



K. HEBDA

Zapachy troski. Jak aromaterapia wspiera seniorów?

Praktyczny przewodnik dla dzieci, wnuków i opiekunów



Czy wiesz, że jednym z pierwszych zmysłów, które zaczynają cicho znikać z codzienności, jest węch? A razem z nim przyjemność z jedzenia, poczucie bezpieczeństwa, a czasem nawet radość z bycia tu i teraz.

O seniorach często mówi się przez pryzmat bólu stawów, wysokiego ciśnienia czy przyjmowanych leków. Rzadziej mówi się o samotności, napięciu, trudnym śnie albo o tym, że świat staje się coraz mniej „odczuwalny”. Tymczasem to właśnie drobne, zmysłowe doświadczenia potrafią przywrócić poczucie komfortu i obecności w codziennym życiu.

Aromaterapia może stać się prostym gestem ukojenia i troski: chwilą wyciszenia przed snem, zapachem towarzyszącym posiłkowi czy delikatnym rytuałem, który daje poczucie bezpieczeństwa.

Zebraliśmy dla Ciebie – osoby, która ma w swoim bliskim otoczeniu seniora – praktyczne i bezpieczne wskazówki, które pomogą dobrać zapachy wspierające sen, nastrój i apetyt u osób starszych. Bez skomplikowanej wiedzy i bez presji. Bo czasem naprawdę wystarczy jeden zapach, by dzień stał się odrobinę lżejszy.

Klaudyna Hebda
Z ZESPOŁEM

Spis treści

01.	Co naprawdę dotyka seniorów	4
02.	Czym jest aromaterapia i dlaczego właśnie ona tak dobrze wpisuje się w potrzeby seniorów?	6
03.	Aromaterapia dla seniora – 5 srebrnych zasad	9
04.	Sen i napięcie	11
05.	Smutek, samotność, obniżony nastrój	13
06.	Brak apetytu i radości z jedzenia	16
07.	Jasność umysłu i wsparcie funkcji poznawczych	18
08.	O czym łatwo zapomnieć? Relacje, dotyk, empatia	21
09.	Aromaterapia nie cofnie czasu...	23
10.	Bibliografia	26

Co naprawdę dotyka seniorów?

Wielu z nas kojarzy naszych seniorów przede wszystkim z różnymi dolegliwościami fizycznymi i tzw. chorobami wynikającymi z wieku, jednak tym, co najczęściej wpływa na jakość życia osób starszych, są przede wszystkim **doświadczenia psychiczne, społeczne i sensoryczne**. Często pozostają niewidoczne, bo „nie widać ich na pierwszy rzut oka”.

Samotność

Nawet 59% dorosłych Polaków w wieku 60+ doświadcza umiarkowanej lub wysokiej samotności, a jej nasilenie rośnie wraz z wiekiem i zmianami życiowymi: utratą partnera, pogorszeniem stanu zdrowia czy trudnościami ekonomicznymi. Samotność częściej dotyka kobiety, które statystycznie żyją dłużej niż mężczyźni i często przechodzą przez żałobę w związku z odejściem osoby najbliższej (Mikucka, 2021).

Objawy depresyjne i lęk

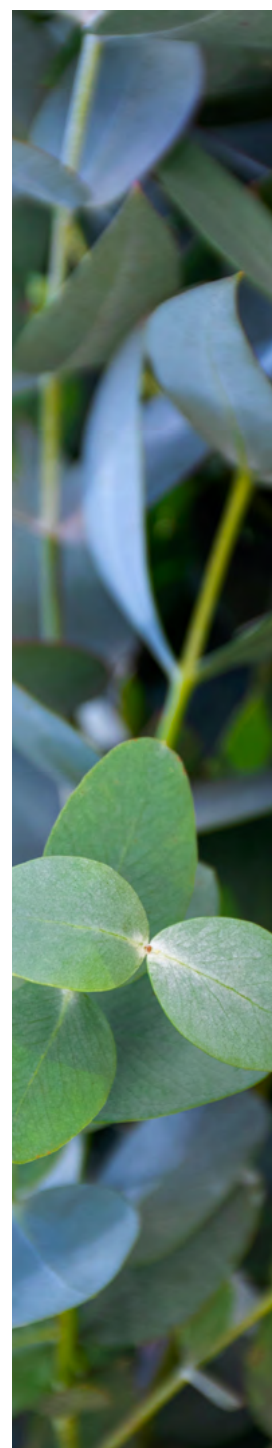
U 19–33% osób 60+ obserwuje się objawy depresyjne, a około **20% zgłasza nasilone objawy lękowe**. Czynniki takie jak choroby przewlekłe, izolacja społeczna czy obniżona aktywność pogłębiają te doświadczenia (Cybulski et al., 2017; Dziedzic et al., 2021).

Problemy ze snem

Ponad połowa seniorów w wieku 60–79 lat doświadcza **zaburzeń snu** – wśród kobiet problemów ze snem doświadcza nawet **75% z nich**. Zaburzenia snu łączą się z obniżonym nastrojem, zmęczeniem w ciągu dnia i gorszym przyswajaniem sygnałów z otoczenia (Cybulski et al., 2019).

Zmiany sensoryczne

Osłabienie zmysłu węchu i smaku to kolejny często pomijany problem. Słabszy węch wpływa na zmniejszenie przyjemności z jedzenia, co może prowadzić do utraty apetytu i obniżenia jakości życia. W badaniach klinicznych nawet **ok. 40% seniorów 65+** doświadcza dysfunkcji węchu (Sivam et al., 2016; Kondo et al., 2020).



Co z tego wynika?

- **Samotność to nie tylko emocja** – to realny czynnik ryzyka, który silnie wiąże się z obniżonym nastrojem, lękiem, zaburzeniami snu i ogólnym pogorszeniem stanu zdrowia, np. obniżeniem odporności.
- **Problemy psychiczne nie zawsze wyglądają jak choroba** – często przyjmują postać apatii, braku energii czy wycofania, które łatwo pomylić z „normalnym starzeniem się” lub zmianami charakteru osoby.
- **Zmiany sensoryczne mają realny wpływ na codzienność** – gdy świat traci smak i zapach, traci również część swojej przyjemności, co przekłada się bezpośrednio na psychikę.
- **Dane z Polski potwierdzają globalne trendy** – problemy psychiczne i sensoryczne u seniorów są równie powszechne u nas jak w innych krajach, a często ich praktyczne konsekwencje są niedoceniane lub pomijane w dyskusjach.

Po co o tym mówimy?

Bo aby pomóc, najpierw musimy się zatrzymać i naprawdę zobaczyć, z czym mierzą się osoby starsze. Nie tylko z chorobami czy codziennymi trudnościami, ale z doświadczeniem, które często pozostaje niewypowiedziane i niewidoczne. To bardzo często utrata drobnych doznań, które przez lata nadawały sens codzienności: zapachu porannej kawy, przyjemności wspólnego posiłku, poczucia bycia potrzebnym i zauważonym. Gdy te elementy znikają, świat staje się cichszy, bardziej płaski i mniej „obecny”.

Dopiero z takiej perspektywy można zrozumieć, jaką rolę odgrywają proste, zmysłowe doświadczenia – zapach, dotyk, chwila uwagi. Nie rozwiązują one problemów, ale pomagają przywracać kontakt z drugim człowiekiem, który nadal zasługuje na troskę i czułość.

Czym jest aromaterapia?



Aromaterapia to sposób wspierania dobrostanu przy pomocy naturalnych zapachów (najczęściej olejków eterycznych), które oddziałują na zmysł węchu, emocje i samopoczucie. Nie jest terapią medyczną ani zamiennikiem leczenia, ale **może być łagodnym, uzupełniającym elementem codziennej troski.**

To, co czyni aromaterapię szczególnie wartościową dla seniorów, to jej prostota i bezpośredniość. Zapach nie wymaga wysiłku fizycznego, wzmożonej koncentracji ani sprawności poznawczej. Jest dostępny „tu i teraz”.

Dlaczego właśnie zapach?

Zmysł węchu jest wyjątkowy. Jest bezpośrednio połączony z obszarami mózgu odpowiedzialnymi za emocje i pamięć. Dlatego zapach może:

wywoływać wspomnienia,

wpływać na nastrój,

dawać poczucie bezpieczeństwa i znajomości,

przywracać drobne chwile przyjemności.



W późniejszym wieku, gdy odbiór wielu bodźców słabnie, zapach często pozostaje jednym z ostatnich zmysłów, które nadal potrafią poruszyć emocjonalnie.



Zapach w codziennych momentach

Znajdź momenty, w których zapach może dyskretnie towarzyszyć konkretnym czynnościom i częściom dnia seniora. To z pozoru drobiazgi, ale właśnie one budują poczucie bezpieczeństwa i ciągłości.



Wieczorne wyciszenie przed snem,



Posiłki, gdy apetyt jest słabszy,



Chwile napięcia lub smutku,



Poranki, gdy trudno „ruszyć” z dniem.

O co w tym naprawdę chodzi?

W aromaterapii dla seniorów ważniejsze od działania zapachu jest **towarzyszenie zapachu**. Nie chodzi o intensywne działanie ani szybkie efekty. Chodzi o zmianę perspektywy.



Regularność zamiast siły,



Rytuał zamiast jednorazowej interwencji,



Komfort zamiast kontroli objawów.

Dlaczego aromaterapia tak dobrze wpisuje się w potrzeby seniorów?

- **Bo jest prosta i łagodna** – nie wymaga intensywnego działania ani ingerencji w organizm.
- **Bo można ją stosować w domu** – w znanym, bezpiecznym otoczeniu, bez specjalistycznego sprzętu.
- **Bo nie wymaga ogromnej wiedzy** – wystarczy jeden zapach i jedna prosta forma użycia.
- **Bo daje poczucie wyboru i sprawczości** – senior może zdecydować, jaki zapach jest przyjemny i kiedy chce z niego skorzystać.
- **Bo może być elementem relacji** – delikatny masaż dłoni, wspólny rytuał, chwila spokojnej obecności.
- **Bo nie skupia się jedynie na dolegliwościach fizycznych** – dla wielu osób to sposób na odzyskanie poczucia bezpieczeństwa i opieki, a nie jedynie „leczenia”.

AROMATERAPIA NIE MA ZMIENIAĆ
DIAGNOZ ANI ZASTĘPOWAĆ LECZENIA.
JEJ ROLĄ JEST TOWARZYSZENIE.
W CISZY, ZAPACHU I UWAŻNOŚCI.

Aromaterapia dla seniora

– 5 srebrnych zasad

1. Mniej znaczy więcej

U osób starszych układ nerwowy i zmysły są często bardziej wrażliwe. Intensywne zapachy, wysokie stężenia czy zbyt długie sesje mogą powodować dyskomfort zamiast ukojenia. Dlatego wybieraj jeden lub nie więcej niż trzy zapachy na raz, stosuj małe ilości i zawsze obserwuj indywidualne reakcje.

2. Reakcja osoby jest ważniejsza niż „zalecenia”

Każdy człowiek reaguje na zapachy inaczej, a to, co działa uspokajająco na jedną osobę, u innej może być obojętne lub nieprzyjemne. Dlatego jeżeli jakiś zapach nie podoba się seniorowi – nie stosujemy go.

3. Bezpieczne stężenia i proste formy

W aromaterapii dla seniorów do masażu wystarczają niskie stężenia (0,5–1%), krótkie sesje są lepsze niż długie, a regularność jest ważniejsza niż intensywność. Jeśli mają dyfuzor – super. Jeśli nie – chusteczka, pościel lub delikatny masaż dłoni będą w zupełności wystarczające.

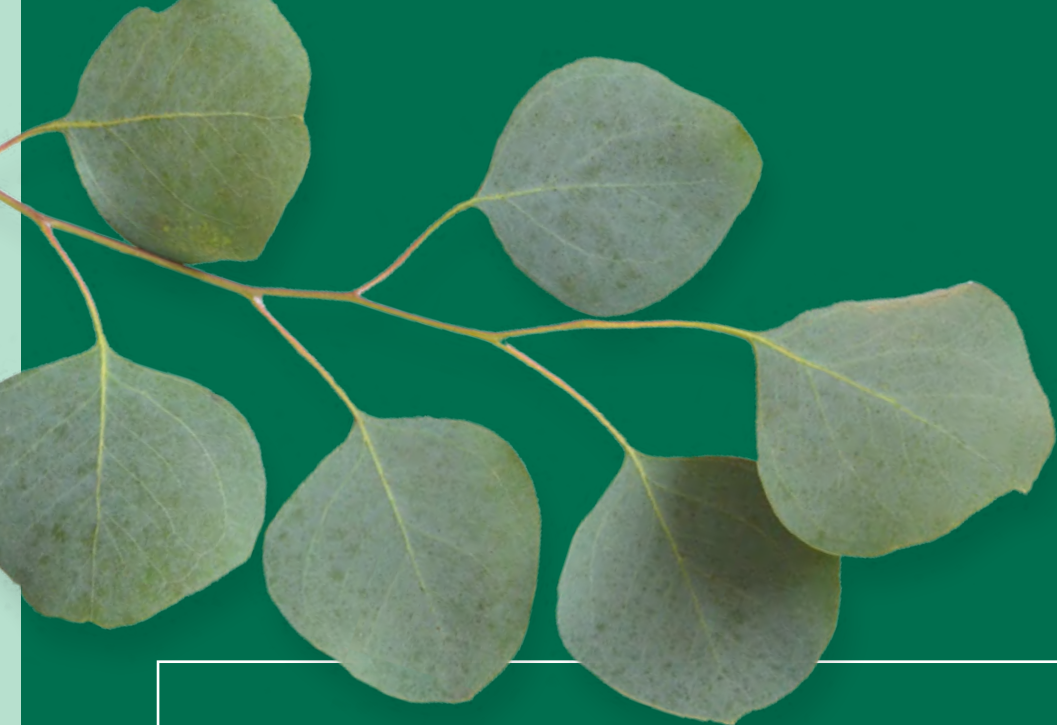
4. Leki, choroby i szczególne sytuacje

Wiele osób starszych przyjmuje leki lub zмага się z chorobami przewlekłymi. Warto zachować szczególną ostrożność: przy chorobach układu oddechowego, przy nadciśnieniu, przy skłonnościach do alergii i bardzo wrażliwej skórze. W razie wątpliwości najlepiej wybrać najłagodniejszą formę (inhalacja krótkotrwała) lub skonsultować się z lekarzem.

5. Aromaterapia to wsparcie, nie leczenie

Aromaterapia nie zastępuje leków ani profesjonalnej opieki medycznej. Jej rola polega na poprawie komfortu, wsparciu emocjonalnym, tworzeniu poczucia troski i rytuału. Pomyśl o niej bardziej jak o drobnych, ale regularnych gestach.





Jeśli coś budzi wątpliwości
– upraszczamy.

Jeśli zapach nie sprawia przyjemności
– rezygnujemy.

Jeśli jest spokojnie i dobrze
– to znaczy, że idziemy
w dobrą stronę.



Sen i napięcie



Problemy ze snem są jednym z najczęstszych wyzwań w późniejszym wieku. Często nie wynikają wyłącznie z bólu czy chorób, ale z nagromadzonego napięcia, lęku, nadmiaru myśli lub poczucia niepokoju, które pojawia się szczególnie wieczorem.

Aromaterapia może w tym przypadku pełnić rolę wieczornego sygnału dla ciała, że nadchodzi czas odpoczynku – bez presji, bez „muszę zasnąć”.

Olejki eteryczne: zapachy, które wspierają wieczorne wyciszenie



Lawenda
(*Lavandula angustifolia*)

Delikatna, dobrze znana i zwykle bardzo dobrze tolerowana. Jej aromat może sprzyjać wyciszeniu, obniżeniu napięcia i ułatwiać zasypianie. To często najlepszy wybór na początek



Rumianek rzymski
(*Chamaemelum nobile*)

Szczególnie pomocny, gdy trudności ze snem wiążą się z emocjami – nadwrażliwością, niepokojem lub napięciem psychicznym. Zapach miękkiej, kojącej, „otulającej”.



Majeranek
(*Origanum majorana*)

Jego aromat dobrze sprawdza się przy napięciu fizycznym, uczuciu „sztywności” ciała i trudności w rozluźnieniu się wieczorem. Daje poczucie ciepła i spokoju.



Kadzidłowiec
(*Boswellia carterii*)

Polecany, gdy problemem jest natłok myśli, wewnętrzne rozedrganie lub nocne zamartwianie się. Kadzidlana woń może sprzyjać uspokojeniu umysłu i spokojniejszemu zasypianiu.



Wetyweria
(*Chrysopogon zizanioides*)

Zapach głęboki i stabilizujący, który sprawdza się przy nocnym lęku, częstych przebudzeniach w nocy i poczuciu braku bezpieczeństwa.

Jak stosować? Prosto i bezpiecznie



Inhalacja z chusteczki: 1 kropla olejku, kilka spokojnych oddechów przed snem.



Zapach na pościel lub piżamę: 1 lub 2 kropelki, czyli bardzo delikatnie, zapach ma być ledwo wyczuwalny.



Masaż dłoni lub stóp: Olejek rozcieńczony w oleju bazowym (0,5–1%), sam rytuał dotyku bywa równie ważny jak zapach.

Pamiętaj!

Zapach ma towarzyszyć zasypianiu, a nie „wymuszać sen”.

Jeśli po kilku dniach dany olejek nie jest przyjemny – warto go zmienić.

Regularność i spokój są ważniejsze niż intensywność.

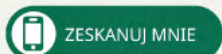


Akademia Klaudyny: Szybko i naturalnie pokonaj przeziębienie

Od ponad 10 lat uczę, jak korzystać z natury w codziennych rytuałach wspierających organizm. Bez mitów. Tylko sprawdzone, naukowo potwierdzone metody, które możesz zastosować w domu.



Kliknij i zeskanuj kod i *dołącz za darmo* do mojego kursu:



05.

Smutek, samotność, obniżony nastrój



W późniejszym wieku smutek i obniżony nastrój często nie mają jednej, wyraźnej przyczyny. Mogą wynikać z samotności, utraty bliskich, zmian życiowych lub poczucia bycia mniej potrzebnym. Często nie są nazywane depresją, raczej cichym wycofaniem, brakiem energii i mniejszą chęcią do kontaktu ze światem.

Chociaż żaden olejek eteryczny nie zastąpi rozmowy ani relacji, może być wniesieniem do codzienności odrobiny ciepła i obecności.

Olejki, które mogą wspierać nastrój i emocjonalny komfort



Słodka pomarańcza
(*Citrus × sinensis*)

Zapach ciepły, łagodny i dobrze znany, wielu kojarzący się z dzieciństwem. Może wносить poczucie lekkości i przyjemności, szczególnie w ciągu dnia.



Bergamotka
(*Citrus bergamia*)

Polecana przy obniżonym nastroju, apatii i braku energii. Łączy w sobie nutę rozjaśnienia i delikatnego uspokojenia.



Mandarynka
(*Citrus reticulata*)

Zapach miękki, przyjazny, często kojarzony z bezpieczeństwem i spokojem, a do tego dobrze sprawdza się przy emocjonalnym wycofaniu.



Geranium
(*Pelargonium graveolens*)

Jego zapach harmonizuje emocje, może pomagać w chwilach rozchwiania, napięcia i wewnętrznego niepokoju. Mówi się, że geranium to także olejek wewnętrznej miłości do samego/samej siebie.



Jak stosować? Delikatnie i bez pośpiechu



Inhalacja z chusteczki: Kilka spokojnych oddechów w ciągu dnia, bez określonego „celu”.



Balsam do dłoni: Dodaj 1–2 krople olejku eterycznego do bezzapachowego kremu do rąk i pozwól mu towarzyszyć codziennym czynnościom, np. czytaniu lub odpoczynkowi.



Zapach jako rytuał: Ten sam zapach stosowany każdego dnia może stać się znajomym punktem odniesienia i przyjemnym elementem codzienności.

Pamiętaj!

Smutek u seniorów często potrzebuje czasu i łagodności, nie stymulacji.

Jeśli zapach wywołuje wspomnienia – pozwólmy im się pojawić.

Niektóre zapachy działają najlepiej, gdy są po prostu obecne, a nie „stosowane”.



Brak apetytu i radości z jedzenia



U wielu seniorów brak apetytu nie wynika z problemów trawiennych, lecz z naturalnie mniejszego zapotrzebowania kalorycznego, a także czasem z osłabienia węchu i smaku. Gdy zapach potraw staje się mniej wyraźny, jedzenie traci swoją atrakcyjność, a posiłki przestają być przyjemnością. Z czasem może to prowadzić do zniechęcenia, monotonii i wycofania z codzienności.

Aromaterapia nie ma na celu „pobudzania apetytu na siłę”, ale może pomóc przywrócić zainteresowanie jedzeniem poprzez delikatną stymulację zmysłów.

Olejki, które mogą wspierać apetyt



Zielona mandarynka
(*Citrus reticulata*)

Świeża, jasna, lekko „zielona” nuta. Jej zapach sam w sobie pobudza ślinianki do pracy i zainteresowanie jedzeniem bez nadmiernej stymulacji; jest bardzo dobrze tolerowana przez osoby starsze.



Cytryna
(*Citrus limon*)

Zapach czysty i odświeżający. Może wspierać koncentrację na bodźcach smakowych i wprowadzać poczucie świeżości przed posiłkiem.

Grejpfrut
(*Citrus × paradisi*)

Nieco bardziej wytrawny, ale nadal poprawiający humor i apetyt. Pomaga przełamać monotonię i „nijakość”, a jego zapach świetnie pobudza chęć na zjedzenie czegoś pysznego.



Jak stosować? Krótko i subtelnie



Inhalacja przed posiłkiem: 1 kropla na chusteczkę, kilka spokojnych oddechów.



Zapach w kuchni lub jadalni: Bardzo delikatny i w tle, nie bezpośrednio przy jedzeniu.



Stały zapach rytuału: Ten sam zapach przed posiłkami może pomóc ciału „przygotować się” na jedzenie.



Pamiętaj!

Zapach ma zachęcać, nie dominować.

Jeśli aromat przeszkadza w jedzeniu – zmniejszamy intensywność lub rezygnujemy.

Przy długotrwałym braku apetytu zawsze warto skonsultować się z lekarzem.

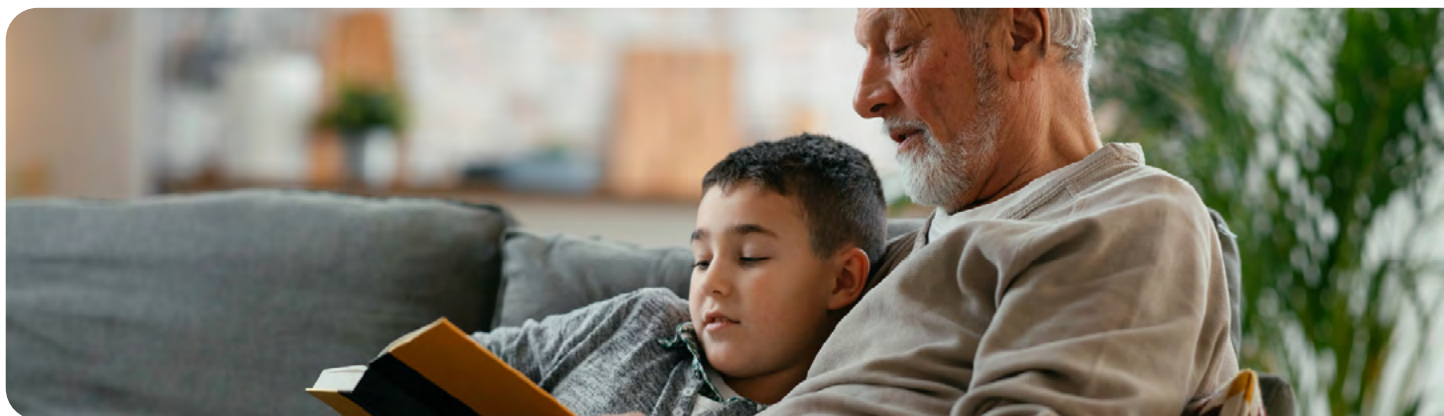
Jasność umysłu i wsparcie funkcji poznawczych



Gdy myśli są wolniejsze, a uwaga szybciej się męczy

W późniejszym wieku wiele osób zauważa zmiany w funkcjonowaniu poznawczym: trudniej się skupić, myśli stają się wolniejsze, a wykonywanie kilku czynności naraz bywa męczące. Nie zawsze są to objawy choroby i często wynikają z naturalnych procesów starzenia, zmęczenia, gorszego snu lub obniżonego nastroju.

Aromaterapia może wspierać uważność, koncentrację i poczucie mentalnej „przejrzystości”, zwłaszcza wtedy, gdy trudności poznawcze nasilają się wraz z napięciem lub zmęczeniem.



Jak zapach może wspierać funkcje poznawcze?

Badania nad stymulacją węchu u osób starszych pokazują, że:

- zapachy mogą wpływać na **poziom pobudzenia i uwagi**,
- regularna, łagodna ekspozycja zapachowa może wspierać **orientację i czujność**,
- aktywne wąchanie (świadome, krótkie) jest korzystniejsze niż zapach „w tle”.

Zapach działa tu jako **bodziec sensoryczny**, który delikatnie aktywizuje układ nerwowy, bez przeciążania go.

Olejki, które mogą wspierać koncentrację i jasność umysłu



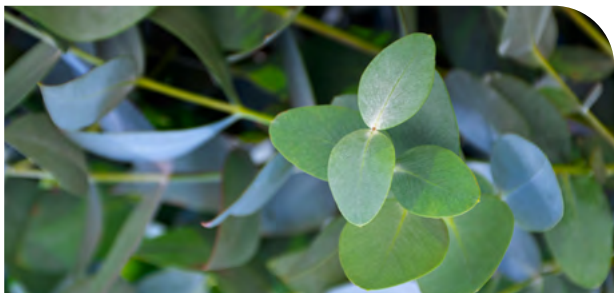
Rozmaryn
(*Salvia rosmarinus* ct. *cineole*)

Jego aromat może sprzyjać koncentracji, czujności i jasności myślenia. Stosować krótko i w małych ilościach, najlepiej w ciągu dnia.



Cytryna
(*Citrus limon*)

Zapach świeży i klarowny, może wspierać uwagę i przeciwdziałać mentalnemu zmęczeniu.



Eukaliptus
(*Eucalyptus radiata* lub *E. globulus*)

Świeży, czysty zapach, który wspomaga poczucie „otwartej głowy” i pełnego oddechu.



Pomarańcza słodka
(*Citrus × sinensis*)

Choć rzadziej kojarzona z koncentracją, pomarańcza może być zaskakująco pomocna; jej zapach nie działa stymulująco wprost, lecz może zmniejszać napięcie, apatię i emocjonalne obciążenie, które często utrudniają skupienie.

Jak stosować? Krótko i świadomie



Świadoma inhalacja: 1 kropla na chusteczkę, kilka powolnych oddechów. Najlepiej przed czytaniem, rozmową lub aktywnością wymagającą skupienia.



Zapach jako sygnał dnia: Ten sam zapach stosowany o podobnej porze może wspierać orientację i rytm dnia.

Pamiętaj!

Stymulacja poznawcza powinna być krótka i celowa.

Jeśli zapach powoduje niepokój lub rozdrażnienie — rezygnujemy.

Lepszy efekt daje regularność niż intensywność.



O czym łatwo zapomnieć?

Relacje, dotyk, empatia

W rozmowach o zdrowiu seniorów często skupiamy się na objawach fizycznych, zaleceniach i rozwiązaniach. W takim trybie bardzo łatwo zapomnieć, że po drugiej stronie też jest człowiek – z emocjami, historią i wrażliwością, która z wiekiem nie znika, a często staje się jeszcze głębsza, chociaż czasami celowo bywa ukrywana.

Wiele zachowań osób starszych, takich jak drażliwość, wycofanie, upór, brak chęci do rozmowy, nie wynika ze „złego charakteru” ani z braku wdzięczności. Bardzo często są one reakcją na przytłoczenie, zmęczenie, poczucie utraty kontroli lub niewyrażony lęk. Co ważne: seniorzy nie zawsze potrafią nazwać swoje emocje, a czasem nawet nie są ich w pełni świadomi.

Siła dotyku i obecności

Dotyk jest jednym z najbardziej pierwotnych sposobów komunikacji. W późniejszym wieku bywa go coraz mniej – rozmowy skracają się, kontakt fizyczny zanika, a samotność staje się codziennością.

Delikatny masaż dłoni, trzymanie za rękę, spokojna obecność obok drugiej osoby mogą mieć ogromne znaczenie emocjonalne. W aromaterapii dotyk i zapach często działają razem: przypominają o byciu zauważonym.

Czas spędzony razem, nawet w ciszy, jest często cenniejszy niż jakiekolwiek „metody”.

Zdrowie psychiczne seniorów – temat, o którym mówi się za mało

Wiele osób starszych wychowało się w czasach, gdy o emocjach się nie mówiło. Smutek, lęk czy samotność były „czymś, co trzeba wytrzymać”. Dlatego dziś zdrowie psychiczne seniorów bywa niewidzialne i ukryte za zmęczeniem, narzekaniem lub obojętnością.



Zrozumienie tego pomaga:

nie brać wszystkiego osobiście,

reagować z większą cierpliwością,

dawać wsparcie bez oceniania.



Czasem najważniejszym wsparciem jest po prostu bycie obok, wysłuchanie i zaakceptowanie tego, co jest, bez próby naprawiania.

Aromaterapia jako pretekst do relacji

Zapach, masaż czy wspólny rytuał mogą stać się pretekstem do bliskości. Nie chodzi o perfekcyjne wykonanie, ale o intencję. O to, by senior poczuł, że ktoś poświęca mu czas, uwagę i czułość.

**AROMATERAPIA DZIAŁA NAJLEPIEJ
WTEDY, GDY TOWARZYSZY JEJ EMPATIA.**



Aromaterapia nie cofnie czasu...

...nie zmieni diagnoz i nie zastąpi relacji ani opieki medycznej. Może jednak wprowadzić do codzienności chwilę uważności, zapach kojarzący się z bezpieczeństwem, moment bycia razem.

To właśnie drobne rzeczy mają największą wartość: spokojny wieczór, znajomy zapach, delikatny dotyk dłoni, obecność drugiej osoby bez pośpiechu i oceniania.

Nie musisz robić więcej. Wystarczy prościej i z większą czułością. Uważnie obserwuj reakcje. Słuchaj. I wybieraj to, co naprawdę przynosi ulgę i komfort.

Dziękujemy, że poświęcasz swój czas i uwagę osobom starszym. To, co dajesz od siebie – obecność, empatię i troskę – jest często ważniejsze niż jakakolwiek metoda wsparcia.



K. Hebda Aromacaps®

Naturalny strażnik odporności

- ✓ Jedyna taka formuła z olejkiem oregano
- ✓ Witamina D wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odporności
- ✓ Delikatny smak i łatwa do połknięcia kapsułka
- ✓ Do domowej apteczki i na wyjazd

Efekty

Wyniki badania konsumenckiego po tygodniu stosowania K. Hebda Aromacaps*

- **Większe poczucie sił i witalności**
- **Uczucie większego wsparcia dla organizmu i układu odporności**
- **Odczuwalna poprawa samopoczucia**

*Wyniki badania konsumenckiego K. Hebda Aromacaps® w grupie 50 osób. Suplementacja: 7 dni po 3 kapsułki dziennie. Badanie niezależnego laboratorium.

92%
kupiloby
ponownie*



Bądźmy w kontakcie!



Dołącz do społeczności Klaudyna Hebda – Chcę więcej!

– na Facebooku. To tam dzielimy się pomysłami, historiami i nowymi inspiracjami.

Znajdź nas w mediach społecznościowych:



Klaudyna Hebda Blog



KlaudynaHebdaNature



klaudynahebda_official



Klaudyna Hebda

Sklep Klaudyna Hebda

www.klaudynahebda.pl/sklep

K. HEBDA

Bibliografia



- ① Cybulski, M., Cybulski, L., Krajewska-Kulak, E., & Cwalina, U. (2017). Self-assessment of the mental health status in older adults in Poland: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 17(1), Article 383. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1557-y>
- ② Cybulski, M., Cybulski, L., Krajewska-Kulak, E., Orzechowska, M., Cwalina, U., & Kowalczyk, K. (2019). Sleep disorders among educationally active elderly people in Białystok, Poland: A cross-sectional study. *BMC Geriatrics*, 19(1), Article 225. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1248-2>
- ③ Dziedzic, B., Idzik, A., Kobos, E., Sienkiewicz, Z., Kryczka, T., Fidecki, W., & Wysokiński, M. (2021). Loneliness and mental health among the elderly in Poland during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 21(1), Article 1976. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12029-4>
- ④ Kondo, K., Kikuta, S., Ueha, R., Suzukawa, K., & Yamasoba, T. (2020). Age-related olfactory dysfunction: Epidemiology, pathophysiology, and clinical management. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 12, Article 208. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2020.00208>
- ⑤ Mikucka, M. (2021). Loneliness of elderly people in Poland: What triggers it and what are the social differences? In K. M. Słomczyński, I. Tomescu-Dubrow, & J. K. Dubrow (Eds.), *Poland: Thirty years of radical social change*. Brill. (Forthcoming)
- ⑥ Sivam, A., Wroblewski, K. E., Alkorta-Aranburu, G., Barnes, L. L., Wilson, R. S., Bennett, D. A., & Pinto, J. M. (2016). Olfactory dysfunction in older adults is associated with feelings of depression and loneliness. *Chemical Senses*, 41(4), 293–299. <https://doi.org/10.1093/chemse/bjv088>

