

# Aromatherapy - therapy development at the turn of centuries

Katarzyna Urtnowska-Joppek MSc

Collegium Medicum (CM) in Bydgoszcz Nicolaus Copernicus University (NCU); Obstetrics Department, Reproductive Medicine and Andrology Section

**Key words:** aromatherapy, essential oils, history

## Summary:

The term “aromatherapy” means healing with the use of essential oils. At the turn of the century, people were discovering the healing influence of different plants, and then great opportunities that essential oils (which are obtained from those plants) gives.

Essential oils are very strong substances that used in diluted form, strictly into the skin or through inhalation process, influence on the whole human organism. With a development of different cultures and civilizations, they gained more applications. Starting from interfering in the religious rituals, by embalming corpses in ancient Egypt, up to the greater flowering of aromatherapy in the XX century in the form known to us.

Nowadays, aromatherapy is widely used in the treatment of infectious diseases. In cosmetics and physiotherapy - to relax, strengthen the blood supply of the skin, warming up or cooling the skin and muscles. Fragrances are also popularly used in relieving anxiety, depression, stress or insomnia.

## Introduction

The sense of smell plays a big role in our lives. Smell is the most sensitive sense, it registers subliminal concentrations, that is, those that we receive unconsciously. Aromatic stimulators affect our behavior, well-being and beauty. They accompany us in everyday life. The pace and lifestyle deprived people of communing with nature and natural scents, without which our body cannot function properly.

At the turn of the century, however, scientists discovered that essential substances obtained by distillation or extraction from plants have not only aromatic qualities but, above all, healing properties.

Aromatherapy is a skillful use of knowledge about the influence of natural plant ingredients and essential oils obtained from them, on the human organism and body. It is a natural medicine method in which natural essential oils are being transported to human organism by inhalation or through the skin (baths, compresses, cosmetics, massage).

## What is aromatherapy?

Aromatherapy is based on the therapeutic use of natural essential oils obtained from various parts of plants. The therapy consists in introducing aromatherapy oils onto the body by inhalations (sniffing, inhalations) or through the skin (massage, baths, compresses, or oils added to cosmetics). It is based on the healing effect of specific plants.'

Essential oils are found in various parts of plants, you can get them from leaves, stems, flowers, seeds, wood, resins and roots. Typically, one essential oils is obtained from one plant. However, there are plants that have more than one oil. For example, an orange tree contains three different oils; from the skin of fruits, from flowers and from leaves. Each oil has its own unique properties.

Essential oils are made from aromatic plants grown in many parts of the world, places where plants have the best development conditions. For example: rose oil comes from Bulgaria and Turkey, mint from the USA, Lavender from Croatia, tea tree comes from Australia and jasmine oil comes from India.

Active substances that are found in natural essential oils are various chemical compounds such as esters, aldehydes, ketones, alcohols, phenols, oxides and others [2].



## Routes of oil penetration:

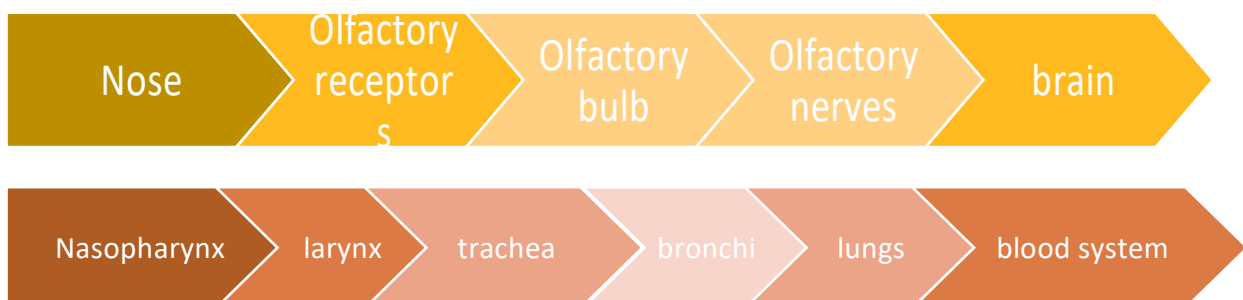




Figure 1. Routes of penetration of essential oils into the human organism [3].

All oils have a different degree of antiseptic, antibacterial or even anti-inflammatory properties. The use of aromatherapy oils stimulates the body's immune system, improves immunity to infections and improves blood circulation. An important aspect of the use of essential oils is also the beneficial effect on the human psyche [1,2,3].

## Definitions

- Essential oils - fragrances, obtained from plants, by steam distillation, without the use of any chemical processes.
- Conclusions, absolutes, resinoids - aromatic products obtained by extracting plants with various organic solvents, which are then completely evaporated.
- Tinctures, tinctures, extracts - products (including fragrances) obtained from plants by pouring, most often with water or ethanol, used in the form of a solution.
- Fragrances - natural or sythetic chemicals and mixtures thereof with a specific aroma.
- Flavoring / aromatic substances - natural or synthetic chemical compounds and their mixtures characterized not only by their specific smell, but also by their taste.
- Fragrance compositions - natural mixtures and / or synthetic fragrances used in perfumery, cosmetology and household chemistry, sometimes called fragrance oils (not natural, not etheric)
- Food flavors - mixtures of natural and / or synthetic flavors are used to flavor foodstuffs
- Essences - food scents in the form of solutions used to flavor some food products (cakes, ice-cream) [2,3].

## History of aromatherapy

From the earliest times, history shows that people used essential oils for many purposes, among which therapeutic use was the most important. Already many thousands of years ago

a man was able to recognize the different fragrances of plants or even state that a piece of wood added to the fire can give it a different aroma and tell how the fragrances affects itself.

The earliest reports regarding obtaining individual components from plants date back to 5,000 years. Archaeological evidence has been found that the Indus Valley civilization, which inhabited the territory of present-day Pakistan, was able to distil the oil. Perfume containers from before 3000 BC were discovered in Pakistan. [5].

The medical records of the Indian Ayurveda also already described the use of fragrant extracts treatments. Vedic literature from before 2000 BC lists over 700 subsites, among them ginger, cinnamon, myrrh and sandalwood, and the suggested application is the treatment of diseases of the body and mind. These substances were called "attar" which meant not only perfumes, but also smoke, wind, smell or essence. They were used during religious rites to

calm the mind and deepen the meditative state. They remained a big part of Ayurvedic medicine until today [6,7].

Even in the Bible there are references to the healing properties of oils and herbal medicine. There is an episode in the New Testament when a poor woman pours oil over Jesus' head and by doing this exposing her to the students' great indignation.

## **Antiquity**

Essential oils, however, were first and foremost adored in ancient and Middle Eastern cultures. From all antique civilizations Egyptians are best known for the use of aromatherapy. They extracted oils using a primitive version of the infusion. Essential oils were used mainly for religious rituals, above all for embalming. In addition, they began to appreciate the healing and caring role of oils. In the antiquity, the human body was the object of worship, and the rich did not spare their resources to become healthier, more beautiful, stronger and more sensual thanks to the forces of nature. Available products; perfumes or healing ointments have provided not only fragrance, but ensured excellent fitness and health for the rest of my life. Among many interesting stories, an example of aromatherapy is that Cleopatra, who suffers from insomnia, puts rose petals into the pillow, which gave her a good night's sleep and wonderful dreams [6].

In the ancient world, natural essential oils have become equally valuable making expensive jewels, metals, fabrics and spices. The Phoenicians began to export them from Egypt to the Arab countries, Greece and Rome. Greeks and Romans also used fragrance essences. Romans valued oils for fragrance reasons, they used for body care, hair, clothes and even bed linen.

The first Greek who mastered the art of distillation was almost to perfection Herodotus (425 BC). A Greek philosopher, considered the "father of medicine" Hippocrates (470 BC) in his notes, various plants and their medical applications. He considered bathing and regular massages using essential oils are the best way to achieve full health. He prescribed incense and warm wraps from dilute oils to his patients. He even developed a unique way of dealing with the plague of locusts by disinfecting the air with aromatic smoke. The Greek physician Teofrast (370 AD) created the work "As for the fragrances", which is the basis of today's knowledge of aromatherapy.

With the fall of the Roman Empire, the knowledge of aromatherapy reached to the Persian and Arab civilizations, where it has just blossomed fully. The Arabs translated Greek-Roman works, thus contributing to the flowering of medicine and aromatherapy. Approx. In the year 1000, the popular Arab physician Abu Ali ibn Sina, also known as Avicenna (980 AD), used distillation of the cooling system, thanks to which the distillation of oils became more efficient - this is the distillation model used today by the manufacturers of aromatherapy oils. He was also an extremely prolific writer, wrote many books on plants (he described about 800) and their positive influence on the human body. He devoted one book to the theme of the rose, which at that time was the most prized flower in the Muslim tradition [6].

## **Middle Ages**

Crusades caused the return of oils to Europe, and the use of ethereal oils was beginning to be appreciated again. In the Middle Ages, floors were sprinkled with herbs to eliminate odors and deterrence of insects and insects carrying diseases. Lavender protected, for example, clothes against moths. It was also popular to wear pendants, amulets with

various kinds of herbs. The production of essential oils was done by the nuns and made of liqueurs from them, recommending them sick. It has been noticed over time that people working in the production of perfumes from oriental fragrances do not suffer from plague or cholera, so they began to use the antiseptic properties of plant essences. For this purpose, mainly European-herbal herbs such as lavender, rosemary and sage were distilled [6].

## **Renaissance**

During the Renaissance, the distillation process was industrialized, which allowed to become independent of the crusaders who bring the oil from "holy wars". Numerous chemical studies of oil sprays began. The pharmaceutical industry, the perfume industry and alchemy developed strongly.

In the 17th century England during the plague epidemic, doctors wore protective clothing and masks soaked in cinnamon, cloves and aromatic herbs. In 1652, Nickolas Culpeper published a book in which he described the healing effects of a very large number of plants [6].

## **XIX century**

In the 19th century, individual components of aromatherapy oils were already recognized. It led to the invention of their satirical counterparts and the gradual substitution of natural expensive substances, cheaper ones obtained in the lab.

A certain fall of aromatherapy occurred in France in 1818. When it was published the medical code and pharmacopoeia, which largely discredited the healing properties of aromatic substances and essences. However, they were still produced for the production of perfumes and cosmetics [4].

## **XX century**

In the 20th century, the Oils slowly began to return to favor. The healing properties of essential oils in 1920 inspired the French chemist Rene Gattefosse. When he sank the burned hand into the lavender essence, the wound healed quickly, leaving no scars. After this observation, he undertook research on, disinfecting, bactericidal, antiviral and anti-inflammatory properties of oils. With time, he began to make his own creams and dermatological ointments with the addition of essential oils. Gattefosse was the first to call this part of medicine AROMATHERAPY. The term 'aromatherapy' meant fragrance therapy (from the Greek words aroma spicy fragrance and therapy - treatment) and appeared officially in 1937. in his book "Aromatherapy - essential oils - plant hormones".

Another Frenchman, a military doctor, dr. Jean Valnet using healing properties of essence he successfully experimented on the wounds of soldiers and made the aromatherapy around the world famous. He used antiseptic properties of oils. His book "Aromatherapy"

in 1964 became a bestseller in Germany and has a large number of releases. His student Madame Marguerite Maury in 1950 was the first to re-use essences, due to their healing and scent properties. Her goal was to prepare mixtures adapted to individual temperament and specific health problems of a given person. This approach to aromatherapy is practiced to this day. Nowadays, Robert Tisserand is recognized as a global specialist from aromatherapy, his books provide a large base for learning the secrets of fragrant therapy [6].

## Today

Aromatherapy is used in doctors' offices, cosmetics, and biological regeneration. Properly selected inhalations will alleviate the initial symptoms of a cold such as runny nose, cough or headache. The active substances in these etheric compounds effectively disinfect and refresh the air. They inhibit the growth of viruses, bacteria, fungi and mites. So let's use the power of aromatherapy, not only when we want to give the interior a beautiful aroma, but also in the period of increased incidence of cold and flu.

Fragrance therapy is also a way to relax after a stressful and hard day. Essential oils will alleviate the nervous tension, calm the senses and restore a good mood. Properly composed essential oils have a good effect on our well-being and health. However, poorly chosen mixtures - vice versa, can cause headaches.

In cosmetology, aromatherapy is not only a way to relax and unwind in the office during the procedure. The antiseptic effect of some oils in the fight is used with acne vulgaris (lavender oil, tea tree), wanting to soothe irritated, allergic skin (rose oil), or during anti-cellulite treatments (grapefruit oil, mandarin oil).

Also in massage and physiotherapy, the action of essential oils is appreciated by adding them for natural oils during the treatment, to loosen the patient, to create a strong skin congestion and to warm up the muscles, or vice versa - to cool the place of the contusion [3,7].

## Summary

Aromatherapy seems to be a relatively young field of unconventional medicine, but looking at the history of medicine or cosmetology one can be stunned that it was already developing along with the beginnings of civilization. Essential oils at the turn of the centuries were used for religious rites, and because of their fragrance values, healing properties and prevention of infectious diseases. To this date, aromatherapy oils are used for relaxation and body care in baths and massages, to relieve headaches, to treat skin diseases in ointments, compresses and wraps, and to treat respiratory diseases by inhalation.

## Literature:

1. Brud W., Konopacka I. „Pachnąca apteka – tajemnice aromaterapii”, Oficyna Wydawnicza MA, Łódź 2008, 220.
2. Jakimowicz-Klein B. „Aromaterapia - pytania i odpowiedzi”, Wydawnictwo Astrum, Warszawa 2007, 128
3. Noszczyk M. „Kosmetologia pielęgnacyjna i lekarska”, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007, 380.
4. Trevelyan J., Booth B. „Medycyna niekonwencjonalna”, Warszawa 1998, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 73–93.
5. Romer M. „Aromaterapia. Leksykon roślin leczniczych.”, Wydawnictwo MedPharm Polska, Wrocław 2009, 180.
6. Zdrojewicz Z., Minczakowska K., Klepacki K. „Rola aromaterapii w medycynie”, Famili Medicine & Primary Rewiev
7. Miller L., Miller B. „Ayurveda & Aromatherapy: The Earth Essential Guide to Ancient Wisdom and Modern Healing”, Wydawnictwo Information A-Ti , Warszawa 2017, 342.

# Aromaterapia – rozwój terapii na przełomie wieków

Mgr Katarzyna Urtnowska-Joppek

Katedra Położnictwa, Zakład Medycyny Rozrodu i Andrologii Collegium Medicum im. L. Rydygiera w Bydgoszczy Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

**Słowa kluczowe:** aromaterapia, olejki, historia

## **Streszczenie:**

Termin aromaterapia oznacza leczenie zapachem. Na przełomie wieków ludzie odkrywali lecznicze działanie najpierw samych roślin, a następnie lotnych, wonnych związków z nich pozyskiwanych.

Olejki eteryczne są silnie działającymi substancjami, które stosowane w rozcieńczonej formie, bezpośrednio na skórę lub poprzez inhalację wpływają na cały organizm człowieka. Wraz z rozwojem kultur i cywilizacji substancje te zyskiwały co raz to szersze zastosowanie. Począwszy od udziału w obrządkach religijnych, procesie balsamowania zwłok w starożytnym Egipcie, poprzez perfumowanie się Rzymian i rozwój wonnej terapii leczniczej w Grecji, aż do pełnego rozkwitu aromaterapii w XXw. w formie znanej nam do dnia dzisiejszego.

Aromaterapia w dzisiejszych czasach jest szeroko stosowana w medycynie – do leczenia chorób skóry, wzmacniania odporności, leczenia pierwszych objawów przeziębienia i grypy czy zwalczania bólu głowy i migreny. W kosmetyce i fizjoterapii – do relaksacji, wzmagania ukrwienia skóry, rozgrzewania lub ochładzania. Zapachy są także popularnie stosowane w łagodzeniu stanów lękowych, depresyjnych, walce ze stresem czy bezsennością.

## **Wstęp**

Zmysł węchu odgrywa wielką rolę w naszym życiu. Węch jest najczulszym zmysłem, rejestruje stężenia podprogowe czyli takie, które odbieramy nieświadomie. Bodźce zapachowe wpływają na nasze zachowanie, samopoczucie oraz urodę. Towarzyszą one nam w codziennym życiu. Tempo i styl życia pozbawiła ludzi obcowania z naturą i naturalnymi zapachami, bez którego nasz organizm nie może prawidłowo funkcjonować.

Na przełomie wieków naukowcy jednak odkryli, iż lotne substancje zapachowe pozyskiwane na drodze destylacji lub ekstrakcji z roślin mają nie tylko walory aromatyczne, ale przede wszystkim właściwości lecznicze.

Aromaterapia to umiejętne wykorzystanie wiedzy o działaniu naturalnych składników roślin i olejków eterycznych z nich pozyskiwanych, na organizm. Jest metodą naturalnej medycyny w której wykorzystuje się naturalne olejki eteryczne z roślin wprowadzane do organizmu po przez drogi oddechowe (inhalacje lub wdychanie) lub przez skórę (kąpiele, kompresy, kosmetyka, masaż).

## **Czym jest aromaterapia?**

Aromaterapia polega na terapeutycznym wykorzystaniu naturalnych olejków eterycznych pozyskiwanych z różnych części roślin.

Terapia polega na wprowadzeniu olejków aromaterapeutycznych do organizmu przez drogi oddechowe (wąchanie, wdychanie, inhalacje) lub przez skórę (masaż, kąpiele, kompresy, olejki dodawane do kosmetyków). Opiera się ona na leczniczym działaniu konkretnych roślin. Termin aromaterapia jest często mylony z terminem „aromatoterapia”. Używanie ich zamiennie jest błędem ponieważ „aromat” dotyczy nie tylko zapachu, ale i smaku. W przypadku klasycznej aromaterapii jest to błędne, z tego względu, iż stosowanie doustne stężonych olejków eterycznych nie jest wskazane [1].

Olejki eteryczne występują w różnych częściach roślin, uzyskać je można z liści, łodyg, kwiatów, nasion, drewna, żywic i korzeni. Zazwyczaj z jednej rośliny pozyskuje się jeden olejek eteryczny. Istnieją jednak takie rośliny, które posiadają więcej niż jeden olejek, np. pomarańcza zawiera trzy różne olejki: w skórce owoców, w kwiatach i w liściach, a każdy olejek ma swoje unikatowe właściwości.

Olejki eteryczne wytwarza się z roślin aromatycznych uprawianych w wielu częściach świata, tam gdzie dana roślina ma najlepsze warunki rozwoju, np. olejek różany z Bułgarii i Turcji, mięta z USA, olejek lawendowy z Chorwacji, olejek drzewa herbacianego pochodzi z Australii, z Indii pochodzi olejek jaśminowy.

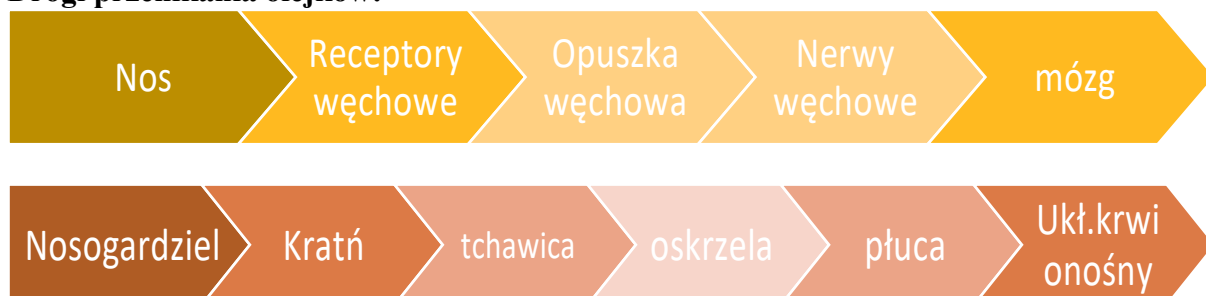
Substancjami aktywnymi znajdującymi się w naturalnych olejkach zapachowych są różne związki chemiczne takie jak estry, aldehydy, ketony, alkohole, fenole, tlenki i inne [2].

Wyróżnia się dwa mechanizmy działania substancji zawartych w naturalnych wyciągach roślinnych. Pierwszy oparty jest na modelującym wpływie mózgu, a w szczególności na układ limbiczny, poprzez układ węchowy. Drugi mechanizm natomiast jest wynikiem procesów farmakokinetycznych i farmakodynamicznych wynikających z właściwości samych olejków.

Należy jednak zwrócić uwagę na to, iż łatwość w przenikaniu olejków przez skórę, może też mieć dalsze konsekwencje dla organizmu. Olejki eteryczne mają bowiem wysoką zdolność do penetracji do naczyń krwionośnych. Z tego względu szczególną ostrożność przy stosowaniu aromaterapii powinny zachować osoby ze skłonnościami do alergii, dzieci oraz kobiety w ciąży. Niestety większość z nich ma właściwości teratogenne - stosowane przez kobiety w ciąży mogą doprowadzić do przedwczesnego porodu lub poronienia na wcześniejszym etapie ciąży. Jedynym olejkiem eterycznym w pełni bezpiecznym do stosowania przez ciężarne i dzieci jest olejek mandarynkowy.

Penetrację w głąb dalej umiejscowionych tkanek obserwuje się jednak dopiero powyżej 2,5-3% zawartości olejków w stosowanym preparacie, lub w wodzie. Siła penetracji zależy od składu olejku, użytej bazy rozcieńczającej oraz stanu skóry. 100% skoncentrowane, naturalne olejki eteryczne nie mogą być stosowane bezpośrednio na skórę [3].

#### **Drogi przenikania olejków:**







**Rycina 1.** Drogi przenikania olejków eterycznych do organizmu człowieka [3].

Wszystkie olejki w różnym stopniu działają odkażająco, przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo a nawet przeciwzapalnie. Zastosowanie olejków aromaterapeutycznych pobudza do pracy układ odpornościowy organizmu, poprawia odporność na zakażenia, działa przeciwbólowo oraz poprawia krążenie. Ważnym aspektem zastosowania olejków eterycznych jest również dobroczynne oddziaływanie na psychikę człowieka [1,2,3].

## Definicje

- Olejki eteryczne – substancje zapachowe, otrzymane z roślin, drogą destylacji z para wodna, bez użycia jakichkolwiek procesów chemicznych.
- Konkrety, absoluty, rezinoidy – produkty zapachowe otrzymane poprzez ekstrakcję roślin różnymi rozpuszczalnikami organicznymi, które następnie są całkowicie odparowywane.
- Nalewki, tinktury, wyciągi – produkty (także zapachowe) otrzymywane z roślin metodą zalewania, najczęściej wodą lub etanolem, stosowane w formie roztworu.
- Substancje zapachowe – naturalne bądź syntetyczne związki chemiczne i ich mieszaniny charakteryzujące się specyficznym zapachem.
- Substancje aromatyzujące / aromatyczne – naturalne lub syntetyczne związki chemiczne i ich mieszaniny charakteryzujące się nie tylko specyficznym zapachem, ale także i smakiem.
- Kompozycje zapachowe – mieszaniny naturalny i/lub syntetycznych substancji zapachowych stosowane w perfumerii, kosmetologii i chemii gospodarczej, czasami nazywane są olejkami zapachowymi (nie naturalnymi, nie eterycznymi)
- Aromaty spożywcze – mieszaniny substancji aromatycznych naturalnych i/lub syntetycznych stosowane do aromatyzowania artykułów spożywczych
- Esencje – aromaty spożywcze w formie roztworów używane do aromatyzowania niektórych produktów spożywczych (ciasta, lody) [2,3].

## Historia aromaterapii

Od czasów najdawniejszych historia wskazuje, że ludzie wykorzystywali olejki eteryczne do wielu celów, wśród których wykorzystywanie terapeutyczne było najważniejsze. Już wiele tysięcy lat temu człowiek potrafił rozpoznać różne zapachy roślin, stwierdzić, że dodany do ognia kawałek drewna może nadać mu inny aromat oraz stwierdzić jak dane zapachy oddziałują na niego samego.

Najstarsze doniesienia dotyczące pozyskiwania poszczególnych składników z roślin sięgają 5000 lat wstecz. Znaleziono archeologiczne dowody na to, że cywilizacja Indus Valley, która zamieszkiwała teren dzisiejszego Pakistanu, potrafiła destylować oliwę. W Pakistanie odkryto pojemniki na perfumy sprzed 3000 r.p.n.e. [5].

Medyczne zapisy indyjskiej Ayurwedy także opisywały już wtedy używanie pachnących wyciągów ziołach. Literatura wedyjska sprzed 2000 r.p.n.e. wymienia ponad

700 substancji, wśród nich imbir, cynamon, mirrę i drzewo sandałowe, a sugerowane zastosowanie to leczenie chorób ciała i umysłu. Substancje te nazywane były *attar* co oznaczało nie tylko perfumy, ale także dym, wiatr, zapach czy esencję. Stosowane były podczas obrządków religijnych w celu wyciszenia umysłu i pogłębienia stanu medytacyjnego. Pozostały one na stałą już jako część medycyny ajurwedyjskiej [6,7].

Nawet w Biblii są już wzmianki o leczniczych właściwościach olejków i ziołolecznictwa.

W Nowym Testamencie jest fragment gdy uboga kobieta wylewa olejek na głowę Jezusa narażając się w ten sposób na wielkie oburzenie uczniów.

## Starożytność

Olejki eteryczne były jednak przede wszystkim uwielbiane w kulturach antycznych Dalekiego i Środkowego Wschodu. Szczególnie poznaną pod tym względem cywilizacją są Egipcjanie. Ekstrahowali oni olejki za pomocą prymitywnej wersji infuzji. Z olejków eterycznych korzystano głównie do religijnych rytuałów, przede wszystkim do zabiegu balsamowania zwłok. Dodatkowo zaczęto doceniać leczniczą oraz pielęgnacyjną rolę olejków. W czasach antyku ludzkie ciało było przedmiotem kultu, bogaci nie szczędzili więc środków, by za sprawą sił natury stać się zdrowszym, piękniejszym, silniejszym oraz bardziej zmysłowym. Dostępne wyroby; perfumy czy lecznicze maści dostarczyły nie tylko woni, ale zapewniały znakomitą sprawność i zdrowie do końca życia. Wśród wielu interesujących historii przykładem aromaterapii jest to, że chorująca na bezsenność Kleopatra wkładała do poduszki płatki róż, co dawało jej dobry sen i cudowne marzenia senne [6].

W świecie starożytnym naturalne olejki eteryczne stały się równie wartościowe co kosztowne klejnoty, metale, tkaniny i przyprawy. Fenicjanie zaczęli więc je eksportować z Egiptu do krajów Arabskich, Grecji i Rzymu.

Również Grecy i Rzymianie wykorzystywali więc esencje zapachowe. Rzymianie cenili olejki ze względów zapachowych, stosowali do pielęgnacji ciała, włosów, ubrań, a nawet bielozny pościelowej.

Pierwszym grekiem, który opanował sztukę destylacji niemalże do perfekcji był Herodot (425 r.p.n.e). Grecki filozof, uznawany za „ojca medycyny” Hipokrates (470 r.p.n.e.) w swoich notatkach różne rośliny i ich zastosowanie medyczne. Uważał on kąpiele oraz regularne masaże z użyciem olejków eterycznych są najlepszą drogą do uzyskania pełnego zdrowia. Swoim pacjentom przepisywał okadzanie i ciepłe okady z rozcieńczonych olejków. Opracował nawet unikalny sposób radzenia sobie z plagą szarańczy za pomocą dezynfekowania powietrza aromatycznym dymem. Grecki lekarz Teofrast (370 r.p.n.e.) stworzył dzieło "Co się tyczy zapachów", które jest podstawą dzisiejszej wiedzy o aromaterapii.

Razem z upadkiem cesarstwa rzymskiego znajomość aromaterapii dotarła do cywilizacji perskiej i arabskiej, gdzie dopiero rozkwitła w pełni. Arabowie dokonali tłumaczenia dzieł grecko-rzymskich przyczyniając się w ten sposób do rozkwitu medycyny i aromaterapii. Ok. 1000 roku popularny arabski lekarz Abu Ali ibn Sina, znany także jako Avicenna (980 r.n.e.) wykorzystał do destylacji układ chłodzenia, dzięki niemu destylacja olejków stała się wydajniejsza - jest to model destylacji stosowany do dnia dzisiejszego przez producentów olejków aromaterapeutycznych. Był on także niezwykle płodnym pisarzem, napisał wiele książek na temat roślin (opisał ich ok. 800) i ich pozytywnego wpływu na organizm ludzki. Jedną książkę w pełni przeznaczył tematowi róży, która w tamtych czasach była najbardziej cenionym kwiatem w tradycji muzułmańskiej [6].

## Średniowiecze

Wyprawy krzyżowe spowodowały powrót olejków do Europy, a zastosowanie olejków eterycznych zaczynało być ponownie doceniane. W okresie Średniowiecza posypywano ziołami podłogę w celu zlikwidowania brzydkich zapachów i odstraszenia owadów i insektów przenoszących choroby. Lawenda chroniła np. ubrania przed molami. Popularne było także noszenie wisiorów, amuletów z różnego rodzaju ziołami. Produkcją olejków eterycznych zajmowali się zakonnicy i tworzyli z nich likiery, polecając je chorym. Zauważono z czasem, że ludzie pracujący przy produkcji perfum z orientalnych zapachów nie chorują na dżumę czy cholere, więc zaczęto używać antyseptyczne właściwości roślinnych esencji. W tym celu destylowano głównie zioła rdzennie europejskie, takie jak lawenda, rozmaryn i szałwia [6].

## Renesans

W okresie Renesansu uprzemysłowiony został proces destylacji, co pozwoliło na uniezależnienie się od krzyżowców przywożących olejki ze „świętych wojen”. Rozpoczęły się wtedy liczne badania chemiczne skłdów olejków. Nastąpił silny rozwój przemysłu farmaceutycznego, przemysłu perfumeryjnego i alchemii.

W XVII wiecznej Anglii podczas epidemii dżumy lekarze nosili ubrania ochronne i maseczki nasączone cynamonem, goździkami i aromatycznymi ziołami. W 1652 Nickolas Culpeper wydał książkę w której opisał lecznicze działanie bardzo dużej ilości roślin [6].

## XIX w.

W XIX w. umiano już rozpoznawać poszczególne części składowe olejków aromaterapeutycznych. Prowadziło do do wynalezienia ich sytetycznych odpowiedników i stopniowego zastępowania naturalnych drogich substancji, tańszymi pozyskiwanymi w laboratorium.

Pewnego rodzaju upadek aromaterapii nastąpił we Francji w 1818r. Kiedy to opublikowano kodeks medyczny i farmakopeę, które w znacznej mierze dyskredytowały lecznicze właściwości substancji aromatycznych i esencji. Były jednak one nadal produkowane do wytwarzania perfum i kosmetyków [4].

## XX w.

W XXw. Olejki powoli zaczęły ponownie wracać do łask. Leczniczymi właściwościami wonnych olejków zainspirował się w 1920r. francuski chemik Rene Gattefosse. Kiedy oparzoną rękę zanurzył w esencji lawendowej, rana szybko się wyleczyła, nie pozostawiając blizn. Wtedy podjął badania nad, odkażającymi, bakteriobójczymi, przeciwwirusowym i przeciwzapalnymi właściwościami olejków. Z czasem zaczął wytwarzać własne kremy i maści dermatologiczne z dodatkiem olejków eterycznych. Gattefosse ako pierwszy nazwał tę cześć medycyny AROMATERAPIĄ. Termin aromaterapia oznaczał terapię zapachową (od greckich słów aroma- korzenny zapach i terapia - leczenie) i pojawił się oficjalnie w 1937r. w jego książce pt. „Aromaterapia – olejki eteryczne – hormony roślinne”.

Inny francuz, lekarz wojskowy, dr. Jean Valnet używając gojące właściwości esencji z powodzeniem eksperymentował na ranach żołnierzy i rozstawił aromaterapię na całym świecie. Wykorzystywał on antyseptyczne właściwości olejków. Jego książka „Aromatherapie” w 1964r. została bestsellerem w Niemczech i doczekała się dużej ilości wydań. Jego uczennica Madame Marguerite Maury w 1950r. jako pierwsza ponownie

zastosowała esencje, ze względu na ich właściwości lecznicze i zapachowe. Za cel obrała sobie przygotowanie mieszanek przystosowanych do indywidualnego temperamentu i określonych problemów zdrowych danej osoby. Takie podejście do aromaterapii jest praktykowane do dnia dzisiejszego.

W dzisiejszych czasach Robert Tisserand jest uznany za światowego specjalistę od aromaterapii, jego książki stanowią dużą bazę do nauki tajników wonnej terapii [6].

### **W dzisiejszych czasach:**

Aromaterapia stosowana jest w gabinetach lekarskich, kosmetycznych, czy odnowy biologicznej.

Odpowiednio dobrane inhalacje złagodzą początkowe objawy przeziębienia takie jak, katar, kaszel czy ból głowy. Substancje aktywne w tych eterycznych związkach skutecznie dezynfekują powietrze oraz je odświeżą. Hamują rozwój wirusów, bakterii, grzybów i roztoczy. Warto więc skorzystać z mocy aromaterapii nie tylko gdy chcemy nadać wnętrzu piękny aromat, ale również w okresie zwiększonej zachorowalności na przeziębienie i gripę.

Terapia wonnościami to także sposób na relaks po stresującym i ciężkim dniu. Olejki złagodzą napięcie nerwowe, ukoją zmysły oraz przywrócą dobry nastrój. Odpowiednio skomponowane olejki eteryczne mają dobry wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie. Jednak źle dobrane mieszanki – odwrotnie, mogą przysporzyć bólu głowy.

W kosmologii aromaterapia to jednak nie tylko sposób na relaks i odprężenie w gabinecie podczas zabiegu. Wykorzystuje się antyseptyczne działanie niektórych olejków w walce z trądzikiem pospolitym (olejek lawendowy, z drzewa herbacianego), chcąc ukoić podrażnioną, alergiczną skórę (olejek różany), czy podczas terapii antycellulitowych (olejek grejfrutowy, mandarynkowy).

Także w masażu i fizjoterapii docenia się działanie olejków eterycznych, dodając je do olei naturalnych w trakcie zabiegu, w celu rozluźnienia pacjenta, wytworzenia silnego przekrwienia skóry i rozgrzania mięśni, bądź też odwrotnie - w celu ochłodzenia np. miejsca stłuczenia [3,7].

### **Podsumowanie**

Aromaterapia wydaje się być stosunkowo młodą dziedziną medycyny niekonwencjonalnej, jednak przyglądając się samej historii medycyny czy kosmologii można zauważyć, iż rozwijała się już wraz z początkami cywilizacji. Olejki eteryczne na przełomie wieków były stosowane do obrzędów religijnych, a ze względu na swoje walory zapachowe

i lecznicze do pielęgnacji ciała i zapobiegania rozwojowi chorób zakaźnych.

Do dnia dzisiejszego olejki aromaterapeutyczne stosowane są do relaksacji i pielęgnacji ciała w kąpielach i masażach, do łagodzenia bólu głowy, do leczenia chorób skóry w maściach, kompresach i okładach oraz do leczenia chorób układu oddechowego poprzez inhalacje.

### **Piśmiennictwo:**

1. Brud W., Konopacka I. „Pachnąca apteka – tajemnice aromaterapii”, Oficyna Wydawnicza MA, Łódź 2008, 220.

2. Jakimowicz-Klein B. „Aromaterapia - pytania i odpowiedzi”, Wydawnictwo Astrum, Warszawa 2007, 128
3. Noszczyk M. „Kosmetologia pielęgnacyjna i lekarska”, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007, 380.
4. Trevelyan J., Booth B. „Medycyna niekonwencjonalna”, Warszawa 1998, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 73–93.
5. Romer M. „Aromaterapia. Leksykon roślin leczniczych.”, Wydawnictwo MedPharm Polska, Wrocław 2009, 180.
6. Zdrojewicz Z., Minczakowska K., Klepacki K. „Rola aromaterapii w medycynie”, Famili Medicine & Primary Rewiev
7. Miller L., Miller B. „Ayurveda & Aromatherapy: The Earth Essential Guide to Ancient Wisdom and Modern Healing”, Wydawnictwo Information A-Ti , Warszawa 2017, 342.