

PERFUMY W TERAPII DEMENCJI I ALZHEIMERA

Czy zapach może być lekarstwem na zapomnienie?

Badania w ostatnich latach pokazują, że węch jest kluczem do pamięci. Czy zapachy mogą pomóc w terapii demencji i choroby Alzheimera? Odpowiedź może Cię zaskoczyć.

Z okazji Światowego Dnia Choroby Alzheimera przyglądamy się niezwykle zjawisku – temu, jak zapachy potrafią pobudzać pamięć i emocje, a nawet wspierać osoby zmagające się z demencją.

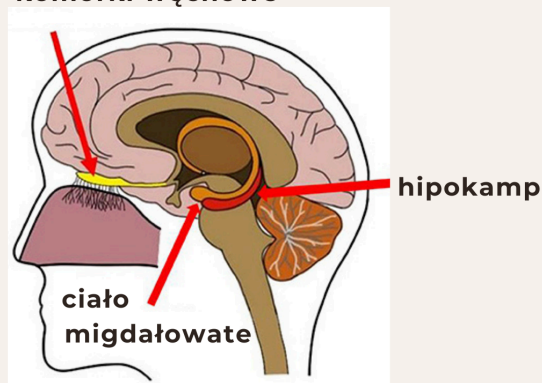
Czy jeden zapach może otworzyć drzwi do przeszłości, przywołać wspomnienia i poprawić nastrój osoby, która zmagają się z demencją? Coraz więcej badań pokazuje, że węch odgrywa niezwykle ważną rolę w kontekście choroby Alzheimera – zarówno jako wczesny biomarker, jak i narzędzie wspierające w terapii.

ZMYŚŁ WĘCHU – BRAMA DO EMOCJI I WSPOMNIENÍ

Zapachy mają wyjątkową moc, a węch ma unikalne połączenia w mózgu. Dzieje się tak dlatego, że droga węchowa jest „uprzywilejowana”: receptory w nosie przesyłają informacje do opuszki węchowej, która łączy się bezpośrednio z hipokampem (odpowiadającym za pamięć) oraz ciałem migdałowatym (emocje). To dlatego woń potrafi błyskawicznie przywołać wspomnienia sprzed dekad — efekt znany w psychologii jako „**efekt Prousta**” – gwałtowne, silne, emocjonalne i często bardzo szczegółowe przywołanie wspomnień, przez woń znaną z przeszłości.

DROGA WĘCHOWA

komórki węchowe



„EFEKT PROUSTA”

Nazwa ta wzięła się stąd, że Marcel Proust napisał w swojej książce „W stronę Swanna”, że zapach ciastka, które maczał w herbacie, wywoływał u niego przypływ radości kojarzonej z dzieciństwem.

Badacze zaczęli się zastanawiać, czy istnieje naukowe wyjaśnienie tego, co przeżył Proust?

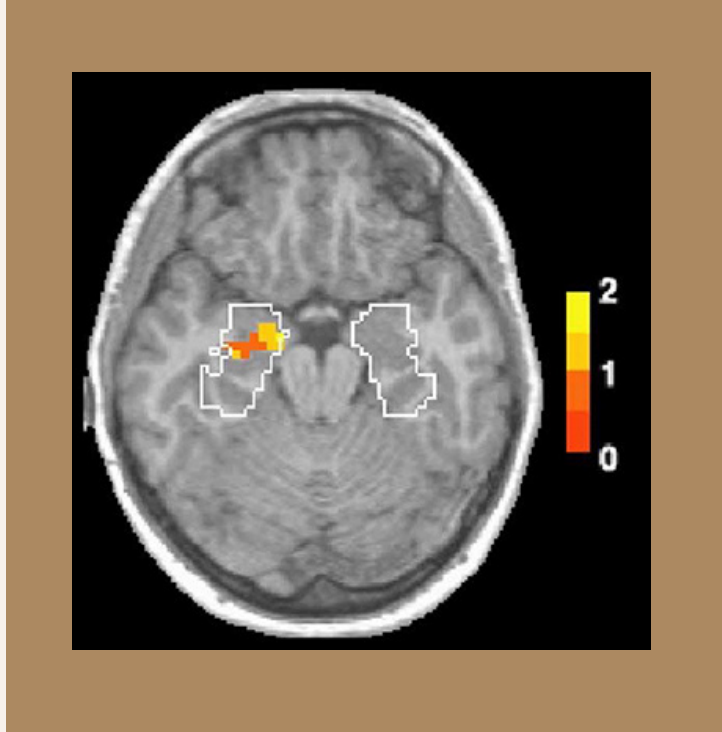
Żaden z pozostałych zmysłów nie przechodzi przez ciało migdałowate i hipokamp co sprawia, że węch jest najskuteczniejszy w wyzwalaniu emocji i pamięci.

Okazuje się, że **75% emocji** w ciągu dnia wiąże się z **zapachami**, a ludzie pamiętają woń 100 razy dłużej niż obraz.

Zapachy są wyjątkowym kluczem do pamięci i emocji, mocniej niż inne zmysły aktywują wspomnienia. Herz i wsp. w swych badaniach z 2004 roku nad neuroobrazowaniem (fMRI) potwierdzili, że pamięć wywołana zapachem aktywuje obszary emocji silniej niż pamięć wywołana obrazem.

UTRATA WĘCHU JAKO SYGNAŁ OSTRZEGAWCZY

Czy to możliwe, że kłopoty z rozpoznawaniem zapachów zwiastują demencję? Badania potwierdzają taki związek i pokazują, że właśnie węch często jako pierwszy ulega zaburzeniom w demencji i chorobie Alzheimera. Osoby z obniżoną zdolnością węchową częściej w kolejnych latach rozwijają łagodne zaburzenia poznawcze lub pełnoobjawową chorobę Alzheimera. Uszkodzenia struktur odpowiedzialnych za identyfikację zapachów mogą pojawiać się lata przed wyraźnymi objawami poznawczymi. To czyni z **węchu** nie tylko „**bramę do wspomnień**”, ale też potencjalny **biomarker** choroby.



- Wyjątkowo mocny dowód dostarczył Dr. Honglei Chen (Michigan State University, 2019) zbadał ponad 3000 osób w wieku 57–85 lat. Wyniki były jednoznaczne: osoby z osłabionym węchem miały o 50% wyższe ryzyko rozwoju demencji w ciągu pięciu lat, niezależnie od innych czynników ryzyka. Co więcej, skala utraty węchu wiązała się też z nasileniem choroby – od łagodnych zaburzeń poznawczych przy niewielkiej hiposmii, po ciężki Alzheimer u osób z anosmią.
- Inne badania potwierdzają, że testy zapachowe (np. identyfikacja charakterystycznych aromatów: cytryny, kawy, mięty) mogą być prostym, użytecznym i niedrogim narzędziem przesiewowym.

W praktyce oznacza to, że proste testy zapachowe mogą pomóc we wczesnym wykrywaniu ryzyka. Choć nie zastąpią badań neurologicznych, monitorowanie węchu może być cennym, prostym i nieinwazyjnym wskaźnikiem wczesnego ryzyka demencji i punktem wyjścia do szybszej interwencji oraz uzupełnieniem diagnostyki.

PODNOŚĄCE NA DUCHU AROMATY



wanilia



mięta



cytrusy



świeżo
skoszona
trawa



sosna



cynamon



lawenda



jaśmin



jabłko



rozmaryn



cytryna



kawa

AROMATERAPIA I PERFUMY W TERAPII WSPIERAJĄCEJ

Choć zapachy nie zatrzymują postępu choroby, mogą poprawiać komfort życia:

wanilia - wywołuje radość i relaksuje

mięta - poprawia koncentrację i czujność

cytrusy - zwiększają energię i czujność

świeżo skoszona trawa - wywołuje radość i relaksuje

sosna - obniża depresję i stres

cynamon - poprawia funkcje poznawcze

lawenda - zwiększa relaks i koncentrację

jaśmin - obniża depresję i zwiększa czujność

jabłko - obniża niepokój

rozmaryn - poprawia koncentrację i pamięć

cytryna - dodaje energii i zmniejsza niepokój

kawa - pobudza mózg i funkcje poznawcze.

Zapachy potrafią otworzyć drzwi do wspomnień, które słowa już zamknęły...

Niektóre zapachy poprawiają koncentrację i sen, inne pobudzają stres – co pokazuje, jak istotny jest dobór aromatów.

- Olejek lawendowy i melisowy – w badaniach klinicznych obniżały poziom pobudzenia i lęku u pacjentów z demencją.
- Indywidualne mieszanki – personalizowane kompozycje lepiej odpowiadały na potrzeby chorych, zmniejszając agresję i poprawiając nastrój.
- Efekt wspomnień – francuscy badacze pokazali, że zapachy mogą nie tylko odtwarzać wspomnienia, ale też pomagać pacjentom wyobrażać sobie przyszłe wydarzenia, co wspiera poczucie tożsamości.

OGRANICZENIA I ETYKA

Niektóre zapachy poprawiają koncentrację i sen, inne pobudzają stres – co pokazuje, jak istotny jest dobór aromatów.

- Olejek lawendowy i melisowy – w badaniach klinicznych obniżały poziom pobudzenia i lęku u pacjentów z demencją.
- Indywidualne mieszanki – personalizowane kompozycje lepiej odpowiadały na potrzeby chorych, zmniejszając agresję i poprawiając nastrój.
- Efekt wspomnień – francuscy badacze pokazali, że zapachy mogą nie tylko odtwarzać wspomnienia, ale też pomagać pacjentom wyobrażać sobie przyszłe wydarzenia, co wspiera poczucie tożsamości.

MOST MIĘDZY NAUKĄ A SZTUKĄ

Perfumiarze mogą współpracować z badaczami, by tworzyć bezpieczne, standaryzowane kompozycje. Świat perfum ma tu nieoceniony wkład:

- perfumiarze dysponują wiedzą o bezpieczeństwie i czystości składników oraz stabilności mieszanek.
- mogą pomagać w tworzeniu standaryzowanych kompozycji do badań.
- branża mogłaby rozwinąć linię „perfum terapeutycznych” — z jasno określonym składem i protokołem aplikacji, a także bezpiecznych dla osób starszych i alergików.

Takie partnerstwo między nauką a sztuką zapachu mogłoby przyspieszyć rozwój tej dziedziny.



Węch to zmysł, którego nie doceniamy, a który może być kluczem do wspomnień i emocji osób starszych.

Badania pokazują, że utrata węchu to nie tylko wczesny sygnał ostrzegawczy, ale też potencjalny obszar wsparcia terapii.

Zapachy nie zastąpią leków ani kompleksowej opieki — ale stanowią potężne, niskokosztowe narzędzie wspierające: mogą przywołać utracone wspomnienia, poprawić nastrój oraz zredukować pobudzenie i lęk u części osób z demencją. Najsilniejsze efekty daje indywidualna stymulacja aromatyczna oparta na zapachach z życia pacjenta. Potrzebne są jednak większe, dobrze zaprojektowane badania, a także standardy współpracy medyczno-perfumeryjnej.

Zapachy to nie tylko estetyczna przyjemność. Dla osób z demencją i chorobą Alzheimera mogą być drogą do wspomnień, a w przyszłości — może także stałym elementem diagnostyki i terapii wspomagającej.

Ten artykuł dedykuję mojej Mamie. Powstał on z myślą o Niej, gdyż wierzę, że zapachy są jak delikatne nici – potrafią połączyć serce z pamięcią, nawet wtedy, gdy choroba próbuje je rozerwać. Każda nuta, każdy aromat może być światłem, które rozprasza mrok zapomnienia.

Pisząc ten tekst, myślałam o tym, jak zapachy mogą być mostem do wspomnień, które zbyt łatwo umykają. Wierzę, że każdy aromat to nie tylko nuta zapachowa, ale także cząstka pamięci, a jako miłośniczka zapachów i właścicielka Perfumerii Greta, chcę ocalić wspomnienia – Jej i wszystkich tych, którzy zmagają się z demencją czy chorobą Alzheimera. Niech ten tekst będzie wyrazem nadziei, że zapachy potrafią zatrzymać to, co w nas najcenniejsze.

To jeszcze nie koniec tej opowieści. Już wkrótce podzielę się drugą częścią artykułu, w której jeszcze głębiej przyjrzymy się niezwykłemu wpływowi zapachów na osoby z demencją i chorobą Alzheimera. Śledź nas, by nie przegapić ciągu dalszego!