

BIBLIA
**OLEJKÓW
ETERYCZNYCH**

DANIÈLE FESTY

BIBLIA
**OLEJKÓW
ETERYCZNYCH**



Tytuł oryginału: *Ma bible des huiles essentielles*

Copyright © 2008, 2018 Leduc.s Éditions

Illustrations: Delétraz
Maquette: Sébastienne Ocampo
Illustration de couverture: © Shutterstock
Design de couverture: www.agence-supernova.com

Copyright © for the Polish edition by PURANA 2022

Przekład: Natalia Zmaczyńska

Kompleksowe opracowanie książki:
Agencja Wydawnicza Synergy Elżbieta Meissner
www.agencja-wydawnicza-synergy.pl

Zespół w składzie:
Redakcja: Bożena Kuzawińska
Konsultacja: dr Iwona Mróz, lek. med. Beata Nowakowska
Korekta: Aleksandra Kantorowicz
Indeks: Natalia Nowak
Analiza tekstu: Lingventa
Skład, łamanie i adaptacja okładki: Barbara Kryska

ISBN: 978-83-66200-53-1

Wydawca:
Wydawnictwo PURANA
ul. Agrestowa 11, 55-330 Lutyń
tel.: 71 35 92 701, 603 402 482
e-mail: biuro@purana.com.pl
www.purana.com.pl
Facebook: FB Wydawnictwo Purana

Zapraszamy do naszej księgarni internetowej:
www.purana.com.pl

Zawarte w niniejszej książce informacje zostały zweryfikowane z najwyższą możliwą starannością. Zaleca się, aby w każdym przypadku medycznym zasięgnąć porady lekarza. Autor i wydawnictwo nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za szkody wynikające z niewłaściwego wykorzystania przedstawionych tu informacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej książki nie może być powielana bądź przekazywana w jakiegokolwiek formie, żadnymi środkami elektronicznymi lub mechanicznymi, łącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem lub przez dowolny system przechowywania informacji, bez pisemnej zgody wydawcy.

SPIS TREŚCI

Uwagi ogólne	7
--------------------	---

CZĘŚĆ PIERWSZA

FASCYNUJĄCY ŚWIAT OLEJKÓW ETERYCZNYCH I AROMATERAPII	9
---	----------

Aromaterapia w 22 pytaniach/odpowiedziach	13
---	----

Aromaterapia: leczenie spersonalizowane	33
---	----

Sposoby podawania	53
-------------------------	----

79 głównych olejków eterycznych	73
---------------------------------------	----

28 najlepszych olejów roślinnych (i innych nośników, aby jak najlepiej wykorzystać olejki eteryczne)	147
---	-----

Hydrolaty	161
-----------------	-----

CZĘŚĆ DRUGA

AROMATERAPIA W CODZIENNYM LECZENIU OD A DO Z	167
---	------------

Indeks opisanych zaburzeń	550
---------------------------------	-----

Szczegółowy spis treści	553
-------------------------------	-----

UWAGI OGÓLNE

Drogi Czytelniku,

w naszych książkach zawsze, gdy zastosowanie tylko jednego olejku eterycznego czy ekstraktu roślinnego może przynieść pozytywny skutek, informujemy o tym wyraźnie, oznaczając tę metodę jako „najprostszą”. Jednak w wielu przypadkach lepsze rezultaty osiąga się dzięki synergii kilku składników, ponieważ współdziałanie zawartych w nich substancji aktywnych daje lepszy efekt niż działanie każdej z nich oddzielnie. W tej sytuacji albo będziesz w stanie zdobyć różne podstawowe produkty i samodzielnie zrobić prostą mieszankę w domu, albo preparat będzie można wykonać wyłącznie w aptece wyposażonej w odpowiedni sprzęt i zatrudniającej wykwalifikowany personel. Mowa tu o kapsułkach (patrz s. 168), czopkach, globulkach dopochwowych, złożonych maściach... Wiemy, że mają wejść nowe dyrektywy (lub nawet już zostały opublikowane, zależnie od tego, kiedy, Czytelniku, będziesz miał tę książkę w rękach) dotyczące sporządzanych w aptekach preparatów o właściwościach fitoterapeutycznych (na bazie roślin), aromatycznych (na bazie olejków eterycznych) czy odżywczych (na bazie witamin, minerałów, kwasów tłuszczowych itp.). Apteki specjalizujące się w realizowaniu recept prawdopodobnie nadal będą bez problemu dostarczać ci zamówione specyfiki. Wystarczy odwiedzić je z książką w ręku! Z drugiej strony niektórzy aptekarze mogą poprosić cię o receptę wystawioną przez specjalistę, który rekomenduje daną formułę. Będziesz wtedy musiał zasięgnąć porady aromaterapeuty/nutriterapeuty, a nawet lekarza pierwszego kontaktu otwartego na naturalne metody leczenia, który zechce przepisać sugerowany preparat. Jest to najbardziej korzystne dla twojego zdrowia, ponieważ pozwala uniknąć błędnej diagnozy, którą mógłbyś postawić podczas samoleczenia. Obecnie spotykamy coraz więcej lekarzy chętnie przepisujących swoim pacjentom skuteczne i dobrane indywidualnie naturalne formuły.

Na moim blogu* znajdziesz regularnie aktualizowaną listę aptek przygotowujących preparaty (większość z nich prowadzi sprzedaż wysyłkową, jeśli nie mieszkasz w pobliżu):

<http://www.danielefesty.com/pharmaszs.html>

W celu uzyskania danych kontaktowych do lekarzy specjalistów doradzam zwrócenie się do jednej z tych aptek.

Dziękuję za uwagę i nieustanny entuzjazm.

* Danièle Festy zmarła w 2018 r. Po jej śmierci powstało stowarzyszenie Association Danièle Festy, które kontynuowało prowadzenie dawnego bloga autorki. Ostatni wpis pochodzi z września 2020 r. [przyp. red.].

UWAGA!...

W przypadku problemów zdrowotnych często najtrudniejsze jest postawienie prawidłowej diagnozy. Bóle głowy mogą być spowodowane infekcją zębów lub zapaleniem zatok; ból pleców może być związany z wrzodem żołądka; gorączka może nie być niebezpieczna, nawet jeśli jest wysoka, lub ukrywać poważną infekcję, nawet jeśli jest umiarkowana... Jeżeli masz najmniejsze wątpliwości, koniecznie skonsultuj się z lekarzem, jedynym uprawnionym do postawienia prawidłowej diagnozy.

Nigdy nie przerywaj na własną rękę zaleconego sposobu leczenia i nie zastępuj go olejkami eterycznymi. Konsekwencje mogą być poważne*.

Niewielu jest jeszcze lekarzy i farmaceutów specjalizujących się w aromaterapii. Jednak zawsze najlepiej zwrócić się do nich po właściwe i skuteczne leczenie.

O OLEJKACH ETERYCZNYCH

Olejki eteryczne działają niezwykle szybko. Jeśli nie uzyskasz zamierzonych efektów w określonym czasie, nie upieraj się. Prawdopodobnie nie postawiłeś właściwej diagnozy i użyłeś niewłaściwego olejku eterycznego. Zasięgnij porady.

Nie bierz jednego olejku eterycznego zamiast innego, nawet jeśli powiedziano ci, że „jest taki sam”. Nie, to nie to samo. Olejek z lawendy lekarskiej nie jest olejkiem z lawendy spika ani lawandyny. Oczywiście, jeśli profesjonalista, z którym się konsultujesz, dobrze zna się na aromaterapii, zaufaj mu. Ale tylko w tym przypadku!

Ściśle przestrzegaj sposobu użycia i zalecanych dawek. Nie należy samodzielnie mnożyć ich liczby ani wielkości. 1 kropla to 1 kropla, a nie 2 krople, a trzy razy dziennie to nie pięć razy dziennie.

Zachowaj ostrożność podczas leczenia małego dziecka (zwłaszcza niemowlęcia) lub kobiety w ciąży.

Dorosły może oczywiście użyć esencji zalecanej dla dzieci, ale nie zawsze można zrobić odwrotnie: jeśli słowo „dorosły” widnieje obok formuły, jest ona odpowiednia tylko dla dorosłych. Nie podawaj jej dziecku, nawet w zmniejszonej o połowę dawce!

Przed nałożeniem na skórę należy najpierw wymieszać olejek eteryczny z olejem roślinnym, aby go rozcieńczyć i uniknąć ryzyka podrażnienia. Można użyć kilku czystych olejków eterycznych, ale tylko na małej powierzchni i ograniczoną liczbę razy.



* Podane w tej książce zalecenia nie zawsze są zgodne ze wskazaniami aktualnej praktyki medycznej [przyp. kons.].

CZĘŚĆ PIERWSZA

FASCYNUJĄCY ŚWIAT OLEJKÓW ETERYCZNYCH I AROMATERAPII

KRÓTKA HISTORIA...

Wszyscy wiemy, że ziołolecznictwo jest najstarszą na świecie metodą kuracji, a ludzie długo znali tylko ten sposób leczenia chorób i opatrywania ran. Skuteczny, bo inaczej byśmy tutaj o tym nie wspominali! Z pewnością początki aromaterapii sięgają tysięcy lat p.n.e. Odnaleziony w Azji alembik datowany na 5000 lat p.n.e. dowodzi, że w Chinach i Indiach już wtedy dysponowano pewną wiedzą na temat procesu destylacji. Egipcjanie używali olejków eterycznych do balsamowania zmarłych 4000 lat p.n.e. Cedr libański, nard, kadzidło, mirra, cynamon... to nazwy związane z egipskim dziedzictwem kulturowym, wymieniane zarówno w papirusach medycznych, jak i w tradycjach codziennej higieny. Żywice i kadzidła odkryte w grobowcu Tutanchamona 3250 lat po jego pogrzebie, nadal wydzielają zapach!

OLEJEK RÓŻANY: PIERWSZY NA ŚWIECIE!

Prawdą jest, że początkowo olejkami eterycznymi interesowano się przede wszystkim w aspekcie perfumeryjnym, ponieważ nie dysponowano naukowymi narzędziami do szczegółowej analizy ich składu. Stopniowo jednak na wszystkich kontynentach medycyna nabierała nowych kształtów, stawała się bardziej precyzyjna, kartezyjańska i naukowa. I wreszcie Awicenna, czyli Ibn Sina, perski lekarz, po raz pierwszy uzyskał czysty olejek eteryczny w procesie destylacji. Logicznym następstwem jest to, co wydarzyło się później. To właśnie Arabowie przywieźli przyprawy do Europy i rozwinęli tam rynek aromatycznych ziół – te pierwsze pozyskiwali z terenów Azji, te drugie hodowali na własnych, odpowiednich do tego glebach. Za doskonałe środki terapeutyczne uważano czosnek, cebulę, zioła i przyprawy, a także miód, daktylę, rzeżuchę, seler czy karczocha („ulepszony” przez Arabów kwiat ostu). W dużej mierze ze sfery kulinarnej rośliny te przeniosły się do domeny leczniczej. W ziołolecznictwie Arabowie wyszli daleko poza proste napary czy klasyczne zastosowania. Wykorzystując aktywne składniki roślin, wynaleźli laudanum (napój uśmierzający ból na bazie opium i różnych przypraw, na alkoholu, który wzmacnia przeciwbólowe działanie opium). Choć Egipcjanie używali już esencji roślinnych do konserwowania mumii, to Awicenna jako pierwszy wydobyl czysty olejek eteryczny. I nie było jakiegoś, ponieważ chodzi o jednego z najcenniejszych: różany! Aby dokonać tego małego wyczynu, oparł się na naukach Persów (prawdopodobnych wynalazców destylacji) i opracował alembik. Aromaterapia będzie od tej chwili integralną częścią leczenia zalecaną przez Awicennę we wszystkich jego pismach medycznych.

AWICENNA I RÓŻA

Popularność Awicenny (980–1037), perskiego lekarza, księcia filozofów, znacznie przewyższa popularność Rhazesa, który był ogromnie szanowany i uważany za wynalazcę medycyny szpitalnej. Mówi się, że Awicenna był alchemikiem, a nawet odkrył sekret nieśmiertelności. Z pewnością był przede wszystkim lekarzem i filozofem.

Awicenna jest dla medycyny arabskiej tym, czym Hipokrates dla Greków: wszystkim. Autor ponad 150 książek naukowych, w tym 16 traktatów medycznych, jest wizjonerem, a jego dzieło logicznym zwieńczeniem doskonałej mieszanki pomysłów i przełomowych odkryć medycznych. Jego medycyna nosi piętno Rhazesa (badania kliniczne), Hipokratesa (dietetyka) i Arystotelesa (logika), lecz także wiedzy z zakresu fitoterapii Dioskurydesa, a nawet ćwiczeń indyjskich (ciało i oddech)! Jego słynny *Kanon medycyny*, encyklopedia teorii i praktyki skatalogowanych chorób, jest bestsellerem we wszystkich kategoriach w średniowieczu. Opisuje w nim cukrzycę i zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, rozróżnia różne formy paraliżu, wymienia dolegliwości przenoszone przez łożysko, w końcu dokładnie opisuje anatomię oka, szczegółowo analizuje zastawki serca i ich rolę... Dodatkowo podnosi oczyszczające właściwości wody do rangi leczenia (hydroterapia), a także uznaje, że dobre relacje międzyludzkie są niezbędne dla zdrowia psychicznego. Formalizuje pojęcie zakażenia, opisuje skutki zanieczyszczeń wody i gleby w aspekcie przenoszenia chorób, poprawia precyzję przyrządów pomiarowych, a nawet interesuje się ablacją guzów nowotworowych. Chirurgia była zresztą jedną z mocnych stron medycyny arabskiej, z dużym doświadczeniem w operacjach narządów wewnętrznych, oczu, a nawet trepanacji i innych bardzo delikatnych zabiegach chirurgicznych... i bardzo udanych.

W takim właśnie kontekście Awicenna sporządza pierwszy prawdziwy olejek eteryczny na świecie: mały flakonik olejku różanego.

APTEKARZ: AROMATARJUSZ

Musiały upłynąć lata, zanim aromaterapia przekroczyła wrota Europy, zwłaszcza Francji, a to dzięki Rzymianom. Pozytywną stroną miały też krucjaty: wymiana handlowa i kulturalna powodowała oddziaływanie międzypopulacyjne na wielką skalę. W rezultacie dzięki swej niepodważalnej wyższości nad innymi „lekarstwami” tamtych czasów aromaterapia szybko stała się podstawową doktryną farmacji: w średniowieczu aptekarza nazywano aromatarjuszem. Na początku XVII wieku sporządzono spis setek olejków eterycznych, które stosowano w leczeniu określonych schorzeń. Potem pojawiają się leki syntetyczne, dzięki którym wydaje nam się, że możemy wyleczyć wszystko; aromaterapia, podobnie jak ziołolecznictwo, zostaje odsunięta na bok. Powraca do życia w XX wieku pod egidą René-Maurice’a Gattefossé’a,

wynalazcy słowa „aromaterapia” (1928), zaskoczonego swoim nowym odkryciem. Pewnego dnia, gdy ten chemik i perfumiarz mocno poparzył się w laboratorium, bezwiednie zanurzył zranioną rękę w misce wypełnionej olejkami lawendowym. Nastąpiła natychmiastowa ulga. Naturalna ciekawość popycha go do kontynuowania badań i rodzi powołanie u innych. Kilku chemików, lekarzy i farmaceutów pochyla się nad superziołolecznictwem. W szczególności dr Jean Valnet (1920–1994), chirurg wojskowy, który leczy rannych żołnierzy dzięki niezwykłym właściwościom antyseptycznym olejków eterycznych. Wielki krok został zrobiony ponownie w połowie lat 70. XX wieku dzięki badaczowi aromatologii Pierre’owi Franchomme’owi, który odkrył chemotypy („odcisk palca” każdego olejku eterycznego, patrz dalej). Był to etap, który niewątpliwie nadaje naukowej szlachetności tej przyszłościowej dyscyplinie: nowej aromaterapii, bardziej ukierunkowanej, precyzyjniejszej, wydajniejszej, niosącej mniejsze ryzyko.

Potrzeba było dziesiątek tysięcy lat, by dokładnie przeanalizować i uchwycić terapeutyczne subtelności olejków eterycznych. Dopiero teraz naprawdę zdajemy sobie sprawę z ich niezwykłego potencjału, zwłaszcza gdy możemy porównać ich szerokie możliwości konkurowania z naszymi najpotężniejszymi lekami.

AROMATERAPIA

W 22 PYTANIACH I ODPOWIEDZIACH

1. CO TO JEST OLEJEK ETERYCZNY?

Olejek eteryczny to lotna frakcja zapachowa pozyskiwana z roślin. To namacalny zapach rośliny, prawdziwy koncentrat. Można go pozyskiwać z różnych części rośliny: liści (np. eukaliptusa), kwiatów (np. rumianku), kory (np. cynamonowca), drewna (np. cedru), skórki (np. cytryny) i wielu nasion, jagód, owoców, cebulek... Wszyscy mieliśmy już styczność z niektórymi olejkami eterycznymi. Na przykład, kiedy obierasz pomarańczę lub klementynkę, tym, co silnie pachnie i szczypie w oczy, jest ich esencja (= olejek eteryczny)!

2. JAK WYGLĄDA?

Olejki eteryczne są płynne. Są oleiste, ale w przeciwieństwie do olejów roślinnych nie są tłuste, ponieważ wyparowują. Jeśli zostawisz otwartą butelkę, szybko się o tym przekonasz na własne oczy!

Każdy olejek eteryczny jest wyjątkowy, ma własny zapach i specyficzne właściwości. Niektóre są szczególnie gęste (lepkie), jak mirra, inne bardzo ciemne. Najczęściej są żółte, ale kilka z nich się wyróżnia: olejki eteryczne z rumianku niemieckiego i wrotyczu pospolitego są niebieskie, ten z cząbrku jest czerwony, z bergamotki – bardzo ładny bladozielony, z omanu – szmaragdowy... Piękna paleta barw!

Olejki eteryczne są lżejsze od wody i niemieszalne (nie mieszają się z wodą), co pozwala na ich oddzielenie w całkowicie naturalny sposób w rozdzielniku. Z drugiej strony szczególnie charakterystyczne dla nich jest to, że mieszają się z alkoholem, dowolną tłustą substancją i niektórymi rozpuszczalnikami.

3. DLACZEGO W ROŚLINACH SĄ OLEJKI ETERYCZNE?

Rośliny przeżywają m.in. dzięki swoim esencjom. Ponieważ nie mogą się przemieszczać, aby unikać zagrożenia, musiały wykształcić skuteczny system ochrony, taki jak antybiotyki,