

JAK ZAPACH ZMIENIA MÓZG?

Od badań nad Alzheimerem po pasję
miłośników perfum.

Zanurzenie w zapachu potrafi otworzyć drzwi do wspomnień — ale czy perfumy mogą też łagodzić lęk, dezorientację i pobudzenie u osób z demencją? Przeanalizowaliśmy dowody naukowe, mechanizmy działania i praktyczne porady dla miłośników perfum i opiekunów.

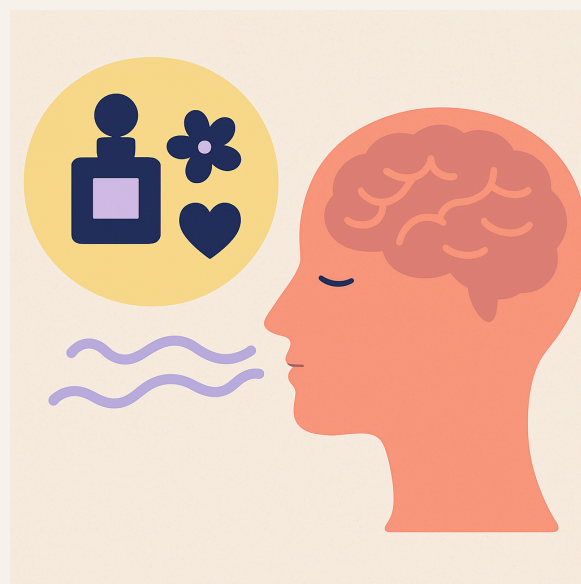
Wyobraź sobie osobę, która od miesiący milczy, zdaje się nie reagować na bodźce i powoli traci kontakt z otoczeniem. Nagle w pokoju pojawia się znajomy zapach — perfumy noszone w młodości, aromat świeżo pieczonego chleba albo zapach ogrodu różanego. Oczy tej osoby rozświetlają się, na twarzy pojawia się uśmiech. To nie cud, lecz efekt działania węchu — zmysłu, który ma bezpośrednie połączenie z pamięcią i emocjami.

Czy perfumy mogą stać się częścią terapii wspierającej dla osób z demencją? Nauka coraz częściej patrzy na zapach nie tylko jako na estetyczne doświadczenie, ale też narzędzie poprawy jakości życia. Dlatego w ostatnich latach naukowcy zaczęli coraz uważniej przyglądać się wpływowi zapachów na osoby z demencją i chorobą Alzheimera. Czy aromaterapia i perfumy mogą pomóc w łagodzeniu objawów? A może zapach ma znaczenie także diagnostyczne? Przyjrzyjmy się, co mówi na ten temat nauka — i jak miłośnicy perfum mogą znaleźć tu inspirację.

AROMATERAPIA W DEMENCJI: CO MÓWIĄ BADANIA?

Najbardziej fascynujące pytanie brzmi: czy zapachy mogą poprawić jakość życia osób z demencją? Odpowiedzi szukano w licznych badaniach i przeglądach systematycznych.

Przeglądy naukowe: Analizy wyników wielu prac sugerują, że aromaterapia może łagodzić pobudzenie, niepokój i zaburzenia nastroju u pacjentów z demencją, ale dowody są nierówne jakościowo. Część badań wykazuje istotne efekty, inne nie potwierdzają ich jednoznacznie.



Badania kliniczne (RCT):

Watson i wsp. przeprowadzili randomizowane badanie nad stosowaniem olejków lawendowych i melisowych, które wpływają na tętno, ciśnienie i poziom kortyzolu — co może tłumaczyć, że u części pacjentów zaobserwowano spadek niepokoju i pobudzenia, ale wyniki różniły się w zależności od indywidualnej reakcji.

- *Leach i wsp.* testowali indywidualizowane mieszanki olejków eterycznych. Wyniki były obiecujące: u niektórych osób spadła częstotliwość epizodów agresji i poprawił się nastrój, choć autorzy podkreślają konieczność większych prób klinicznych.
- Ciekawy eksperyment *Glachet'a i wsp.* pokazał, że zapachy mogą nie tylko przywoływać wspomnienia z przeszłości, ale też pomagać osobom z Alzheimerem wyobrażać sobie przyszłe zdarzenia, co może wspierać ich poczucie tożsamości.
- Naukowcy z Uniwersytetu w Kioto i Tsukubie w Japonii przeprowadzili natomiast badania z wykorzystaniem MR nad wpływem olejku różanego na choroby neurodegradacyjne, w tym demencję. Odnotowali, że zapach róży zmienia strukturę mózgu – zwiększyła się objętość istoty szarej, której ilość ulega zmniejszeniu w chorobie Alzheimera. Może to być pomocne w dalszych badaniach nad opracowywaniem aromaterapii wspierającej zdrowie psychiczne i plastykę mózgu.

Podsumowując: aromaterapia nie jest „**lekarstwem na demencję i Alzheimera**”, ale może być skutecznym wsparciem w redukcji niektórych objawów behawioralnych i emocjonalnych.

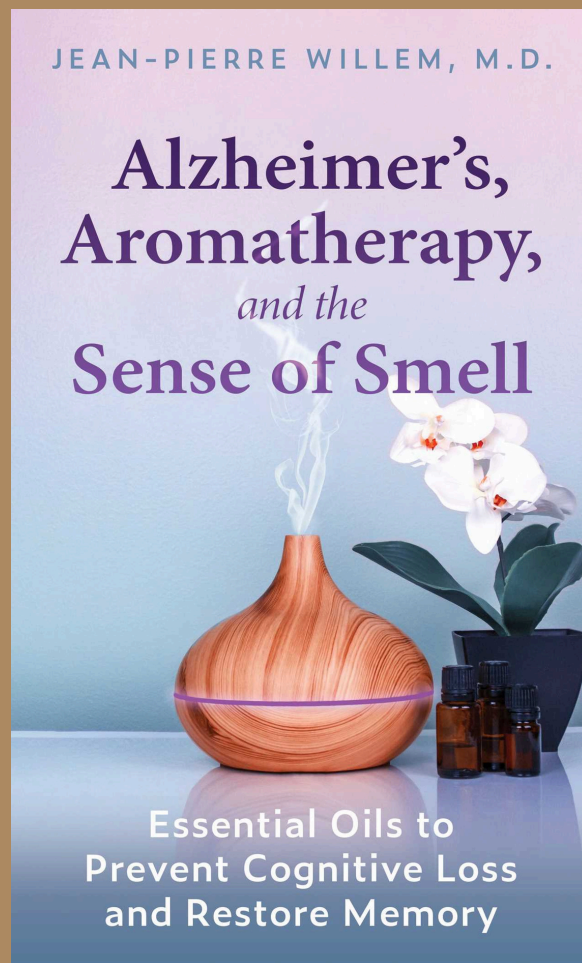
ZAPACH - „NATURALNY JĘZYK” MÓZGU

W książce *Alzheimer's, Aromatherapy, and the Sense of Smell* (2021) dr Willem opisuje, jak aromaterapia może wspierać osoby z demencją – cytuje obszernie studia kliniczne i przykłady z francuskich szpitali, gdzie od lat stosuje się olfaktoterapię, jako wsparcie w opiece geriatrycznej. Podkreśla rolę indywidualnie dobranych olejków eterycznych, które nie tylko poprawiają nastrój, ale też mogą pobudzać aktywność mózgu i wspomagać zachowanie pamięci.

Autor przytacza też badanie japońskie (*Jimbo i in.*) wskazujące poprawę funkcji poznawczych po 28-dniowej dyfuzji olejków (rozmaryn + cytryna rano, lawenda + neroli wieczorem).

Książka łączy też praktyczne protokoły aromaterapeutyczne z hipotezą, że system węchowy i dieta (np. „żywa” żywność) mają wpływ na progresję chorób neurodegeneracyjnych.

Willem traktuje zapach jako „naturalny język” mózgu, który pozwala komunikować się nawet wtedy, gdy słowa zawodzą.



Perfumy to nie tylko luksus – mogą być także „mostem pamięci”...

DLA MIŁOŚNIKÓW PERFUM: WNIOSKI I PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

Dla perfumiarzy i hobbystów badania nad Alzheimerem otwierają nowe perspektywy. Jeśli kochasz perfumy, możesz spojrzeć na nie, nie tylko jak na formę sztuki, lecz także jako narzędzie wspierające pamięć i emocje.

Oto kilka praktycznych porad (dla opiekunów i hobbystów):

- **Zapach jako terapia** – kompozycje mogą być projektowane z myślą o osobach starszych i ich wspomnieniach.
- **Indywidualizacja** – najważniejsze nie są modne, uniwersalne nuty, bowiem największy potencjał mają zapachy osobiste – te, które chory zna z przeszłości. Wybieraj znane aromaty – np. perfumy z młodości, zapach domu rodzinnego, aromat kuchni, ulubione kwiaty, róża z ogrodu babci, itp. Pamiętaj przy tym, że to, co nas uspokaja, niekoniecznie zadziała na inną osobę.
- **Krótką ekspozycja** – zamiast rozpylania w całym pokoju, podawaj zapach w krótkich ekspozycjach – na blotterze (papierku testowym) na kilka minut (1–2 minuty często wystarczą).
- **Stopniowanie intensywności** – zacznij od delikatnych nut, obserwuj reakcję.
- **Protokół dawkowania** - przeprowadzaj 1–3 krótkie sesje dziennie, w stałych porach (np. rano i przed snem), obserwuj reakcje.
- **Dokumentuj efekty** – obserwuj i zapisuj, jak dana osoba reaguje na konkretne zapachy: poprawa nastroju, uśmiech, spokój, może przebłysk wspomnień. Notuj, które aromaty wywołują niepokój – to pozwoli dopasować repertuar.
- **Bezpieczeństwo** – uważaj na alergie i astmę, nie stosuj nierozcieńczonych olejków bezpośrednio na skórę, unikaj mieszania wielu aromatów naraz oraz nie łącz z substancjami farmakologicznymi w sposób, który może drażnić drogi oddechowe.

Taki „perfumowy pamiętnik” może stać się skarbnicą wzruszających chwil.



CIEKAWOSTKA - Praktyczny „sniff box” DIY

Chcesz przeprowadzić własne badania? Podpowiadamy, jak przygotować skład prostego pudełka do sesji zapachowych:

- 3–5 wybranych blotterów (perfumy z młodości, zapach domowy, łagodna lawenda),
- notatnik do zapisywania reakcji,
- zegarek (by kontrolować czas ekspozycji).

Pojedyncza sesja powinna trwać 60–90 sekund w spokojnym otoczeniu. Zapisuj obserwacje 10 minut po ekspozycji (nastrój, kontakt wzrokowy, wspomnienie).

ZAPACH A JAKOŚĆ ŻYCIA W DEMENCJI

Utrata węchu wiąże się nie tylko z pamięcią, ale też z codziennym funkcjonowaniem. Osoby z Alzheimerem często tracą apetyt, co prowadzi do niedożywienia i utraty wagi. Przywrócenie bodźców zapachowych (np. zapach chleba, zupy, kawy) może pomóc poprawić samopoczucie i zachęcić do jedzenia



Badania nad aromaterapią przynoszą obiecujące, choć niejednoznaczne wyniki. Najlepiej udokumentowane efekty dotyczą poprawy nastroju i redukcji pobudzenia. Wpływ na pamięć czy funkcje poznawcze wymaga dalszych badań.

Nauka i perfumiarstwo spotykają się w niezwykle ciekawym punkcie: zapach może być kluczem do poprawy jakości życia, terapii wspierającej i – co równie ważne – do budowania mostów między przeszłością a teraźniejszością. Perfumy to nie tylko luksus – mogą być także „mostem pamięci”.

Dla miłośników perfum to fascynujący obszar i niezwykle inspirująca wiadomość: **ulubione flakony perfum** mogą kryć w sobie moc większą niż tylko piękny zapach — **mogą być kluczem do utraconych wspomnień.**