

Aromaterapia w praktyce

NASZE DZIECI – AROMATERAPIA W PRZEDSZKOLU

Pilotażowy program "Ładnie Pachnie - Nie Choruje" - czyli aromaterapia w przedszkolach właśnie wchodzi w życie. Na co dzień spotykamy się z wieloma pytaniami ze strony pedagogów, których placówki uczestniczą w tych sesjach. W tym numerze Kwartalnika odpowiadamy na najczęstsze z nich, wskazując, dlaczego aromaterapia jest tak istotna właśnie we wczesnej fazie rozwoju organizmu człowieka i jak potrafi pomóc dzieciom w wieku przedszkolnym.

W poprzednim, zimowym wydaniu kwartalnik „Aromaterapia” zaprezentowaliśmy Czytelnikom założenia pionierskiego programu aromaterapii w placówkach przedszkolnych pod nazwą „Ładnie Pachnie – Nie Choruje”, któremu patronuje Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne.

W chwili, kiedy piszę te słowa, na terenie woj. mazowieckiego przystąpiło do niego 11 prywatnych placówek, choć co tydzień liczba ta się zwiększa i rozpoczynają się już aroma-zajęcia z udziałem grup dzieci. Mamy nadzieję przekazać pierwsze spostrzeżenia pedagogów i obserwacje naszych terapeutów już w kolejnym wydaniu tego czasopisma.

Zanim to się stanie, chciałbym podzielić się z Czytelnikami nie mniej ciekawym tematem, jakim są pytania i wątpliwości, z którymi spotkałem się podczas rozmów w wielu warszawskich przedszkolach.

Pierwsza i najistotniejsza kwestia poruszana przez szefów takich placówek i jednocześnie ich najczęstsze pytanie:

- Czy aromaterapia będzie bezpieczna dla naszych dzieci?

Wszyscy najwybitniejsi specjaliści piszący o zdrowiu dzieci, zwracają uwagę na konieczność korzystania w pierwszych etapach ich życia z jak najbardziej naturalnych, ekologicznych i najlepiej nefarmakologicznych metod

radzenia sobie z różnymi dolegliwościami. Szczególnie dotyczy to dzieci słabszych i często chorujących. Ich organizmy najczęściej narażone są na długie terapie przeróżnymi lekami, co nie pozostaje bez śladu w ich organizmie. Ci sami naukowcy powtarzają, iż bezspornie udowodniono, że rozwój mózgu i poziom jego pracy bezpośrednio zależy od jakości i ilości postępujących do niego impulsów od naszych zmysłów. Spostrzeżenie to jest szczególnie aktualne dla rozwoju mózgu dziecka. Na pewno do takich impulsów możemy zaliczyć właśnie różnorakie kompozycje zapachowe. To właśnie zapachy sprzyjają rozwojowi tzw. „neuronów nowości” w hipokampie, gdzie dokonuje się formowanie pamięci długotrwałej. A ona z kolei w największym stopniu kształtuje naszą wiedzę na temat świata, wszystkie wspomnienia i umiejętności. Jest więc arcyważna dla procesu nauki u dziecka.



Tymczasem, właśnie olejki eteryczne mają szereg bardzo istotnych właściwości dla dziecka, sprzyjając zdrowiu jego organizmu i nie pozostawiając efektów ubocznych. Ich użycie jest znacznie mniej toksyczne dla dziecka niż np. większość popularnych środków przeciwgorączkowych, po które tak często sięgamy bez zastanowienia przy pierwszych symptomach zwykłego przeziębienia. Poza wszelkimi wątpliwościami jest także długotrwały pozytywny wpływ na wspomaganie systemu immunologicznego dzieci i

aseptyczne działanie olejków. Aromaterapia ma zaś dla dzieci całe spektrum niezwykle pożądaných efektów: od elementarnej profilaktyki infekcji, walki z wirusami i bakteriami, przez pomoc w skupieniu, nauce, rozwoju wyobraźni, kreatywności i myślenia abstrakcyjnego, po tonizowanie nadmiernej pobudliwości, nerwowości i kłopotów z zasypianiem. Fantastyczne spektrum działań, które możemy podarować dzieciom wraz z użyciem wielu olejków cytrusowych, lawendy, rumianku, rozmarynu i wielu innych doskonale przyjmowanych przez dzieci zapachów. Czy nie jest to wyjątkowe, że pracując z absolutnie 100% czystym wytworem natury jakimi są olejki eteryczne, możemy tak bardzo pomóc najdroższym nam istotom?

Druga najpopularniejsza seria pytań dyrektorów przedszkoli dotyczyła wątpliwości:

- Czy nam to jest potrzebne? Mamy czyste, nowoczesne sale zajęć i bogaty program.

Współczesny człowiek, jak podliczyli uczeni, większą część swojego życia (nawet 80% i więcej) przebywa w zamkniętych pomieszczeniach, pozbawiając się tym samym kontaktu z naturalnym środowiskiem – słońcem, światłem, ale także światem zapachów przyrody. Dowiedziono, że taki długotrwały proces oderwania od świata roślin, przyrody, charakterystyczny dla mieszkańców wielkich metropolii bezpośrednio prowadzi do deregulacji organizmu i może stać się przyczyną wielu chorób. Dobrze nam znane z codziennego życia miejsca publiczne, takie jak: biura, przychodnie, centra handlowe, ale także szkoły i przedszkola oraz długotrwałe przebywanie w tych zamkniętych pomieszczeniach sprzyja powstawaniu w ich atmosferze nieprzyjaznemu, pełnemu mikrobów zjawisku zanieczyszczenia powietrza. Co gorsze, jakość tego powietrza wielokrotnie przewyższa wskaźniki podobnych zanieczyszczeń na zewnątrz. Jest to aktualne nawet w dobie wszechobecnego

alertu smogowego. Według wyliczeń specjalistów, najmniej mikrobów znajduje się w dobrze wietrzonych mieszkaniach, znacznie więcej we wnętrzu samochodu, bardzo dużo w szkolnych klasach i sklepach, a najwięcej w publicznym transporcie, przychodniach i szpitalach.

I tutaj do gry wkraczają rośliny i ich fitonocydy. Te zawarte także w olejkach eterycznych aromatyczne związki, skutecznie wypełniają rolę sanitarno – higieniczną w zamkniętych pomieszczeniach, gdzie to rośliny stanowią jedyny naturalny regulator biosfery.

To właśnie związki zawarte w roślinach posiadają właściwości bakterio i wirusobójcze, optymalizują chemiczny skład powietrza, zwiększają zawartość tlenu, mobilizują systemy obronne organizmu, pozytywnie wpływają na pracę mózgu, układ oddechowy, a także wpływają na nasze emocje. Dzięki temu czujemy się lepiej, a w konsekwencji wydajniej pracuje nasza pamięć, uwaga i znika stres.

I z takim właśnie zadaniem dyfuzory z olejami eterycznymi trafiają do przedszkoli i sal, gdzie przebywają dzieci. Już 5-6 kropli odpowiednich olejków eterycznych, lub ich kompozycji jest dostatecznym stężeniem do skutecznej sanityzacji przestrzeni o powierzchni 15 – 20 m².

W dzisiejszym świecie, w którym tak często wolimy zaufać kolejnej reklamie „cudownych pastylek”, ważne jest, by zastanowić się nad tym, co mówią sami lekarze. Zapytajcie ich, co radzą na chroniczne zmęczenie, nadmierny stres, kłopoty z zasypianiem, nauką, brakiem skupienia, częstymi infekcjami. A wymieniłem przecież większość problemów, z którymi zmagamy się sami lub nasze dzieci. Najczęściej odpowiedź brzmi tak:

- Zalecam wypoczynek, dużo przebywać na świeżym powietrzu, sport na łonie natury, w lesie, spacer, głębokie oddychanie czystym powietrzem, urlop, wyjazd albo po prostu wzięcie wolnego na parę dni i wyjście z zamkniętych pomieszczeń.

Większość moich rozmówców nie potrzebuje już po takiej argumentacji tłumaczenia, jak ważny jest kontakt z przyrodą dla dzieci i jaką rolę odgrywa zapach w ich życiu, zdrowiu i harmonijnym rozwoju.

DARIUSZ CWAJDA



Dziennikarz, producent TV, członek Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego, założyciel Instytutu Naturalnej Aromaterapii w Warszawie, aktywny propagator idei aromaterapii w Polsce.

INSTYTUT NATURALNEJ AROMATERAPII
PREZENTUJE :

"ŁADNIE PACHNIE NIE CHORUJE"

—

PIONIERSKI
PROGRAM
AROMATERAPII W
PRZEDSZKOLACH

Nasz program wspierają i finansują:
Fundacja Kossakowskiego z Warszawy
Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne

