Mga Karaniwang Essential Oils

Lemongrass o **Tanglad** (*Cymbopogon citratus*)*: nakakalinis, antiviral, panlaban sa insekto, ginagamit na panlinis, antimicrobial.

Mandarin o **Dalanghita** (*Citrus reticulata*): nakakalma, mainam gamitin sa mga bata (maaaring ihalo sa *lavender (Lavandula angustifolia)*; isa sa mga mas "*warm*" na *citrus* na amoy

Neroli (*Citrus × aurantium* var. amara) : nakakatulong na maibsan ang *anxiety, antispasmodic*, maaaring gamitin para sa PMS/PMT, *antidepressant*, nakakatulong sa pangangalaga ng balat, nakakatulong sa *postpartum depression*.

Patchouli (*Pogostemon cablin*): *antidepressant, anti-inflammatory*, nakapagpapakalma sa *nervous system*.

Peppermint *(Mentha × piperita)**: makatutulong na maibsan ang pagduduwal, pananakit ng mga kalamnan, at *migraine*; nakapagpapasigla, *antispasmodic*.

Rose o **Rosas** *(Rosa × damascena)*: tinaguriang reyna ng mga *essential oils*, *cell-regenerative*, sumusuporta sa emosyonal na kalusugan, *aphrodisiac*, at nakatutulong na mabawasan ang *stress, anxiety*, at mga sintomas ng PMS/PMT.

Rosemary o **Romero** (*Salvia rosmarinus* syn. *Rosmarinus officinalis*): ginagamit para maibsan ang pagbabara ng daluyan ng paghinga, *bronchitis*, sipon, at trangkaso; pampalabas ng plema, tumutulong na mapalawak at mapalalim ang paghinga, nakapagpapasigla, nagpapalinaw ng isip, sumusuporta sa memorya at pokus, nakatutulong sa barang *sinus*, at nagpapasigla ng sirkulasyon ng dugo

Tea tree (*Melaleuca alternifolia*): *antimicrobial*, tumutulong na suportahan at palakasin ang i*mmune system, antibacterial, antifungal, antiviral*.

Vetiver (*Chrysopogon zizanioides* syn. *Vetiveria zizanioides*): nakapagpapakalma, nagbibigay ng pakiramdam ng pagiging *grounded, astringent*, at maaaring gamitin para sa *varicose veins*.

Ylang ylang (*Cananga odorata*): *aphrodisiac, antispasmodic, antidepressant*, nakakatulong sa pangangalaga ng balat

Ligtas na Paggamit ng Essential Oils

- Ilagay ang mga *essential oils* sa lugar na hindi maaabot ng mga bata at alagang hayop.
- Itigil agad ang paggamit kung magkaroon ng iritasyon.
- Gumamit ng *essential oils* sa lugar na may maayos na bentilasyon.
- *Iwasan o mag-ingat nang husto sa paggamit para sa mga sanggol, batang wala pang sampung taong gulang, at mga alagang hayop. Ang mga *essential oils* na may *asterisk* (*) ay kailangang gamitin sa napakaliit na porsiyento sa isang *blend* na ginawa ng propesyonal na *aromatherapist*.
- Inirerekomenda ang paggamit ng mga produktong ginawa ng propesyonal para sa mga bata at alagang hayop, maliban kung mayroon kang sapat na kaalaman at pagsasanay sa paggawa ng mga ito.
- Itago ang *essential oils* at *vegetable oils* sa lugar na malayo sa liwanag at init.
- Bago gumamit ng *essential oil*, alamin muna ang mga gamit, pag-iingat, at katangiang panterapeutika nito.
- Tiyaking puro at tunay ang *essential oils* na binibili.
- **Pag-iingat sa citrus oils:** Ang bergamot (*Citrus × bergamia*) at karamihan sa *citrus essential oils* ay *photosensitizing*. Huwag gamitin ang mga ito bago magbilad sa araw o pag ikaw ay gagamit ng tanning booth dahil maaaring magdulot ng matinding pagkasunog ng balat.
- Iwasang inumin o gamitin nang puro ang *essential oils*, maliban kung ito ay ipinayo ng isang kwalipikadong propesyonal na *aromatherapist* o *healthcare provider*, o nakasaad sa wastong paggamit ng isang produktong ginawa ng propesyonal na *aromatherapist*.
- Gumamit ng mababang konsentrasyon, 1% o mas mababa, para sa mga bata, buntis, nagpapasuso, at matatanda. Maaari ding pumili ng produktong ginawa ng isang propesyonal na *aromatherapist*.

Ang brochure na ito ay para lamang sa pagbibigay ng impormasyon at edukasyon. Hindi ito kapalit ng payo mula sa inyong healthcare professional o doktor.

Sumali sa NAHA at sumuporta sa kinabukasan ng aromatherapy at sa pagpapanatili at pangangalaga ng mga mga halamang-gamot at halamang aromatiko.

The National Association for Holistic Aromatherapy
info@naha.org • (877) 232-5255
naha.org • conference.naha.org

NAHA

Tungkol sa *Aromatherapy*

The National Association for Holistic Aromatherapy
NAHA.org

Ano ang Aromatherapy?

Ang *aromatherapy* o *essential oil therapy* ay sining at agham ng paggamit ng mga *aromatic essence* na kinukuha mula sa mga halaman upang makatulong sa pagbabalanse, pagkakasundo o pagtutugma, at pangangalaga ng katawan, isip, at espiritu. Pinag-uugnay nito ang mga pisyolohikal, sikolohikal, at espirituwal na aspeto ng isang tao upang suportahan ang likas na kakayahan ng katawan na maghilom o gumaling.

Ang terminong *aromatherapy* ay nilikha ng French perfumer at chemist na si René-Maurice Gattefossé. Nagsimula ang interes niya sa mga katangiang panterapeutika (*therapeutic properties*) ng *essential oils* noong 1910, nang siya and malubhang napaso sa isang pagsabog sa laboratoryo. Pagkatapos nito, kaniyang sinuri ang *antiseptic at* katangiang nakakagaling ng lavender essential oil.

Ipinakilala niya ang termino sa kaniyang mahalagang aklat na Aromathérapie, na inilathala noong 1937. Nakapaloob dito ang buod ng kaniyang mga pananaliksik sa loob ng humigit-kumulang dalawang dekada, kabilang ang mga unang obserbasyong klinikal tungkol sa paggamit ng *essential oils* para sa iba't ibang pisyolohikal na kondisyon. Mahalagang maunawaan ang layunin ni Gattefossé sa paglikha ng salitang ito. Nais niyang malinaw na maihiwalay and medisinal o terapeutika na paggamit ng *essential oils* sa paggamit ng mga ito sa perfumery o paggawa ng pabango (www.gattefosse.com/history).

Maaari nating unawain ang terminong *Aromathérapie* bilang medisinal o klinikal na paggamit ng mga *aromatic essential oils* para sa holistikong paggaling. Sa paglipas ng panahon, ito ay ginamit at tinanggap para sa isang holistikong pagtingin sa tao bilang isang kabuuan: katawan, isip, at espiritu.

Ano ang *Essential Oils*?

Ang *essential oils* ay mga *aromatic extracts* mula sa iba't ibang *medicinal* at *aromatic plants* (MAPs), na nakukuha sa pamamagitan ng *distillation* o *expression*. Ang bawat *essential oil* ay binubuo ng 50 hanggang 500 magkakaibang *chemical constituents* na nagtutulungan upang makabuo ng iba't ibang katangiang panterapeutika at ng natatanging aroma nito. Sa loob ng halaman, ang *essential oils* ay nagsisilbing pangproteksiyon o depensa, pag-akit (parang sa mga insekto), at paghilom or paggaling.

Mga paraan ng paggamit ng essential oils:

Pangmasahe/Body oil: Gumamit ng 2–10% dilution, o 15–75 patak* sa bawat 1 oz./30 mL ng *carrier oil*, gaya ng grapeseed o langis ng buto ng ubas (*Vitis vinifera*), olive o langis ng oliba (*Olea europaea*), jojoba (*Simmondsia chinensis*), sesame o langis ng linga (*Sesamum indicum*), sweet almond o langis ng almendras (*Prunus dulcis*), coconut o langis ng niyog (*Cocos nucifera*), at iba pa

Inhaler: Maglagay ng 10–20 patak sa *organic cotton pad* at ilagay ito sa *inhaler tube*.

Pangligo/Baths: Ihalo ang 2–12 patak, depende sa *essential oil*, sa 5 mL o 1 kutsaritang *dispersing agent*.** Idagdag ito sa tubig at haluin bago maligo.

Suob/steam inhalation: Magdagdag ng hanggang 6 na patak ng *essential oil* sa umuusok na mainit na tubig. Takpan ng tuwalya ang ulo at langhapin ang singaw sa ilong. Panatilihing nakapikit ang mga mata.

Aromatic spritzers: Sa bawat 1 oz./30 mL ng *distilled* na tubig, magdagdag ng hanggang 15 patak ng *essential oils* at 5 mL o 1 kutsaritang *dispersant*.** Alugin bago gamitin. Lagyan ng pampreserba kung hindi ito agad gagamitin.

Diffusion: Basahin at sundin ang mga tagubilin ng tagagawa ng *aromatherapy diffuser* bago magdagdag ng *essential oil*.

Creams/Lotions/Gels: Gumamit ng 1–10% *dilution*, o 7–75 patak sa bawat 1 oz./30 mL ng *carrier base*.

***Bilang ng patak sa bawat mL**: Nag-iiba ito depende sa laki ng *dropper* at lapot ng essential oil. Ang karaniwang sukat ay 25 patak sa bawat mL.

****Dispersing agents**: Mga *emulsifier* gaya ng *natural bath gel*, *coconut emulsifier*, PlantaSol, Solubol, at iba pa.

Isinalin mula Ingles sa Filipino ni Balot Del Rosario

Mga Karaniwang Essential Oils

Chamomile, Roman (*Chamaemelum nobile* syn. *Anthemis nobilis*): *antispasmodic*, nakatutulong sa pananakit dahil sa regla, pampalma, nakatutulong na maibsan ang *anxiety* at *stress*, maaaring makatulong sa *insomnia*, mainam gamitin sa mga bata dahil nagbibigay ito ng ginhawa at nakapagpapakalma, *anti-inflammatory*.

Clary sage (*Salvia sclarea*): *antispasmodic*, nakatutulong na maibsan ang pananakit dahil sa regla, *aphrodisiac*, nakakalma, nakatutulong na maibsan ang anxiety at stress, at maaaring gamitin para sa *pain management* habang nanganganak.

Cypress o **Sipres** (*Cupressus sempervirens*): astringent, antispasmodic, at nakatutulong na maibsan ang mga reklamo sa paghinga, hika, pag-ubo, almoranas, mahinang sirkulasyon ng dugo, edema, cellulitis, pananakit dahil sa regla, at pananakit ng kalamnan.

Eucalyptus o **Eukalipto** (*Eucalyptus globulus, E. radiata, Corymbia citriodora* (syn. *E. citriodora*))*: *expectorant* o pampalabas ng plema, *decongestant*, kapaki-pakinabang sa panahon ng sipon at trangkaso, maaaring makatulong sa *bronchitis*, nagpapalinaw ng isip, at nakapagpapasigla. Huwag ipahid nang puro ang eucalyptus essential oil sa mukha o malapit sa mukha ng mga sanggol at maliliit na bata. Para sa mga produktong ipinapahahid sa balat ng mga bata, gaya ng *chest rub*, i-*dilute* ito sa 1% o mas mababa. Maaari ding gumamit ng produktong ginawa ng propesyonal na *aromatherapist* at sundin ang mga tagubilin nito.

Fennel o **Haras** (*Foeniculum vulgare* var. *dulce*): nakatutulong sa *digestion*, maaaring gamitin para sa irregular na regla, antimicrobial.

Geranium (*Pelargonium graveolens*): maaaring gamitin para sa PMS/PMT at *hormonal imbalance*, *antimicrobial*, at nakatutulong sa *nerve pain*

Ginger o **Luya** (*Zingiber officinale*): *digestive*, pampawala ng kabag, nakakatulong sa paninigas ng dumi o *constipation*, nakakatulong sa pagkahilo or pagduduwal, "warming" sa emosyonal at pisikal na aspeto, emotionally and physically, *anti-inflammatory*, nakakatulong sa pananakit ng katawan, immunomodulator.

Helichrysum (*Helichrysum italicum*): sumusuporta sa *regeneration* ng *cells* at paghilom ng sugat, *anti-inflammatory*, at maaaring gamitin para sa mga bukol, pasa, at pamamaga

Lavender (*Lavandula angustifolia*): nakapagpapakalma, nakatutulong na mabawasan ang *anxiety*, sumusuporta sa paghilom ng sugat at paso, tumutulong sa regeneration ng cells, nakatutulong sa kagat ng insekto at pangangati, mainam para sa pangkalahatang pangangalaga ng balat at para sa mga bata, at *antispasmodic*.

Lemon (*Citrus × limon*): *antimicrobial*, *antioxidant*, nakapagpapasigla ng pakiramdam nakatutulong na mabawasan ang *stress*, sumusuporta sa i*mmune system*, at mainam gamitin sa paglilinis ng tahanan at kapaligiran.

NAHA © 2026