

PEJZAŻ ZE ZDROWIEM

Masaże o wielu aromatach

O masażach SPAsją® mówi mgr **MARZENA ROMAN**, dyplomowana masażystka i instruktor rekreacji ruchowej

– Już starożytni chętnie podawali się masażom. Jaka tajemnica tkwi w tym zabiegu, że mimo upływu tysięcy lat wciąż jest chętnie stosowany?

– Masaż to rodzaj fizycznego, mechanicznego oddziaływania na organizm. Polega na głaskaniu, rozcieraniu, uciśnięciu, oklepywaniu i wstrząsaniu ciała z uwzględnieniem budowy anatomicznej i fizjologii, a więc zgodnie z przebiegiem mięśni i ścięgien oraz naczyń krwionośnych i limfatycznych. Takie działanie prowadzi do lokalnego podniesienia temperatury i wymiany krwi oraz płynu tkankowego, co daje w efekcie poprawę przemiany materii, likwiduje obrzęki, zmniejsza dolegliwości bólowe, wzmacnia i ujędrnia ciało. To podstawowy leczniczy mechanizm masażu. Jednak masaż działa też ogólnoustrojowo. Poprzez neuroendokryne mechanizmy związane z przekazywaniem i przetwarzaniem informacji z receptorów czuciowych w masowanych obszarach ciała, masaż wpływa na ośrodkowy układ nerwowy i sferę psychiczną. Jest to ważny, aczkolwiek wciąż mało doceniany aspekt terapeutycznego oddziaływania masażu.

– Dodanie olejków zapachowych wzbogaca odczucia i możliwości oddziaływania masażu. Także ta metoda znana jest od tysięcy lat i stosowana była w Egipcie, Indiach i Chinach.

– Aby dobrze natłuścić skórę i zmniejszyć tarcie, niemal



– Właściwie dobrane techniki masażu, pachnące olejki roślinne i muzyka działają synergicznie - podkreśla Marzena Roman

do każdego rodzaju masażu stosuje się olej. Jednak rzeczywistość działania zabiegu można wzmocnić i ukierunkować przez zastosowanie odpowiednio dobranych olejków zapachowych. Roślinne olejki eteryczne stosowane w czasie masażu działają wielotorowo. Właściwie dobrane techniki

masażu, pachnące olejki roślinne i muzyka działają synergicznie, budują nastrój relaksu i odprężenia, ułatwiają wypoczynek i regenerację sił vitalnych, podnoszą odporność i aktywizują procesy obronne układu immunologicznego. Roślinne olejki eteryczne działają poprzez zmysł

węchu, a także wywierają efekty farmakologiczne wywołane przez konkretne substancje chemiczne wchłaniane przez skórę oraz drogi oddechowe. Obydwa kierunki oddziaływania są przedmiotem badań naukowych, a współczesna nauka często na nowo odkrywa i potwierdza to, co było znane od starożytności i przekazywane w tradycji.

– Jak działają zapachy?

– Zmysł powonienia u człowieka ma wprawdzie znacznie mniejsze biologiczne znaczenie niż u zwierząt, niemniej potrafimy rozróżnić nawet 10 000 rodzajów zapachów. Zapachy ostre, drażniące, informują o niebezpieczeństwie i są odbierane przez zakończenia czuciowe nerwu trójdzielnego. Wonię odbierane przez nabłonek węchowy jamy nosowej dostarczają obszernej informacji o środowisku zewnętrznym. Jeszcze inną kategorię stanowią substancje o charakterze feromonowym wydzielane przez osobniki tego samego gatunku. Przyjemne wonie wzmagają koncentrację, a nieprzyjemne osłabiają pamięć. Upośledzenie powonienia postępuje z wiekiem i często jest jednym z pierwszych objawów rozwijających się chorób neurodegeneracyjnych, jak choroba Parkinsona czy choroba Alzheimera, oraz chorób afektywnych i psychotycznych, jak depresja czy schizofrenia. Informacja węchowa dociera do kory mózgowej i struktur limbicznych związanych z ge-

nerowaniem emocji i działań motywacyjnych. Świadoma percepcja zapachów aktywuje ośrodki korowe, a składowa afektywna towarzysząca zapachom ma źródło w układzie limbicznym. Bodźce węchowe docierają też do wzgórza i podwzgórza, i w ten sposób mogą wpływać na układ endokryny. Zapachy noszą więc nie tylko komponent informacyjny, ale i emocjonalny, i mogą oddziaływać na funkcje fizjologiczne organizmu.

– Drugi kierunek oddziaływania olejków eterycznych to wywołanie efektów farmakologicznych. Jak to efekty?

– W zależności od gatunku rośliny, z której zostały pozyskane, a nawet odmiany i stanowiska, olejki zawierają różne substancje wywołujące określone efekty farmakologiczne. Olejki mogą więc działać rozgrzewająco, przeciwpalnie, znieczulająco, rozkurczowo, immunostymulująco, bakteriobójczo i grzybobójczo. Efekty te pojawiają się lokalnie, w miejscu wcięcia oleju, jak również w odległych partiach ciała w wyniku wchłaniania przez drogi oddechowe. Ale również ważny jest wpływ ogólnoustrojowy wywołany farmakologicznym oddziaływaniem na ośrodkowy układ nerwowy. Liczne badania naukowe wykazały, że wiele olejków i ich substancji czynnych wykazuje działanie uspokajające, przeciwlękowe, przeciwdepresyjne i poprawiające nastrój, a tak-

że pobudzające oraz poprawiające pamięć i koncentrację uwagi. Wybór olejku do masażu jest więc podyktowany nie tylko indywidualną preferencją pacjenta do określonego zapachu, ale też pożądanym działaniem farmakologicznym.

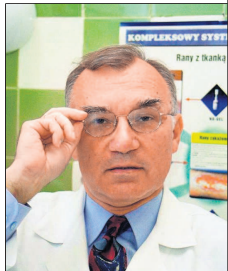
– Czyli połączenie masażu i aromaterapii w jednym zabiegu jest rozwiązaniem najbardziej korzystnym?

– Tak, gdyż ich oddziaływanie wzajemnie się uzupełniają. Wraz z nawianiem właściwej relacji pomiędzy pacjentem a masażystą, tworzącej atmosferę bezpieczeństwa i zaufania, zabiegi te stanowią podstawę całościowego (holistycznego) podejścia do pacjenta i jego problemów. Obecna cywilizacja stawia bowiem przed ludźmi coraz większe wymagania, którym wiele osób nie może sprostać. Sytuacja pogarszająca ponadto: stały pośpiech i rywalizacja, związane z tym przepracowanie i niepewność jutra, niewłaściwa dieta i brak aktywności fizycznej. Wszystko to powoduje ciągły stres, a w konsekwencji zaburzenia zdrowia. Dobroczynny wpływ masażu i aromaterapii na ciało i psychikę można jeszcze spotęgować poprzez odpowiednio dobraną muzykę. To naprawdę potężny oręż w walce ze skutkami stresu i przepracowania oraz spowodowanymi przez nie negatywnymi skutkami dla naszego zdrowia.

Rozmawiała DOROTA DEJMEK

LEKARZ RADZI

Zdrowy kosmetyk cz. II



DR. N. MED. MAREK BRZEWSKI specjalista dermatolog, wykładowca na Wydziale Kosmetologii Małopolskiej Wyższej Szkoły w Krakowie

W preparatach kosmetycznych, oprócz składników korzystnie wpływających na skórę, znajdują się też substancje stanowiące potencjalne zagrożenie alergiczne. Należą do nich m.in. komponenty zapachowe. Do szczególnie niebezpiecznych zalicza się np.: Amyl cinnamyl, Benzyl alcohol, Cinnamyl alcohol, Cytral, Eugenol, Hydroxycitronella, Isoeugenol, Amylcinnamyl alcohol, Benzyl salicylate, Geraniol, Farnesol, Linalool. Takie substancje w ogóle nie powinny wchodzić w skład produktów przeznaczonych do sprzedaży, a jeśli zostały użyte, producenci zobowiązani są do umieszczenia ich nazw na etykietach.

Odrębną grupę składników zapachowych stanowią nitro i policykliczne związki pizma (pochodzące z wydzielin gruczołów okotodobnych piżmowców). Tego rodzaju substancje, z których wiele może alergizować, używane są w przemyśle kosmetycznym na całym świecie. Zyskały one złą sławę m.in. dlatego, że odkładają się w tkance tłuszczowej człowieka i w mleku matki, trafiając tą drogą również do organizmu dziecka. Niestety, konsument nie potrafi ich rozpoznać w spisie składni-

ków danego preparatu, gdyż nie muszą tam występować pod pełną nazwą.

Niekorzystne dla zdrowia mogą być także substancje konserwujące, służące do wstrzymania lub zniszczenia flory bakteryjnej, drożdży, pleśni w preparatach z zawartością wody. Należą do nich m.in. formaldehyd. Składnik ten, podejrzewany o wywołanie raka, nadal może być używany do produkcji kosmetyków. Na przykład w niektórych lakierych do paznokci znajduje się żywica, w skład której wchodzi formaldehyd. Konserwant ten, łatwo wchłaniany przez skórę, może wywołać wyprysk na twarzy w miejscach nieświadomie dotykanych przez paznokcie. Formaldehyd znajduje się także w niektórych szamponach.

Prawo dopuszcza stosowanie formaldehydu tylko w ściśle określonej koncentracji. Na przykład w lakierych do paznokci – 5 proc.; jako środek konserwujący – 0,2 proc.; w środkach do pielęgnacji jamy ustnej – 0,1 proc. Jeśli koncentracja formaldehydu przekroczy 0,05 proc. musi to zostać odnotowane na etykiecie z informacją: zawiera formaldehyd.

Do innych potencjalnie szkodliwych środków zalicza się na przykład or-

ganiczne związki chlorowe – substancje zawierające brom, jod i najcięższej chlor. Są one wykorzystywane w kremach z kosmetykach do makijażu. Dla przykładu, jeden z tego typu składników: triclosan jest stosowany w pastach do zębów, w żelach do kąpiele, balsamach do ciała i kremach. Jeśli wykorzystano go na przykład w dezodorantach lub jako substancję bakteriobójczą, na etykiecie powinno to być uwidocznione. Według prawa kosmetycznego triclosan wolno użyć w ilości 0,3 proc. Istnieją badania dowodzące, że triclosan może zaburzać funkcje enzymatyczne wątroby. Obecność jego stwierdzano również w mleku matki. Jest podejrzewany o wpływ na odporność przeciwbakteryjną. Jako środek konserwujący używane są również tzw. parabeny – estry kwasu p-hydroksybenzoesowego, które występują pod wieloma nazwami, na przykład: metylparaben, ethylparaben, butylparaben. Składnika tego nie można uznać w pełni za bezpieczny, gdyż, jak wykazały brytyjskie badania z 2004 roku, ślady parabenów zostały wykryte w próbkach tkanek pacjentek chorujących na raka piersi. Z kolei Niemiec Towarzystwo Walki z Rakiem ostrzegło swego czasu

przed stosowaniem dezodorantów, w skład których wchodziły parabeny, ponieważ odkryto, że zachowują się one podobnie jak żeński hormon estrogen, co może powodować niekontrolowany przyrost tkanki piersiowej.

Parabeny używane są nie tylko w kremach, szamponach, dezodorantach, ale też w produktach spożywczych, na przykład w ciastkach, sokach owocowych, mrożonkach, dżemach. Ustalono, że osoba ważąca przeciętnie 65 kg może wchłaniać dziennie 76 mg parabenów, z czego 50 pochodzi z kosmetyków. Do niebezpiecznych substancji zalicza się ftalany, używane w preparatach kosmetycznych, takich jak perfumy, dezodoranty, lakiery do paznokci i spraye do włosów. Ftalany zawierają: dibutyloftalan (DBP), dimetyloftalan (DMP), dietyloftalan (DEP).

Toksyny te mogą występować w perfumach, w przypadku których nie ma konieczności umieszczenia na etykiecie dokładnej informacji o komponentach. Ftalany mają negatywny wpływ na układ hormonalny człowieka. Wykazano, że wielokrotnym użyciu mogą także uszkadzać wątrobę i nerki, a ponieważ rozpuszczają się w ślinie, mogą w sposób niekontrolowany

dostawać się do przewodu pokarmowego. W kosmetykach używane są także niekiedy produkty pochodzące z oczyszczonej ropy naftowej. Olej mineralny, choć jest surowcem naturalnym, nie działa korzystnie na skórę. Organizm nie potrafi go rozłożyć na przyswajalne czynniki ani wydalici. Na przykład połknięta ze szminki parafina odkłada się w wątrobie, nerkach czy węzłach chłonnych.

Parafina tworzy na skórze nieprzepuszczalną dla tlenu i wody warstwę. Skóra nie oddycha, a chłodzenie jej powierzchni przez wydzielenie potu jest niemożliwe. Stosowanie kremu z parafiną przez dłuższy czas powoduje przesuszenie i szybsze starzenie się skóry. Ponadto, warstwa parafinowa zapycha pory, tworząc się zaskórnik i przysusze.

Najbardziej szkodliwe oleje mineralne nie powinny być wchłaniane przez nasz organizm w dawce większej niż 0,01 mg na kg masy ciała. A trzeba pamiętać, że używając wielokrotnie w ciągu dnia szminki lub balsamów pielęgnacyjnych do ust, można szybko te wartości przekroczyć.

Wysłuchała DANUTA ORLEWSKA