
AROMELE ȘI SĂNĂTATEA MINTALĂ

o abordare holistică a AromaPsihologiei



Jade Shutes

AROMATIC-ACADEMY.RO

Jade Shutes

AROMELE ȘI SĂNĂTATEA MINTALĂ

O abordare holistică a AromaPsihologiei

Traducere, adaptare și armonizare conceptuală:

Diana Dragomir



The Aromatic Studies Academy

București, 2025

Drepturi de autor:

© Jade Shutes

Drepturi de autor pentru ediția în limba română:

© Diana Dragomir, Editura The Aromatic Studies Academy

Cartea *Aromele și sănătatea mintală – o abordare holistică a AromaPsihologiei* este publicată de Academia de Studii Aromatice.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi reprodusă, integral sau parțial, stocată într-un sistem de arhivare sau transmisă sub orice formă ori prin orice mijloace – electronice, mecanice, prin fotocopiere, înregistrare sau altele – fără acordul scris prealabil al Academiei de Studii Aromatice. Prezenta lucrare este protejată de Legea dreptului de autor.

Precizare: Informațiile prezentate în această carte au scop exclusiv educațional. Ele nu sunt destinate să înlocuiască recomandările oferite de medicul dumneavoastră sau de alți specialiști din domeniul sănătății. Dacă aveți sau suspectați că aveți o afecțiune medicală gravă, vă recomandăm să contactați imediat un profesionist în domeniul sănătății.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**SHUTES, JADE****Aromele și sănătatea mintală : o abordare holistică a AromaPsihologiei / Jade Shutes ;**

trad., adapt. și armonizare conceptuală: Diana Dragomir. - București :

The Aromatic Studies Academy, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-630-95139-0-8

I. Dragomir, Diana (trad. ; adapt.)

159.9

615.322

**Grup Mușatinii**

tipografie · producție publicitară

SUCEAVA, tel.: 0230 523640

Dragi cititori din România,

Este o mare bucurie pentru mine să știu că această carte – „Aromele și Sănătatea Mintală – o abordare holistică a AromaPsihologiei” – a ajuns acum și în mâinile voastre.

Indiferent de unde venim, echilibrul emoțional și armonia interioară sunt nevoi firești, universale. Știu că România are o bogată tradiție în folosirea plantelor medicinale și o sensibilitate profundă față de ritmurile naturii – tocmai de aceea cred că această abordare holistică va avea ecou aici, într-un mod aparte.

Cu mai bine de 40 de ani în urmă, când am început să explorez puterea aromaterapiei, nu mi-am imaginat că această călătorie mă va conecta cu oameni din întreaga lume, inclusiv din țara voastră frumoasă. Tradițiile vindecătoare românești, transmise din generație în generație, reflectă aceeași înțelepciune pe care o regăsim în multe culturi care prețuiesc legătura subtilă dintre arome, emoții și starea de bine.

În paginile acestei cărți veți descoperi cum uleiurile esențiale pot deveni aliați puternici în gestionarea stresului, a anxietății și în cultivarea unui echilibru interior profund. Fiecare capitol a fost creat cu intenția de a oferi atât cunoștințe științifice, cât și înțelepciune practică – o punte între știința modernă și tradițiile ancestrale de vindecare.

Sper ca această carte să vă inspire, să vă ofere instrumente utile și să vă susțină în propria voastră călătorie către echilibru și stare de bine. Mă simt recunoscătoare că putem împărtăși aceste cunoștințe, dincolo de granițele geografice și culturale.

Cu recunoștință și lumină,

Jade Shutes

Nota traducătorului

A bordarea acestei cărți nu a însemnat doar o traducere, ci și o transpunere atentă a unui univers senzorial și conceptual complex într-o limbă și o cultură diferită de scrierea originală.

De aceea am ales să păstrez nu doar sensul cuvintelor, ci și tonul, ritmul și emoția transmise de autoare. AromaPsihologia este un domeniu emergent, aflat la intersecția științei, introspecției și simțurilor. Iată de ce o parte importantă a muncii mele a fost dedicată, pe lângă adaptarea terminologiei de specialitate, și păstrării autenticității mesajului.

Lucrarea lui Jade îmbină cu naturalețe rigoarea cercetării științifice cu delicatețea trăirii interioare. Fiecare afirmație este susținută de surse solide, de studii și referințe bine așezate, într-un echilibru perfect între precizie și vibrație. Este o carte care cere deopotrivă gândire critică și deschidere senzorială, iar păstrarea acestui echilibru fragil a fost firul roșu care mi-a ghidat munca.

Unele pasaje au fost reconfigurate pentru a asigura coerență și accesibilitate în limba română, fără a altera intenția originală a textului. Oriunde a fost posibil, am păstrat expresiile și imaginile cu forță poetică, invitând cititorul să simtă, nu doar să înțeleagă.

Sper ca această carte să vă atingă la fel cum m-a atins și pe mine în timpul traducerii – cu delicatețe, dar și cu profunzime.

Diana Dragomir
București, mai 2025



*cercetător, aromaterapeut,
fitoterapeut, autor,
formator internațional*

Jade Shutes este una dintre cele mai influente și respectate personalități internaționale în domeniul aromaterapiei clinice, medicinei aromatice și al terapiei holistice, cu o carieră de peste patru decenii dedicată promovării utilizării terapeutice și științifice a remediilor aromatice și a plantelor medicinale în sprijinul sănătății și echilibrului emoțional.

Aromaterapeut, fitoterapeut, cercetător pasionat, autor de lucrări de referință și formator internațional de prestigiu, Jade și-a dedicat întreaga carieră dezvoltării unei viziuni integrative asupra sănătății, bazate pe potențialul profund vindecător al simțului olfactiv și pe rolul esențial al plantelor în medicina contemporană.

Este fondatoarea School for Aromatic Studies, una dintre cele mai reputeate instituții internaționale din domeniu, recunoscută pentru curricula sa inovatoare și pentru metodele moderne de creare și aplicare a remediilor aromatice. Sub conducerea sa, școala a construit o rețea educațională globală, cu parteneriate active în Canada, Suedia, Norvegia, Danemarca, Filipine, Vietnam, Ungaria, Rusia, Argentina, România și Republica Moldova.

Jade a fost de două ori aleasă Președinte al National Association for Holistic Aromatherapy (NAHA – Asociația Națională pentru Aromaterapie Holistică) din Statele Unite ale Americii (2000–2003 și 2013–2015), perioade în care a contribuit esențial la stabilirea și consolidarea standardelor profesionale din domeniu.


Jade este autoarea a numeroase lucrări de specialitate, considerate reperi internaționale în aromaterapia profesionistă, printre care: „*Aromatherapy for Bodyworkers*”, „*Foundations of Aromatherapy – Essential Oil Monographs*”, „*Anatomy and Physiology with Pathophysiology – for Aromatherapists, Herbalists and Wellness Practitioners*”, „*Methods of Application & Workbook*”, „*Aromatics and the Skin*”, „*Aromatic Chemistry*”, „*Aromas and the Mind*”, „*The Carrier Oil Palette*” – coautor, „*The Ultimate Guide to Aromatherapy*” – autor principal.

Prin tot ceea ce face, Jade Shutes continuă să inspire mii de practicieni și specialiști în sănătatea holistică din întreaga lume, fiind o voce puternică, echilibrată și profund respectată în domeniul aromaterapiei științifice și al medicinei complementare.

Cuprins

Partea întâi: Fundamentele sănătății mintale și abordarea holistică	9
Capitolul 1.1: Sănătate mintală: înțelegerea, susținerea și protejarea stării noastre de bine.....	10
Capitolul 1.2: Emoții, sentimente și stări de spirit	18
Capitolul 1.3: Introducere în modelul biopsihosocial	20
Capitolul 1.4: Somatică, afirmații și exerciții de respirație.....	24
Capitolul 1.5: Somatică și sănătate mintală	26
Capitolul 1.6: Exerciții de respirație și pranayama pentru sănătate mintală.....	30
Partea a doua: Anatomie și fiziologie	36
Capitolul 2.1: Sistemul nervos - o imagine de ansamblu	37
Capitolul 2.2: Sistemul nervos central - centrul de comandă al corpului	43
Capitolul 2.3: Sistemul nervos periferic.....	47
Nervul vag	55
Capitolul 2.4: Sistemul endocrin.....	57
Oxitocina: hormonul „stării de bine”	63
Capitolul 2.5: Introducere: reziliența și sistemul imunitar.....	70
Rolul uleiurilor esențiale în susținerea sistemului imunitar	85
Shinrin-yoku – beneficiile „băilor de pădure”	88
Capitolul 2.6: Mecanismele de acțiune ale uleiurilor esențiale asupra sistemului nervos și sistemelor conexe.....	90
Capitolul 2.7: Sistemul endocannabinoid în dinamica sănătății mintale: mecanisme de reglare și adaptare la stres.....	92
Partea a treia: Simțul olfactiv	100
Capitolul 3.1: Simțul olfactiv: Explorarea rolului esențial al mirosului în existența umană.....	101
Capitolul 3.2: În adâncul sistemului limbic: „acolo unde aroma întâlnește emoția”	111
Dimensiunea hedonică a aromelor	120
Compușii aromatici și activitatea cerebrală.....	125
Capitolul 3.3: Disfuncțiile olfactive.....	129
Evaluarea funcției olfactive: instrumente, parametri și interpretare	133
Capitolul 3.4: Antrenamentul olfactiv: optimizarea simțului mirosului și a altor funcții asociate.....	136
Puterea condiționării olfactive - Ancore aromatice pentru echilibru și bunăstare	140
Partea a patra: Stres și reziliență	146
Capitolul 4.1: Introducere în Psihoneuroimunologie.....	148
Capitolul 4.2: Înțelegerea stresului și a impactului acestuia asupra sănătății.....	151
Explorare detaliată: cortizolul	161
Axa intestin-creier și stres.....	165
Stres, anxietate, burnout, traumă: să înțelegem diferența	168
Capitolul 4.3: Răspunsul de relaxare: calmarea corpului și a minții	170
Partea a cincea: Sănătate mintală cu accent pe anxietate și depresie	173
Capitolul 5.1: Anxietatea și aromele.....	175
Uleiuri esențiale pentru anxietate	183
Capitolul 5.2: Depresia și aromele.....	185
Nervul vag și sănătatea mintală.....	189
Vindecarea inimii: explorarea variabilității frecvenței cardiace și a traumei	192

Partea a șasea: Aromaterapie, copii și tineri	195
Capitolul 6.1: Uleiuri esențiale pentru copii și adolescenți.....	199
Partea a șaptea: Arome pentru somn	203
Capitolul 7.1: Somnul și sănătatea mintală: o relație profundă și interdependentă	204
Integrarea relaxării musculare progresive cu aromaterapia: o nouă abordare a sănătății mintale și a gestionării tulburărilor de somn	211
Partea a opta: Aromele și cogniția	214
Capitolul 8.1: Roluri terapeutice emergente ale uleiurilor esențiale în bolile neurocognitive	215
Aromele și susținerea performanței cognitive	220
Partea a noua: Remedii aromatice pentru sănătatea mintală	223
Capitolul 9.1: Consultația de aromaterapie și etapele creării remediei aromatice	224
Partea a zecea: Uleiuri esențiale și indicații terapeutice în sănătatea mintală	232
Partea a unsprezecea: Combinarea uleiurilor esențiale în funcție de specificitatea morfologică	241
Abordarea morfologică în combinarea și lucrul cu uleiurile esențiale: amestec prin asociere	242
Semințe.....	246
Rădăcini.....	248
Lemn	250
Rășini.....	252
Frunze/Ace.....	254
Flori.....	256
Fruite/Coajă.....	258
Sinteză tematică - Repere esențiale	260
Referințe – Bibliografie	264

A close-up photograph of a citrus tree branch. The image is filled with vibrant green, glossy leaves and numerous white, five-petaled flowers. The flowers have prominent yellow-orange stamens. The background is a soft, out-of-focus green, creating a sense of depth. A white, rounded rectangular box is centered over the middle of the image, containing the text.

Partea întâi
Fundamentele sănătății mintale
și abordarea holistică

Capitolul 1.1

Sănătate mintală:

Înțelegerea, susținerea și protejarea stării noastre de bine

La finalul acestui capitol, veți fi în măsură să:

1. Definiți sănătatea mintală și să explicați importanța acesteia în contextul stării generale de bine.
2. Distingeți între emoții, sentimente și stări de spirit și să descrieți modul în care interacționează acestea.
3. Subliniați principalele componente ale modelului biopsihosocial și relevanța acestuia pentru sănătatea mintală.
4. Identificați tehnici practice pentru susținerea sănătății mintale, cum sunt cele somatice, afirmațiile, exercițiile de respirație și ancorele aromatice.

Introducere

Sănătatea mintală este un aspect complex al stării de bine, care nu se pretează unei accepțiuni unice. Înțelegând complexitatea domeniului sănătății mintale, această carte oferă o explorare amănunțită a modului în care uleiurile esențiale și aromaterapia pot juca un rol vital în promovarea stării de bine psihologice și a echilibrului emoțional. Pentru a aborda eficient problemele de sănătate mintală, este foarte important să luăm în considerare gama largă de factori care ne influențează starea psihologică. Acești factori includ experiențele din copilăria timpurie, obiceiurile nutriționale, modul de funcționare al rețelei implicite din creier, evenimentele din viața noastră, stresul oxidativ, stilul de viață, compoziția microbiomului intestinal și multe altele.

Pentru a ajunge la individ, avem nevoie de un remediu individual. Fiecare dintre noi este un mesaj unic. Doar remediul unic este adecvat. Prin urmare, trebuie să căutăm substanțe aromatice care prezintă afinități cu ființa umană pe care intenționăm să o tratăm, cele care îi vor compensa deficiențele și cele care îi vor stimula dezvoltarea capacităților.¹

- Marguerite Maury

Cartea „Aromatics and Mental Health - A Holistic Approach to AromaPsychology” („Aromele și sănătatea mintală – o abordare holistică a AromaPsihologiei”) a fost concepută pentru a reconecta practica aromaterapiei cu rădăcinile sale holistice. Prin adoptarea unei perspective holistice asupra Aromapsihologiei, ne deschidem către o paletă mai largă de instrumente și strategii dedicate sprijinirii sănătății mintale. Această abordare ne permite să oferim un sprijin mai eficient clienților, membrilor comunității, familiei și nouă înșine. Deși aromaterapia și uleiurile

esențiale se află în centrul lucrării, ele reprezintă doar un element în instrumentarul cuprinzător prin care se promovează starea de bine mintală. Integrând aromaterapia cu alte practici, cum ar fi afirmațiile, practicile somatice, de respirație sau masajul, putem crea o metodă mai profundă și mai eficientă a îngrijirii sănătății mintale.

De-a lungul explorării aromaterapiei în contextul sănătății mintale, vom analiza cercetările științifice și mecanismele de acțiune ale diferitelor uleiuri esențiale, în tratarea unor afecțiuni precum anxietatea, depresia și tulburările de somn. Cu toate acestea, este esențial să considerăm aceste cunoștințe nu ca pe o formulă prescriptivă, ci ca un punct de plecare pentru o practică holistică. Prezența sau absența studiilor de cercetare nu ar trebui să limiteze abordarea unui aromaterapeut; ci, mai degrabă, ar trebui să îl susțină cu informații și să îi îmbogățească practica. Terapeuții sunt încurajați să îmbine cunoștințele științifice cu experiența personală, intuiția și înțelegerea profundă a uleiurilor esențiale. Această perspectivă integrativă permite aromaterapeuților să creeze intervenții personalizate, nuanțate, care pun în prim plan dovezile empirice, individul și vindecarea holistică.

Sănătatea mintală este un aspect critic al stării generale de bine, care afectează modul în care gândim, simțim și acționăm în viața de zi cu zi. Acesta cuprinde starea noastră de bine emoțională, psihologică și socială și ne influențează capacitatea de a gestiona stresul, de a interacționa cu ceilalți și de a face alegeri importante în viață. Pe măsură ce pătrundem în această prezentare amplă a sănătății mintale, vom explora multiplele sale fațete, factorii care contribuie la echilibrul psihologic și cele mai recente cercetări din domeniu.

Peisajul global al sănătății mintale

Problemele de sănătate mintală sunt larg răspândite, aproape 1 miliard de persoane din întreaga lume confruntându-se cu afecțiuni precum depresia, anxietatea și tulburările de dispoziție. Pandemia de COVID-19, schimbările climatice și conflictele globale nu au făcut decât să exacerbeze această criză, ducând la o creștere cu 25-27% a problemelor de sănătate mintală.² În pofida răspândirii pe scară largă a afecțiunilor de sănătate mintală, mulți oameni încă nu au acces în timp util la intervenții și sprijin adecvat, din cauza lipsei de servicii, stigmatizării și inegalităților socioeconomice.

Statisticile recente prezintă o imagine îngrijorătoare:

- Se estimează că 4,05% dintre oamenii din întreaga lume (aproximativ 301 milioane de persoane) suferă de o tulburare de anxietate.³
- Depresia afectează aproximativ 280 de milioane de oameni la nivel global.⁴

- În 2021, aproximativ 57,8 milioane de adulți cu vârsta de 18 ani sau peste din SUA au avut AMI (n. t. Any Mental Illness, orice boală mintală). AMI cuprinde tulburări mintale, comportamentale sau emoționale care pot varia de la absența oricărei afectări până la un grad sever de disfuncționalitate în viața unei persoane.⁵
- Adulții tineri cu vârste cuprinse între 18 și 25 de ani au cea mai mare rată de afecțiuni de sănătate mintală (30,6%), urmați de cei cu vârste cuprinse între 26 și 49 de ani (25,3%) și adulții cu vârsta de 50 de ani și peste (14,5%).⁴
- Femeile sunt de aproape două ori mai susceptibile de a fi afectate de tulburări de anxietate decât bărbații.⁶
- Se estimează că 1 din 3 femei și 1 din 5 bărbați vor experimenta, de-a lungul vieții, un episod de depresie majoră.⁷

Aceste cifre subliniază atât amploarea problemelor de sănătate mintală, cât și nevoia stringentă de tratamente eficiente și sisteme de sprijin.

Înțelegerea sănătății mintale

Sănătatea mintală este mai mult decât absența bolilor mintale; este o stare de bine, care permite indivizilor să-și valorifice întregul potențial, să facă față factorilor de stres, să lucreze productiv și să contribuie semnificativ la viața comunităților din care fac parte. Este un drept fundamental al omului și o componentă integrală a sănătății generale, care stă la baza capacității noastre de a lua decizii, de a construi relații și de a ne orienta în lumea din jurul nostru.⁸

Factori care contribuie la sănătatea mintală

Sănătatea mintală este influențată de o interacțiune complexă de factori, printre care:

- Experiențe din copilărie
- Evenimente din viață
- Condiții socioeconomice
- Stresori datorati factorilor de mediu
- Traume de dezvoltare și experiențe timpurii de neglijare
- Insecuritate economică și șomaj
- Singurătate și dificultăți în relații
- Discriminare rasială și nedreptăți sociale
- Schimbări climatice și dezastru ecologice
- Pierderea celor dragi și doliul
- Probleme de somn
- Probleme de sănătate fizică
- Evenimente traumatice
- Stres cronic
- Tranziții majore ale vieții și probleme de identitate
- Deznădejde și probleme existențiale
- Timp excesiv petrecut în fața ecranului și utilizarea rețelilor sociale

- Presiuni societale și așteptări nerealiste

Recunoașterea acestor factori asociați este esențială pentru a oferi sprijin și asistență eficiente. În calitate de aromaterapeuți, abordarea noastră ar trebui să integreze empatia, curiozitatea și o înțelegere holistică a circumstanțelor și experiențelor unice ale fiecărei persoane.

Semne și simptome de avertizare a existenței problemelor de sănătate mintală

Identificarea semnelor și simptomelor problemelor de sănătate mintală este esențială pentru intervenția timpurie. Printre semnele de avertizare frecvente se numără:

- Tulburări ale apetitului sau ale somnului (excesive sau deficitare)
- Retragera din relațiile sociale și din activitățile obișnuite
- Lipsă de energie sau energie foarte scăzută
- Senzația de amorțeală emoțională sau percepția că nimic nu mai are importanță
- Sentimente de neputință sau de deznădejde
- Consum crescut de tutun, alcool sau substanțe psihoactive față de nivelul uzual de consum
- Stări neobișnuite de confuzie, uitare, iritabilitate, furie, neliniște, tristețe, anxietate sau teamă
- Tendința de a țipa sau de a intra în conflicte cu membrii familiei ori cu prietenii
- Confruntarea cu schimbări bruște și severe de dispoziție
- Persistența unor gânduri sau amintiri intruzive, greu de înlăturat din minte
- Halucinații auditive sau convingeri false, fără un corespondent în realitate
- Gânduri de autovătămare sau de vătămare a altora
- Incapacitatea de a îndeplini sarcinile zilnice, cum ar fi îngrijirea copiilor, mersul la serviciu sau la școală

Modelul biopsihosocial: o abordare holistică a sănătății mintale

Când analizăm sănătatea mintală, este important să înțelegem că, în majoritatea cazurilor, starea unei persoane este rezultatul unei interacțiuni complexe între multiple cauze subiacente. Acestea pot fi clasificate în cauze fizice, emoționale, nutriționale, familiale și sociale.

- **Cauzele fizice** pot include afecțiuni medicale preexistente sau dezechilibre la nivelul chimiei cerebrale.
- **Cauzele emoționale** pot avea originea în traume din trecut sau în factori de stres actuali.
- **Deficiențele nutriționale** pot, de asemenea, juca un rol semnificativ în sănătatea mintală.
- **Cauzele familiale** sunt deosebit de interesante, întrucât cercetările au arătat că persoanele care au crescut

alături de îngrijitori primari care sufereau de depresie prezintă un risc crescut de a dezvolta, la rândul lor, această afecțiune – într-un anumit sens, depresia poate fi „contagioasă”, ca urmare a funcționării sistemului neuronilor oglindă. Totuși, este important de subliniat că comportamentele învățate pot fi și dezvățate.

- **Cauzele societale** includ inegalități sistemice sau presiuni culturale.

Modelul biopsihosocial oferă un cadru cuprinzător pentru înțelegerea acestor factori diverși:

- **Factori biologici:** Această categorie include afecțiunile medicale subiacente, dezechilibrele la nivelul chimiei cerebrale și predispozițiile genetice.
- **Factori psihologici:** Se referă la cauze emoționale generate de traume din trecut, factori de stres actuali și mecanismele individuale de adaptare.
- **Factori sociali:** Această categorie include influențele familiale, presiunile sociale, normele culturale și condițiile economice.⁹

Această abordare holistică admite faptul că sănătatea mintală este un fenomen complex și multifactorial, rezultând adesea din interacțiunea mai multor tipuri de factori. În capitolul 1.3, vom explora modelul biopsihosocial mai în profunzime.

Sistemul uman al neuronilor oglindă și coreglarea emoțională

Sistemul neuronilor oglindă reprezintă un aspect fascinant al neurobiologiei umane, care joacă un rol însemnat în interacțiunile noastre sociale și în sănătatea mintală. Acest sistem este alcătuit din neuroni specializați, care „oglesc” acțiunile și comportamentele celorlalți, contribuind la capacitatea noastră de a empatiza și de a înțelege intențiile celorlalți.¹⁰

Conceptul de **co-reglare** este strâns legat de funcționarea sistemului neuronilor oglindă. Aceasta se referă la procesul continuu de ajustare și adaptare reciprocă între două persoane, ca răspuns la comportamentul și emoțiile celuilalt.¹¹ Coreglarea este un aspect esențial al interacțiunii sociale și al reglării emoționale, deosebit de important în relațiile terapeutice și în legăturile personale strânse.

Înțelegerea acestor mecanisme poate fi deosebit de utilă atunci când suntem puși în fața unor situații interpersonale dificile. De exemplu, atunci când interacționăm cu o persoană furioasă sau profund afectată emoțional, sistemul nostru de neuroni oglindă se activează în mod natural, declanșând propriul nostru răspuns la stres sau sentimente de furie și iritabilitate. Totuși, putem învăța să menținem o distanță emoțională sănătoasă prin conștientizarea acestui proces. Acest lucru ne permite să observăm emoțiile celorlalte persoane fără a fi copleșiți de ele. Cultivând această conștientizare, putem rămâne într-o stare de stabilitate emoțională, în loc să răspundem automat cu furie sau iritabilitate. (Exemplu: „Prietenul meu este furios. Eu nu sunt.”)

