak i w czasie dbania o własny umysł i ciało.

ENERGIA

Próbowaliście kiedyś sauny parowej z dodatkiem olejku eukaliptusowego? To bardzo popularny i relaksujący sposób na dodanie sobie energii, np. po intensywnym treningu siłowym. Wiele gabinetów stosuje mgiełki z dodatkiem tego olejku do perfumowania wnętrza. Takiego sprayu można używać też jako mgiełki do spryskiwania skóry – to dobry sposób na energetyczny początek dnia. Intensywny zapach działa pobudzająco, sprawia, że zaczynamy głębiej oddychać, i dodaje energii do działania (przeganiając uczucie porannego zasnania). Podobne działanie ma olejek z mięty pieprzowej.

Jeśli jednak nie lubisz tak intensywnych, mentolowych zapachów, wypróbuj jeden z poniższych olejków:

■ **Olejek cytrynowy** – jego odświeżający zapach i wysoka zawartość działających antyoksydacyjnie terpenów pomagają obniżyć ciśnienie krwi i poprawiają nastrój. Świetnie nadaje się do stosowania w pomieszczeniach gabinetowych – działa stymulująco i pomaga przegonić popołudniowe uczucie senności.

■ **Olejek bergamotowy** – jak większość olejków cytrusowych działa naturalnie oczyszczająco i stymulująco. Często wykorzystuje się go w świecach zapachowych, a jego świeży i lekko pikantny aromat doskonale wypełnia pomieszczenia przyjemnym zapachem, który delikatnie stymuluje nasz mózg.

Aromaterapia jest doskonałym „wspomagaczem” medytacji, jogi i wyciszenia. Każdy z nas może stworzyć własną mieszankę aromatów, które będą go uspokajać i wprowadzać w bliższy kontakt z samym sobą.

Aromaterapia działa poprzez stymulację znajdujących się w nosie receptorów węchowych, z których informacja jest wysyłana dalej – aż do układu limbicznego, czyli części mózgu kontrolującej emocje.

■ **Olejek tymiankowy** – nie tak popularny jak zapachy cytrusowe aromat tymianku historycznie wiązany był z odwagą i siłą. W średniowieczu wojownicy przed bitwą brali kąpiele z dodatkiem tego zioła, a kobiety żegnały mężczyzn wyruszających na wojnę, machając gałązkami tymianku. Dodanie kilku kropel tego olejku do ciepłej kąpieli poprawia krążenie i uwalnia ciało od napięć. Spray z olejkim tymiankowym świetnie też sprawdzi się we wnętrzach – to dobra energizująca alternatywa dla osób niebędących zwolennikami cytrusowych aromatów.

USPOKOJENIE

Codzienny stres związany z obowiązkami służbowymi, rodzinnymi i tym, co dzieje się na świecie, może sprawić, że zaczniemy odczuwać nieustanny niepokój. Objawy tego rodzaju narastają szczególnie w okresie jesienno-zimowym, kiedy krótkie dni, brak słońca i nieprzyjemna aura sprzyjają zaburzeniom nastroju. W tym okresie szczególnie ważny jest odpoczynek i relaks, a aromaterapia jest doskonałym sposobem na wyciszenie i uspokojenie.

Masaże są najprawdopodobniej najlepszym sposobem na zapoznanie się z korzyściami płynącymi z aromaterapii (dla tych, którzy jeszcze nie znają jej mocy). W salonie kosmetycznym czy gabinecie masażu terapeuci powinni mieć różne olejki i ich mieszanki, które mogą proponować w zależności od nastroju klienta. Do relaksującego masażu potrzebny będzie dobrej jakości olej bazowy, np. ze słodkich migdałów, pestek winogron lub kokosowy. Olej bazowy jest niezbędny, ponieważ olejków eterycznych nie możemy nanosić bezpośrednio na skórę – mogłoby to wywołać jej podrażnienie.

Poniższe olejki świetnie sprawdzą się w sytuacjach, gdy nasz klient potrzebuje zwolnić tempo i porządnie się zrelaksować:

■ **Olejek lawendowy** – jego słodkawym, kwiatowym zapachem oraz przy-

jemnością, jaką zapewnia, aromaterapia wykorzystuje już od wieków w celu uspokojenia i poprawienia nastroju. Zapach lawendy pomaga też zmniejszyć dolegliwości związane z bólem głowy i jest pomocny w walce z bezsennością. Świetnie nadaje się do odprężającego masażu, często też występuje w formie sprayu do spryskiwania pomieszczeń lub pościeli przed snem.

■ **Olejek ylang-ylang** – ten piękny, pachnący lekko owocowo tropikalny kwiat stosowany jest jako antydepresant i afrodyzjak zarówno w kulturze Zachodu, jak i w kulturach Wschodu. Po połączeniu z olejem bazowym świetnie nadaje się do masażu głowy, uwalniając od stresu i uspokajając. Jest też naturalnym remedium stosowanym w przypadku związanego ze stresem wypadania włosów.

■ **Olejek różany** – pozyskiwany z najbardziej znanych i uwielbianych kwiatów na świecie, które były przez wieki doceniane za swoje właściwości poprawiające humor i równoważące huśtawki emocjonalne. Dodając olejek różany do wody, możemy przygotować prosty spray do twarzy i ciała, który będzie działał równocześnie relaksująco i nawilżająco. Taki preparat warto trzymać w lodówce w gabinecie (do stosowania podczas zabiegów i przez personel), można też małą buteleczkę postawić w pokoju relaksu lub w recepcji, a obok umieścić karteczkę z jego opisem i zaproszeniem klientów do spryskania się tym wspaniałym aromatem.

OCZYSZCZENIE UMYŚLU

Każdy z nas potrzebuje czasem odrobiny spokoju i samotności. W takim bezruchu możemy analizować i znajdować rozwiązania naszych spraw. Zwolnienie i zatrzymanie się w ciszy działa na nas wyciszająco i uzdrawiająco. Czas na refleksję nas wzmacnia. Sprawia, że potem możemy zaoferować więcej tym, którzy na co dzień nas otaczają. Aromaterapia jest doskonałym „wspomagaczem” medytacji, jogi i wyciszenia. Każdy z nas

może stworzyć własną mieszankę aromatów, które będą go uspokajać i wprowadzać w bliższy kontakt z samym sobą. Zmieszaj wybrane olejki z wodą i spryskaj taką mieszanką pomieszczenie, tworząc swoją własną przestrzeń do refleksji. Możesz też zmieszać wybrany olejek z olejem bazowym i nanieść taką mieszankę na punkty refleksoryczne, delikatnie je uciskając.

Poniżej znajdziesz polecane olejki:

■ **Olejek z kadzidłowca** – jeden z najsilniej oddziałujących na naszego ducha olejków. Nic dziwnego, że Biblia wspomina o nim ponad 20 razy. Olejek z kadzidłowca pomaga głębiej oddychać, oczyszcza umysł i uspokaja serce.

■ **Olejek palo santo** – olejek pozyskiwany z południowoamerykańskiego drzewa *Bursera graveolens*, zwanego „świętym drzewem”. Należy do tej samej grupy co kadzidłowiec i stosowany jest przez południowoamerykańskie plemiona od wieków. Zapewnia jasność umysłu i spokój, świetnie sprawdza się więc podczas medytacji. Najczęściej można go kupić w formie kawałeczków drewna, które podpalone, są jak kadzidełko, ale dostępny jest już także w formie klasycznych olejków.

■ **Olejek cedrowy** – uważa się, że jest jednym z pierwszych olejków otrzymanych na drodze destylacji. Ma słodki, drzewny aromat, który zapewnia uczucie komfortu i uspokaja. Jego antyseptyczne właściwości sprawiają, że ułatwia głębokie, świadome oddychanie.

Przed stosowaniem olejków eterycznych warto skonsultować się z ekspertem, a w przypadku ciąży czy chorób serca i układu krążenia – z lekarzem. Zawsze należy przeczytać przeciwwskazania do stosowania zakupionych produktów aromaterapeutycznych, a w razie wątpliwości skonsultować się z aromaterapeutą. Przy odpowiednim i bezpiecznym korzystaniu z aromaterapii będziemy mogli w pełni doświadczyć jej dobroczynnego wpływu na nasze ciało i ducha.



**OPINIA
EKSPERTA**

Anna Nocoń

Kosmetolożka, specjalistka kosmetyki holistycznej i terapii naturalnych, kreatorka kosmetyki pozytywnej i psychokosmetyki, terapeutka twarzy i ciała. Ekspert z zakresu masażu anti-aging. Promotorka alternatywnych dróg do osiągnięcia piękna, spełnienia i zdrowia. Trenerka i szkoleniowiec.

Tempo współczesnego życia kieruje uwagę człowieka w kierunku natury. Potrzebujemy czegoś, co będzie alternatywą dla pędu, hałasu, stresu czy bólu. Szukamy rozwiązań, które pozwolą zwolnić i jednocześnie cieszyć się codziennym życiem, zdrowiem i urodą. Aromaterapia to kompletna odpowiedź na dzisiejsze problemy związane z intensywnym stylem życia, zmieniającymi się trendami czy oddalaniem się człowieka od natury. Olejki esencjonalne to wszechstronne narzędzia, które umiejętnie wykorzystane, pozwalają wyjść naprzeciw oczekiwaniom klientów zarówno pod względem budowania szczególnej atmosfery, jak i rozwiązywania problemów kosmetycznych związanych z pielęgnacją skóry.

Kosmetyka, w której wykorzystuje się olejki esencjonalne do celów terapeutycznych, wymaga cierpliwości oraz dobrej współpracy z klientem. Ważne, aby miał on świadomość, że odpowiednia dbałość o skórę w zaciszu domowym to warunek osiągnięcia sukcesu zarówno leczniczego, jak i pielęgnacyjnego. Natura potrzebuje czasu.

O wpływie olejków na emocje już wiemy, o tym mówi się dużo. Zatem kilka zdań o urodzie. Olejki eteryczne, od zarania dziejów wykorzystywane w medycynie, posiadają wiele cech leczniczych, m.in. właściwości antyseptyczne, przeciwbakteryjne, przeciwzapalne oraz gojące. Dzięki swojej rozpuszczalności w międzykomórkowych lipidach ułatwiają przenikanie substancji aktywnych przez skórę, pobudzając układ immunologiczny, zwiększając wytrzymałość skóry na infekcje. Ponadto działają przeciwbólowo, pobudzają metabolizm

Aromaterapia na start

komórkowy, poprawiając strukturę skóry, działają odmładzająco, gdyż przyspieszają procesy regeneracyjne. Działają też przeciwutleniająco oraz poprawiają ukrwienie skóry, która staje się bardziej jędrna i elastyczna. Regulują procesy wydzielania sebum, mają właściwości antyseptyczne i ściągające.

I co teraz z tym wszystkim zrobić?

Zacznij zgłębiać wiedzę o aromaterapii i kosmetyce naturalnej.

- Poszerzaj świadomość klientów i ucz, jak dbać o ciało i umysł w rozumieniu holistycznym.
- Jeśli jeszcze nie masz w ofercie – wprowadź zabiegi z wykorzystaniem olejków esencjonalnych, poszukaj dobrych jakościowo produktów; prawdziwe, wysokiej jakości olejki są drogie, pochodzenie i jakość otrzymywania esencji z roślin to, obok wiedzy, gwarancja sukcesu.
- Zadbaj o atmosferę w holu, recepcji, pokoju zabiegowym – najlepiej zaopatrzyć się w dyfuzor do aromaterapii (największa skuteczność i bezpieczeństwo). Zadbaj, aby zapach otulał klienta od momentu, gdy przekroczy próg salonu lub nawet wcześniej.
- Serwuj aromatyczne, ziołowe herbatki, zadbaj o klimatyczny wystrój i relaksującą muzykę.
- Nie przesadzaj z ilością i zawsze dobieraj olejki rozważnie, uwzględniając ich siłę oraz szanując gust i upodobania klientów. Pamiętaj, że im więcej, tym gorzej. Kluczowy jest umiar.