



# Olejki eteryczne i aromaterapia

Jak bezpiecznie wyeliminować powszechne dolegliwości  
i naturalnie podkreślić swoje piękno



# Olejki eteryczne i aromaterapia

# Olejki eteryczne i aromaterapia

Jak bezpiecznie wyeliminować powszechne dolegliwości  
i naturalnie podkreślić swoje piękno



**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Kamila Knockenbauer

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-8168-134-6

Tytuł oryginału: *Essential Oils for Beginners. The Guide to Get Started with  
Essential Oils and Aromatherapy*

Copyright © 2013 by Althea Press, Berkeley, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana  
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,  
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny  
one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy  
zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz  
jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje  
zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca  
ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące  
wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści



Wprowadzenie .....	11
--------------------	----

## CZĘŚĆ PIERWSZA

### Podstawowe informacje o olejkach eterycznych

<b>Rozdział pierwszy:</b> Olejki eteryczne i ich działanie .....	15
<i>Co to jest olejek eteryczny?</i> .....	15
<i>Trochę historii</i> .....	16
<i>Potęga olejków eterycznych</i> .....	22
<i>Czym jest aromaterapia?</i> .....	27
<b>Rozdział drugi:</b> Kupowanie, przechowywanie i stosowanie olejków eterycznych .....	31
<i>Jak wytwarza się olejki eteryczne?</i> .....	31
<i>Nie wszystkie olejki eteryczne są takie same</i> .....	35
<i>Kupowanie i przechowywanie olejków eterycznych</i> .....	37
<i>Wskazówki bezpieczeństwa i ostrzeżenia</i> .....	40

<i>Dziesięć najczęściej zadawanych pytań na temat olejków eterycznych</i> .....	43
<b>Rozdział trzeci: Mieszanie olejków eterycznych</b> .....	47
<i>Jak mieszać</i> .....	47
<i>Nośniki</i> .....	50
<i>Wskazówki do wykonywania mieszanek i ostrzeżenia</i> .....	51
<i>Jak stosować olejki eteryczne</i> .....	53
<i>Wybór metody podawania</i> .....	53
<i>Dziesięć wskazówek na dobry początek</i> .....	59

## CZĘŚĆ DRUGA

### Olejki, przepisy i remedia

<b>Rozdział czwarty: Naturalna apteka</b> .....	63
<i>Arcydzięgiel litwor</i> .....	64
<i>Bazylija azjatycka</i> .....	66
<i>Bazylija pospolita</i> .....	68
<i>Brodziec paczula</i> .....	70
<i>Choina kanadyjska (świerk)</i> .....	72
<i>Cynamonowiec cejloński</i> .....	74
<i>Cyprys niebieski</i> .....	76
<i>Cyprys wiecznie zielony</i> .....	78
<i>Cytryna zwyczajna</i> .....	80
<i>Daglezja zielona</i> .....	82
<i>Drzewko herbaciane</i> .....	84
<i>Drzewko herbaciane cytrynowe</i> .....	86
<i>Eukaliptus gałkowy</i> .....	88
<i>Golteria rozestana</i> .....	91
<i>Goździkowiec korzenny</i> .....	93
<i>Grejpfрут</i> .....	95

<i>Hyzop lekarski</i> .....	98
<i>Imbir lekarski</i> .....	100
<i>Jagodlin wonny (ylang-ylang)</i> .....	103
<i>Jałowiec pospolity</i> .....	106
<i>Jaśmin</i> .....	108
<i>Jeżówka purpurowa</i> .....	110
<i>Jodła balsamiczna</i> .....	112
<i>Kadzidłó Cartera</i> .....	114
<i>Kardamon malabarski</i> .....	116
<i>Kocanka włoska</i> .....	118
<i>Kocimiętka</i> .....	120
<i>Korzennik lekarski (ziele angielskie)</i> .....	122
<i>Kozłek lekarski (waleriana)</i> .....	124
<i>Krwawnik pospolity</i> .....	126
<i>Lawenda wąskolistna</i> .....	128
<i>Limonka</i> .....	131
<i>Mandarynka</i> .....	133
<i>Mąkla tarniowa</i> .....	135
<i>Melisa lekarska</i> .....	137
<i>Mięta pieprzowa</i> .....	139
<i>Mięta zielona</i> .....	142
<i>Mirra</i> .....	144
<i>Mirt zwyczajny</i> .....	146
<i>Muszkatołowiec korzenny</i> .....	148
<i>Nagietek lekarski</i> .....	150
<i>Nard</i> .....	152
<i>Nasiona marchwi</i> .....	154
<i>Neroli</i> .....	156
<i>Palczatka imbirowa</i> .....	158
<i>Palczatka pogięta (trawa cytrynowa)</i> .....	160
<i>Palczatka szczerba (cytronela)</i> .....	162

<i>Palo santo</i> .....	164
<i>Pelargonía pachnąca (geranium)</i> .....	166
<i>Pieprz czarny</i> .....	168
<i>Pomarańcza bergamota</i> .....	170
<i>Pomarańcza chińska</i> .....	172
<i>Pomarańcza gorzka</i> .....	175
<i>Rozmaryn lekarski</i> .....	177
<i>Róża damasceńska</i> .....	180
<i>Rumianek rzymski</i> .....	182
<i>Rumianek</i> .....	185
<i>Rumianek pospolity</i> .....	187
<i>Sandałowiec biały</i> .....	189
<i>Sosna zwyczajna</i> .....	192
<i>Szałwia lekarska</i> .....	194
<i>Szałwia muszkatolowa</i> .....	196
<i>Tangerynka</i> .....	198
<i>Wetiwieria pachnąca</i> .....	200
<i>Woniawiec balsamowy</i> .....	202
<i>Zapaliczka galbanowa</i> .....	204
<b>Rozdział piąty: Olejki eteryczne na dolegliwości</b> .....	207
<i>Pielęgnacja niemowląt</i> .....	207
<i>Przeziębienie i grypa</i> .....	209
<i>Skaleczenia, oparzenia i stłuczenia</i> .....	213
<i>Sucha, swędząca, poparzona słońcem skóra</i> .....	216
<i>Pielęgnacja stóp</i> .....	219
<i>Bóle głowy</i> .....	221
<i>Oczyszczanie wątroby</i> .....	225
<i>Bóle mięśni</i> .....	226
<i>Rozstrój żołądka</i> .....	229



<b>Rozdział szósty: Olejki eteryczne na poprawę</b>	
samopoczucia .....	233
<i>Uspokojenie</i> .....	233
<i>Depresja</i> .....	237
<i>Zmienność nastrojów</i> .....	240
Stres .....	243
<i>Otucha</i> .....	245

<b>Rozdział siódmy: Wykorzystanie olejków eterycznych</b>	
w kosmetyce .....	249
<i>Dezodorant</i> .....	249
<i>Włosy</i> .....	252
<i>Skóra</i> .....	254
<i>Mydło</i> .....	263

<b>Rozdział ósmy: Olejki eteryczne w domu</b>	
i ogrodzie .....	267
<i>Odświeżacze powietrza</i> .....	267
<i>Repelenty na owady</i> .....	271
<i>Świece</i> .....	272
<i>Środki czystości</i> .....	275
<i>Produkty dla zwierząt domowych</i> .....	281

Zakończenie .....	285
Słownictwo .....	287
Polecana lektura .....	291
Źródła .....	295
Referencje .....	301

## *Rozdział pierwszy*

# Olejki eteryczne i ich działanie



### **Co to jest olejek eteryczny?**


Olejki eteryczne to coś więcej niż wysoce skoncentrowane wyciągi roślinne. Większość z nich posiada ogromne właściwości lecznicze, a wiele ceni się za ich niezwykle działanie kosmetyczne. Rośliny lub ich części mają korzystne działanie, jednak pochodzące z nich olejki eteryczne wykazują o wiele potężniejsze korzyści.

Zwane czasami olejkami lotnymi, olejki eteryczne zawierają rzeczywistą esencję lub woń roślin, od których pochodzą. Kilka popularnych olejków eterycznych pochodzi od całych roślin, ale większość pozyskuje się z pewnych specyficznych ich części. Niektóre olejki eteryczne, w tym olejek migdałowy czy muskatołowy, pochodzą z nasion. Wiele, w tym paczula, eukaliptusowy i z drzewka herbacianego otrzymuje się z liści.

Jeszcze inne pochodzą z drewna, kwiatów, żywicy czy korzeni. Niektóre rośliny takie jak cynamon czy gorzka pomarańcza stosowane są jako źródło więcej niż jednego, szczególnego typu olejku eterycznego.

Profesjonaliści stosują w przybliżeniu trzysta olejków eterycznych do leczenia różnych chorób, ale praktycy domowi korzystają na co dzień z dziesięciu do dwudziestu rodzajów. Najbardziej popularne są olejki lawendowy, eukaliptusowy, z szałwii muskatołowej i pomarańczowy.

## Trochę historii

 *Rysunki skalne odkryte w Lascaux we Francji sugerują, że ludy prehistoryczne na co dzień stosowały lecznicze rośliny. Te fascynujące obrazy są datowane metodą węglową jako pochodzące z okresu 18 000 lat przed Chrystusem.*

Od tysięcy lat ludzie posiadają wiedzę na temat uzdrawiającej mocy roślin. Nie wiadomo wprawdzie, kiedy dokonano destylacji pierwszych olejków eterycznych, ale pewne jest, że stosowano je w wielu kulturach. Wiemy, że stosowano je podczas obrządków religijnych oraz w uzdrawianiu.

### *Zioła i olejki eteryczne w czasach starożytnych*

Starożytni Egipcjanie znani są ze swoich osiągnięć. Nie dziwi zatem fakt, że byli oni jednymi z pierwszych stosujących olejki eteryczne. Tak naprawdę, historyczne zapisy mówią, że olejki aromatyczne były częścią codzienności w Egipcie już 4500 lat p.n.e. Cynamon, mirra, sandałowiec biały i kadzi-

dło były cennymi, ulubionymi aromatami. Ich wartość była tak wysoka, że niekiedy płacono za nie czystym złotem.

Czyste olejki eteryczne uważano w Egipcie za uświęcone i mogli je stosować wyłącznie kapłani postawieni wysoko w hierarchii oraz monarchowie; każde bóstwo miało przypisaną do siebie sygnaturę mieszanki olejków eterycznych. Obrazy i rzeźby bogów i bogiń namaszczano cennymi olejkami podczas obrządków religijnych. Każdy z faraonów stosował różne, unikalne mieszanki olejków eterycznych podczas medytacji i w sytuacjach intymnych, a nawet podczas przygotowań do wojny.

Około roku 3000 p.n.e., uczeni hinduscy rozwinęli naukę zwaną ajurwedą, która kładzie ogromny nacisk na stosowanie leczniczych napojów zawierających szeroką gamę olejków eterycznych. Starożytna literatura wedyjska wyszczególnia ponad siedemset leczniczych substancji, w tym ulubione po dziś dzień olejki imbirowy i cynamonowy.

W Chinach aromatyczne zioła i olejki eteryczne znalazły zastosowanie jako środki zaradcze w wielu dolegliwościach. Wielu współczesnych praktyków medycyny wschodniej nadal stosuje niektóre z nich. Uczeni chińscy zanotowali pierwsze zastosowanie olejków eterycznych między 2697 a 2597 rokiem p.n.e., podczas panowania Huanga Di, a przypowieść *Suwen* lub *Kanon medycyny Żółtego Cesarza* po dziś dzień pozostaje ważnym źródłem w tej dziedzinie.

Olejki eteryczne wymieniane są w zarówno Nowym jak i Starym Testamencie Pisma Świętego ponad dwieście razy. Najpopularniejszymi biblijnymi olejkami są olejki z drewna cedrowego, cynamonu, jodły, kadzidła, mirry i nardu. Olejki te stosowano do namaszczenia, w celach religijnych oraz, jak się wydaje, dla samego ich zapachu. Były także bardzo cenio-

nymi upominkami; w opowieści o Trzech Królach, cennym darem, jaki przynieśli oni Jezusowi z Nazaretu, były, między innymi, kadzidło i mirra.

Starożytni Grecy i Rzymianie także stosowali olejki eteryczne, głównie w aromaterapii, do masażu leczniczych, higieny osobistej oraz w medycynie. Olejek z mirry był stosowany w mieszance maści używanej na polu bitwy, stanowiącej skuteczne remedium zapobiegające infekcjom pourazowym.


Znamy Hipokratesa jako „ojca medycyny”. W latach 500 do 400 p.n.e., dokumentował on medyczne działanie olejków eterycznych i elementów pochodzących od ponad trzystu roślin, z których wiele nadal cieszy się popularnością. Hipokrates uczył swoich studentów, że „codzienna pachnąca kąpiel i codzienny aromatyczny masaż są sposobem na dobre zdrowie”. Jego mądrość nadal wpływa na współczesną medycynę w formie Przysięgi Hipokratesa składanej przez lekarzy.

Galen był ważnym greckim praktykiem medycznym. Urodzony w 131 roku n.e., wykształcony w Aleksandrii i Izmirze, zyskał sobie sławę podczas pracy jako chirurg gladiatorów z Pergamonu. Dzięki jego rozległej wiedzy z zakresu skutecznego wykorzystania olejków eterycznych i innych medykamentów, żaden z gladiatorów będących pod jego opieką nie zmarł z powodu infekcji. Sukcesy te przyniosły Galenowi specjalną pozycję osobistego lekarza cesarza rzymskiego, Marka Aureliusza. Przez resztę swojego życia był częścią dworu cesarskiego, tworząc niezliczoną ilość tekstów medycznych, w tym na temat roślin, w różnych kategoriach leczniczych. Mimo że Galen zmarł około 201 roku n.e., jego praca pozostaje żywa w postaci medycyny galenowej, wciąż praktykowanej w Indiach i Pakistanie.

## *Olejki eteryczne, aromaterapia i początki współczesnej medycyny*

Po upadku Cesarstwa Rzymskiego, lekarze zaczęli uciekać, zabierając z sobą książki Hipokratesa i Galena. Księgi te znalazły się w Persji, gdzie zostały przetłumaczone dla uczonych na wiele języków. Ibn Sina, często nazywany Arabem Awicenną, był cudownym dzieckiem urodzonym w 980 roku n.e. Był wykształconym lekarzem i mówi się, że zaczął praktykować medycynę w wieku dwunastu lat. Ibn Sina skatalogował blisko osiemset roślin, opisując szczegółowo ich działanie na ludzki organizm. Przypisuje mu się także udoskonalenie i zapisanie tradycyjnych metod destylacji do pozyskiwania z roślin czystych, wysokiej jakości olejków eterycznych.

Europejczycy zdobyli wiedzę na temat olejków eterycznych i leków ziołowych z pierwszej ręki, kiedy krzyżowcy odwiedzili Bliski Wschód. Krzyżowcy i ich żołnierze zaczęli stosować i przewozić perfumy, a wielu zdobyło wiedzę na temat technik destylacyjnych.

 *Podczas epidemii dżumy w XV wieku, zdesperowani lekarze postanowili wypróbować mieszanki ajurwedyjskie w miejsce nieskutecznych leków. Te antyczne remedia, obejmujące olejki: kamforowy, z wiaźówki błotnej, rozmarynu i lawendy okazały się skuteczne. Jednocześnie, kadzidło i sosna pospolita, które palono na ulicach, odstraszały złe duchy. Tam, gdzie powszechnie stosowano te praktyki, zmarło z powodu dżumy mniej ludzi.*

Książka Nicholasa Culpepera z 1653 roku, *Complete Herbal*, oferuje dokładnie opisane remedia na wiele dolegliwości.

Toniki te zawierają olejki eteryczne i inne skuteczne składniki roślinne, które po dziś dzień mają szerokie zastosowanie.

Ogromne właściwości terapeutyczne olejków eterycznych zostały ponownie odkryte w 1910 roku, kiedy francuski chemik Rene-Maurice Gattefosse dotkliwie poparzył sobie rękę podczas eksplozji w laboratorium, na skutek czego szybko rozwinęło się u niego zakażenie. Gattefosse zaczął smarować swoje rany olejkami lawendowym, po czym szybko zaczęła następować poprawa. Po tym zdarzeniu, Gattefosse i jego kolega przeprowadzili dalsze badania nad właściwościami leczniczymi olejku eterycznego z lawendy, zanim wprowadzili je do stosowania we francuskich szpitalach.

Nieco później, paryski lekarz Jean Valnet, zastosował terapeutyczne potencje olejków eterycznych do leczenia żołnierzy rannych podczas drugiej wojny światowej. Dwaj jego studenci, doktor Paul Belaiche i doktor Jean-Claude Lapraz przeprowadzili szerokie badanie pod kątem działania antywirusowego, antybakteryjnego, przeciwwgrzybicznego i antyseptycznego. Stwierdzili, że te potężne, naturalne substancje mają znaczące właściwości lecznicze.

Stosowanie aromaterapii i olejków eterycznych w Ameryce Północnej jest fascynującym zjawiskiem. Wiemy, że rdzenni Amerykanie mocno polegali na naturalnych lekach, stosując rośliny dla poprawienia samopoczucia na bardzo różne sposoby. Jeżówka purpurowa, stosowana dziś w różnych formach, jako cała roślina i olejek eteryczny, była ulubionym remedium na bóle głowy i ciężkie migreny. Kapusta skunksa leczyła zaburzenia nerwowe, pysznogłówka była stosowana w łagodzeniu bólów kręgosłupa, a czereśnie wykorzystywano do leczenia ciężkiego kaszlu. Sosna wejmutka, którą rdzenni Amerykanie stosowali w leczeniu przeziębień, wciąż pozo-

staje popularną aromaterapią używaną w tym samym celu. Jeśli kiedykolwiek stosowałeś arnikę, by wspomóc gojenie się stłuczeń, masz do czynienia z dobrze znanym *remedium rdzennych Amerykanów*.

Kiedy osadnicy z Europy przybyli do Ameryki Północnej, przywieźli z sobą ulubione europejskie zioła. Na początku te drogocenne rośliny były ich jedynym środkiem leczniczym, a rośliny stosowano także do poprawiania smaku potraw. Mięta polej i piołun były użyteczne w walce z pchłami i innymi insektami. Zapiski w późniejszych okresach pokazują, że w 1631 roku John Winthrop junior z Suffolk zamówił dużą ilość różnych nasion, które następnie sprowadzono do Massachusetts Bay Colony w Ameryce. Spośród czterdziestu ośmiu gatunków zamówionych przez niego roślin, za które zapłacił 160 funtów, co w ówczesnych czasach było fortuną, znajdował się rozmaryn, szałwia muszkatołowa, arcydzięgiel litwor, hyzop, kocimiętka i lubczyk – wszystkie rośliny dostępne dziś w postaci olejków eterycznych.

Jak się okazuje, ludy starożytne i ci, którzy szli ich śladem, mieli rację. Wiele bakterii, grzybów i wirusów ginie w kontakcie z pewnymi olejkami eterycznymi, a szczególnie tymi, które zawierają terpeny, tymol, karwakrol i fenole. Olejki eteryczne i chemiczne wersje ich aktywnych składników są szeroko stosowane w komponowaniu nowoczesnych leków. Wciąż trwają badania naukowe i analizy kliniczne nad tymi składnikami, a dzięki nowoczesnej technologii wielu praktyków medycznych naszych czasów wprowadza do holistycznego leczenia *remedia* zawierające olejki eteryczne.



## Potęga olejków eterycznych


Każdy olejek eteryczny zawiera około stu różnych składników, z których każdy działa na organizm w odmienny sposób. Aromatyczne związki chemiczne pochodzące od fenylopropanu są prekursorami aminokwasów wiążących się ze sobą, formując prawie wszystkie struktury ciała.

### *Złożone naturalne substancje*

Na poziomie chemicznym nasz organizm i olejki eteryczne składają się z wielu takich samych substancji, w tym złożonych chemikaliów zwanych terpineolami, które są naturalnie występującymi alkoholami odgrywającymi ważną rolę w powstawaniu w organizmie witamin, energii i hormonów. Są one produktem ciągłego oddychania komórek i przyczyniają się do powstawania zasobów energetycznych komórki, wspomagając procesy takie jak metabolizm i leczenie. Te ważne chemikalia znajdują się także w wielu olejkach eterycznych, ponieważ rośliny produkują je podczas wzrostu. Są one łatwo przyswajalne przez organizm człowieka, który wykorzystuje je zarówno do odżywiania jak i leczenia.

Pomimo swojej złożoności, olejki te są w większości nieinwazyjne i nietoksyczne, choć istnieje kilka pozyskiwanych z trujących roślin psiankowatych, które należy stosować ze skrajną ostrożnością. Belladonna należy do najbardziej toksycznych spośród olejków eterycznych. Mimo że znana jest ze swojego łagodnego działania w kosmetyce i medycynie, jako środek znieczulający, była także stosowana jako śmiertelna trucizna. Tojad to kolejny śmiertelnie trujący olejek eteryczny

pochodzący z rośliny tak toksycznej, że hodowcy muszą unikać jej kontaktu ze skórą.

 *Przed swoją koronacją w 1040 roku, Makbet miał używać roślin psiankowatych, którymi trut duńskich najeźdźców przybijających do wybrzeży Szkocji. Żądali miodu, który Makbet mieszał z belladonną. Kiedy najeźdźcy zapadali w stupor, Makbet i jego zwolennicy zabijali wszystkich.*

Każda komórka ciała zawiera elektrony, które niosą ładunek energetyczny i znajdują się pod wpływem innych źródeł elektryczności. Wiele metod leczniczych stosuje prąd elektryczny; pomyśl tylko o defibrylatorze, który można zastosować, by pobudzić do pracy serce po zatrzymaniu akcji i elektroterapii wykorzystywanej na wiele różnych sposobów, w tym do stymulowania mózgu, wspomagania mięśni po urazach i poprawiania krążenia krwi.

Polaryzacja jest procesem oddzielającym ładunki ujemne od dodatnich w jakimś obiekcie lub formie energii, w tym w ciele ludzkim i świetle. Kiedy światło ulega polaryzacji, jego vibracje często uwidaczniają się w postaci rotujących elips, które mogą wspomagać uzdrawianie w tkankach ciała. Terapia spolaryzowanym światłem może być stosowana w wielu sytuacjach medycznych, procedurach kosmetycznych i w leczeniu schorzeń skórnych, uwalniając pacjenta od bólu, przyspieszając leczenie oparzeń, lecząc owrzodzenia i penetrując tkankę aż do stawów, łagodząc bóle.

Olejki eteryczne posiadają niektóre z takich rotacyjnych właściwości, jakimi wykazuje się spolaryzowane światło. Mogą one odgrywać ważną rolę w przenoszeniu tlenu i ważnych

nutrientów w tkankach ciała, wspomagając je w skutecznym usuwaniu odpadów, jakie pozostawia po sobie proces przemiany materii. Zwiększając przepływ krwi, olejki eteryczne poprawiają działanie układu odpornościowego i zmniejszają lepkość krwi, co z kolei korzystnie wpływa na cały organizm, w tym także na mózg.

Mimo że słodko pachną i są często stosowane ze względu na miły aromat, olejki eteryczne tak naprawdę zawierają najpotężniejsze substancje chemiczne, jakie mogą wytworzyć rośliny pod wpływem działania słońca, wody i ziemi, które je odżywiają. Ich struktury molekularne są niezwykle złożone i silne, niemniej jednak, olejki eteryczne są łatwe i przyjemne w użyciu.

Jakkolwiek każdy z olejków jest cenny sam w sobie, można je łączyć w jeszcze silniejsze związki chemiczne, a ich synergiczny efekt znacznie przewyższa działanie pojedynczego olejku. Jednocześnie bardzo silne olejki i mieszanki mogą być rozcieńczane, by uzyskać prawidłową dawkę.

### ***Uzdrowiająca moc olejków eterycznych***


Wiele olejków eterycznych działa jak adaptogeny, wprowadzając naturalną równowagę. Adaptogeny promują reakcje równoważące w organizmie, co z kolei może mieć wpływ na jego różnorodne systemy i procesy, w tym ciśnienie krwi, autonomiczny układ nerwowy, system hormonalny i trawienie.

Wiele olejków eterycznych to naturalne środki przeciwbólowe, przynoszące ulgę w bólach poprzez działanie na obwodowy i wewnętrzny układ nerwowy. Na przykład, olejek eteryczny golterii zawiera 85–99-procentowy metalosalicynian, będący tym samym aktywnym składnikiem, jaki zawarty jest w aspiry-

nie. Zanim w latach dwudziestych XX wieku wprowadzono na rynek syntetyczne środki przeciwbólowe, golteria i brzoza były uważane za najlepsze substancje do walki z bólem. Tak naprawdę, rdzenni Amerykanie stosowali obie rośliny już w czasach, zanim zaczęto prowadzić jakiegokolwiek zapisy.

Ból określa się jako stan mentalnego, emocjonalnego i fizycznego braku dobrego samopoczucia. Podczas gdy współczesne środki farmakologiczne odgrywają ważną rolę w radzeniu sobie z bólem, wiele z nich nie posiada działania przeciwbólowego, jakim cechują się olejki eteryczne, ponieważ zajmują się one wyłącznie bólem fizycznym. Olejek z golterii przynosi również uczucie samoakceptacji, a olejek miętowy, posiadający także działanie uśmierzające ból, znany jest dodatkowo ze swojej zdolności wywoływania ogólnego uczucia spokoju i dobrostanu.


Od początków dziejów ludzkości, lekarze walczyli z infekcjami, a najlepszymi w tej walce narzędziami są środki przeciwzapalne, czyli substancje przeciwbakteryjne zmniejszające ryzyko infekcji po zastosowaniu ich na żywą tkankę. Niektóre substancje przeciwzapalne są również sklasyfikowane jako środki bakteriobójcze wykazujące zdolność niszczenia drobnoustrojów, inne zapobiegają rozrostowi bakterii. Mimo że większość produkowanych dziś środków aseptycznych zawiera szereg chemikaliów, olejki eteryczne mają tę przewagę, że są kompletnie naturalne. Najsilniej działające antyseptycznie olejki eteryczne to, między innymi, olejek lawendowy, z drzewka herbacianego i goździkowy. Istnieje wiele sposobów łączenia aseptycznych olejków eterycznych w celu zwiększenia ich skuteczności i jest też wiele metod ich stosowania, jak na przykład: dodawanie ich do kąpielii, nakładanie na niewielkie rany czy stosowanie w okładach i kompresach.

 *Olejek eteryczny z goździków jest tak skuteczny jako środek przeciwzapalny i przeciwbólowy, że został zatwierdzony przez Amerykański Związek Stomatologiczny do stosowania jako dentystryczny środek znieczulający. Jest doskonały jako składnik mieszanek do płukania jamy ustnej, szczególnie, kiedy cierpisz na stany zapalne dziąseł i ich nadwrażliwość.*

Stan zapalny jest elementem systemu obronnego organizmu. Ta bezcenna reakcja immunologiczna pomaga wyeliminować z organizmu negatywne czynniki, aby struktury organizmu mogły zacząć proces gojenia po urazach czy narażeniu na szkodliwe substancje. Kiedy tkanki znajdują się w stanie zapalnym, pojawić się może zaczerwienienie, opuchlizna czy ból. Gdy objawy te trwają przez krótki czas, nie są niczym szkodliwym. Jeśli jednak objawy zapalenia stają się przewlekłe, mogą powodować uszkodzenia struktury, którą z początku miały chronić. Wtedy właśnie minimalizowanie zapalenia staje się niezbędne, by podtrzymać zdrowie i dobre samopoczucie.

Wiele olejków posiada właściwości przeciwzapalne, na przykład olejek tymiankowy jest użytecznym składnikiem mieszanek przeznaczonych do zmniejszania napięcia mięśniowego, a czysty, nierozcieńczany olejek różany jest skuteczny w leczeniu suchej skóry ze stanem zapalnym, zmniejsza także pojawianie się popękanych naczynek.


Bez względu na to, czy cierpisz z powodu chorób skóry, bólów mięśniowych, chronicznych migren czy innych bolesnych lub irytujących stanów organizmu, istnieje duże prawdopodobieństwo, że jeden lub kilka z całej gamy dostępnych olejków eterycznych może okazać się skutecznym w usuwaniu twoich dolegliwości.

 *Poza działaniem terapeutycznym, olejki eteryczne mają wiele praktycznych zastosowań. Na przykład, można je stosować do wytwarzania naturalnych detergentów piorących i nietoksycznych środków myjących do gospodarstwa domowego. Niektóre, takie jak cytronela, mogą stanowić skuteczny, naturalny repelent na owady. Jeśli poszukujesz sposobów na ograniczenie ilości stosowanej w domu chemii, przygotowanie własnych produktów z olejkami jest doskonałym wyborem.*

## Czym jest aromaterapia?

Aromaterapia jest formą medycyny alternatywnej, w której stosuje się olejki eteryczne w celu pozytywnego oddziaływania na umysł, zdrowie fizyczne, nastrój i funkcje poznawcze. Mimo że olejki eteryczne stanowią serce aromaterapii, stosuje się dodatkowo naturalne składniki takie jak olej jojoba, zioła, hydrozole, glinki mineralne i inne substancje.

Pamiętaj, że wiele produktów, które podaje się za środki do aromaterapii – w tym świece zapachowe, olejki perfumowane i olejki zapachowe – tak naprawdę zawierają syntetyczne składniki. Aby substancja miała właściwości aromaterapeutyczne, musi być w pełni naturalna. Produkty z naklejką „wykonane z dodatkiem naturalnych składników” czy „przygotowane z dodatkiem olejków eterycznych” zawierają zazwyczaj tylko niewielkie ilości naturalnych dodatków czy olejków, dlatego wiele osób decyduje się na zakup własnych olejków eterycznych i przygotowanie mieszanek do aromaterapii w domu. (Zobacz rozdział 3 o radach na temat przygotowania mieszanek).

 *W czasach średniowiecza aromaterapia była uważana za czarną magię i jej praktycy byli zmuszeni działać w podziemiach. Kościół katolicki zabronił wielu naturalnych remediów, ponieważ wierzący uważali chorobę za karę boską. Wierni mieli się modlić i upuszczać sobie krew w nadziei na wyzdrowienie.*


## ***Nauka zapachu***

Ludzki zmysł powonienia jest około dziesięć tysięcy razy silniejszy od innych zmysłów, a zapach dostaje się do mózgu tak szybko, że mentalna lub fizyczna reakcja na dany aromat wydzielany przez olejek eteryczny może być natychmiastowa. Kiedy wdychasz olejek eteryczny, jego zapach przechodzi najpierw przez komórki węchowe w nosie, zmierzając dalej do systemu węchowego. Następnie system węchowy dostarcza zapach do cebulki węchowej w systemie limbicznym mózgu, który jest siedliskiem emocji i punktem wyjścia dla emocjonalnych zachowań.

W zależności od tego, jaki olejek eteryczny wdychasz, możesz poczuć nagłe uwolnienie się napięcia mentalnego lub negatywnych emocji, możesz równocześnie poczuć, jak rozluźniają się twoje napięte mięśnie. Możesz stać się bardziej czujny, podekscytowany czy zajęty swoim otoczeniem, a jeśli wdychany zapach jest ci znany, możesz nagle dotrzeć do zbiorowej nieświadomości i doświadczyć silnego napływu wspomnień, szczególnie kiedy wspomnienia te są blisko powiązane z głębokimi uczuciami.

System limbiczny jest z kolei połączony z przysadką mózgową i podwzgórzem kontrolującym uwalnianie hormonów wpływających na system nerwowy, apetyt, temperaturę ciała, koncentrację i poziom stresu. Olejki eteryczne współdziałają

z układem limbicznym, dając sygnał aktywujący podwzgórze, zmuszając je do uwalniania neurochemikaliów mających na celu uspokojenie, zrelaksowanie i stymulowanie ciała. Z tego powodu aromaterapia może odgrywać tak ogromną rolę w redukcji stresu, kontrolowaniu apetytu, wzmaganiu czujności i wielu innych. Bez względu na to, czy olejki są inhalowane czy nakładane na skórę, molekuly zapachu biegną prosto do odpowiedniego punktu przeznaczenia w układzie limbicznym, w którym neurochemikalia dają polecenia organizmowi, by odpowiednio reagował.

 *Nasz indywidualny zmysł węchu jest trochę tak, jak odciski palców. Każdy czuje różne zapachy w inny sposób, z wyjątkiem identycznych bliźniąt, które posiadają identyczne receptory i które przetwarzają zapach w dokładnie taki sam sposób. Olejek eteryczny, który dla jednej osoby pachnie fantastycznie, dla innej może być mniej atrakcyjny.*

### ***Korzyści płynące z aromaterapii***

Wiele osób twierdzi, że aromaterapia przynosi im uczucie duchowego dobrostanu. Kadzidło jest klasycznym przykładem olejku eterycznego, który od wieków stosuje się w świątyniach, sanktuariach i pokojach medytacyjnych w domach. Rozpylenie olejku z kadzidła i głębokie, wolne jego wdychanie może ci pomóc skupić się, gdy wchodzisz na nową drogę duchową.

Olejki eteryczne mają cudownie pozytywny wpływ na każdy obszar życia, posiadając unikalne właściwości poprawiające stan ciała, umysłu i ducha. Aromaterapia rozumiana w taki właśnie sposób, jest czymś więcej niż naukowym



zastosowaniem olejków eterycznych dla dokonania się pozytywnych zmian z wymiarze fizycznym; jest to kreatywne wykorzystanie olejków eterycznych w celu wywołania pozytywnych zmian także na poziomie estetycznym i mistycznym.

*Rozdział czwarty*

# Naturalna apteka



Istnieją setki różnorodnych olejków eterycznych, a każdy ma unikalną sygnaturę chemiczną i każdy ma zdolność podnoszenia samopoczucia. Olejki eteryczne opisane w niniejszym rozdziale były bardzo szeroko badane i słyną ze skuteczności i bezpieczeństwa. Jeśli to tylko możliwe, wybieraj olejki eteryczne o potencji leczniczej i zanim je kupisz, sprawdzaj ich łacińską nazwę, by zapewnić sobie korzyści, których oczekujesz.

# Arcydziegiel litwor

*Angelica archangelica*

---

## Opis

Czasami określany jako „żeński żeń-szeń”, olejek eteryczny z arcydziegla litworu ma rzadką konsystencję i bladożółty kolor. Stosowany jest w aromaterapii jako nuta bazowa.

## Pochodzenie

Kanada, Węgry, Syberia.

## Działanie

Przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne, przeciwskurczowe, wiatropędne, oczyszczające, napotne, trawienne, moczopędne, nasilające wydzielanie krwi menstruacyjnej, wykrztuśne, przeciwgorączkowe, uspakajające, pobudzające, ułatwiające trawienie, tonizujące.

## Sposób podawania

Przed użyciem rozcieńcz olejek z dziegla w stosunku 50:50. Można go podawać miejscowo, rozpylać, wdychać i spożywać.

## Podstawowe zastosowanie

Rozjaśnia skórę; łagodzi objawy łuszczycy; eliminuje zatrzymywanie wody w organizmie, odtruwając go; łagodzi dnę moczaniową; zwalcza kaszel i przeziębienia; łagodzi objawy napięcia przedmiesiączkowego i skurcze menstruacyjne.


Stosowany podczas medytacji, olejek eteryczny z dziegla otwiera połączenie z boskością i ułatwia uwolnienie stłumionych wspomnień i negatywnych emocji.

## **Łączenie**

Cedr, rumianek, szalwia muszkatołowa, rumianek pospolity, grejpfrut, jałowiec, cytryna, mąkla tarniowa, pomarańcza, paczula, rumian rzymski, mandarynka, wetiweria.

## **Bezpieczne stosowanie**

Olejek eteryczny z dzięgła jest fototoksyczny; unikaj kontaktu ze słońcem przez dwadzieścia cztery godziny od zastosowania. Poza tym, stosowanie olejku eterycznego z dzięgła podczas aktywności na świeżym powietrzu nie jest zalecane, ponieważ czasami przyciąga on owady.

 *W przeszłości, arcydzięgiel litwor był stosowany w zwalczaniu plag. Wierząco w jego boskie pochodzenie, stąd nazwa „olej aniołów”. Ponieważ kwitnie w okolicach święta Michała Archanioła, nadano mu na jego cześć nazwę.*

# Bazylija azjatycka

*Ocimum sanctum* i *O. tenuiflorum*

---

## Opis

Znany także pod nazwą olejku z bazylii świętej, olejek ten posiada bladożółty kolor i rzadką konsystencję. Jego zapach uznawany jest w mieszankach do aromaterapii za górną nutę i posiada silny, ciepły i korzenny aromat.

## Pochodzenie

Indie, Sri Lanka.

## Działanie

Adaptogenne, przeciwbakteryjne, antydepresyjne, przeciwutleniające, przeciwwirusowe, wiatropędne, moczopędne, wykrztuśne, regulujące układ odpornościowy.

## Sposób podawania

Rozpylanie, bezpośrednia inhalacja, stosowanie miejscowe na skórę i dodawanie w małej ilości do herbat ziołowych. Wy-  
magane jest bardzo mocne rozcieńczenie, zazwyczaj w ilości jedna do trzech kropli olejku na 28 ml nośnika.

## Podstawowe zastosowanie

Wspiera zdrowie układu oddechowego i trawiennego; energetyzuje i stymuluje umysł; wzmacnia skupienie; eliminuje stres i łagodzi nerwicę.


Stosowany w aromaterapii lub podczas medytacji, olejek eteryczny z bazylii azjatyckiej wzmacnia jasność umysłu, przynosząc czystość duchową.

## **Łączenie**

Bergamotka, cytronela, cytrus, szalwia muszkatołowa, geranium, hyzop, jaśmin, mąkla tarniowa, róża damasceńska.

## **Bezpieczne stosowanie**

Olejek eteryczny z bazylii azjatyckiej ma bardzo silne działanie i może powodować poważne podrażnienia skóry, jeśli zastosujemy go bez rozcieńczenia. Kobiety w ciąży i karmiące nie powinny stosować tego olejku.

 *W Indiach bazylia azjatycka jest poświęcona hinduskiemu bóstwu Visznu. Stosuje się ją podczas porannych modlitw. Do medytacji zakłada się sznury koralików wykonanych z łodygi tej rośliny. Starożytne źródła ajurwedyjskie wymieniają ją jako środek na ukąszenia węży i skorpionów.*

# Bazyliia pospolita

*Ocimum basilicum*

---

## Opis

Olejek bazyliowy o rzadkiej konsystencji i jasnym kolorze posiada miły zapach przypominający lukrecję. Stosowany w aromaterapii uważany jest za olejek o najwyższej nucie.

## Pochodzenie

Francja, Węgry, stany Zjednoczone, Wietnam.

## Działanie

Przeciwbakteryjne, przeciwdepresyjne, przeciwzapalne, przeciwskurczowe, wiatropędne, przeciwmigrenowe, trawienne, nasilające wydzielanie krwi menstruacyjnej, wykrztuśne, przeciwgorączkowe, łagodnie uspokajające, pobudzające, usprawniające pracę żołądka, tonizujące.

## Sposób podawania

Olejek eteryczny bazyliowy jest cudownie wszechstronny. Można go stosować wewnętrznie, do gotowania, miejscowo na skórę, wdychać i rozpylać.

## Podstawowe zastosowanie

Rozluźnia mięśnie; łagodzi bóle i ukąszenia owadów; łagodzi objawy reumatyzmu; przynosi ulgę w przeziębieniu, kaszlu, bólu głowy i zapaleniu oskrzeli; stymuluje trawienie; zapobiega wzdęciom; łagodzi objawy dny moczanowej; odstrasza owady.

Olejek eteryczny z bazylii daje trzeźwość umysłu i stymuluje umysł. Stosowany podczas medytacji wzmacnia zaufanie, otwartość i entuzjazm, uwalniając zastałą energię.

### **Łączenie**

Bergamotka, cytronela, cytrus, szalwia muszkatołowa, geranium, hyzop, trawa cytrynowa, mandarynka, pomarańcza, mięta pieprzowa, rozmaryn, mięta zielona.

### **Bezpieczne stosowanie**

Rozcieńcz olejek bazyliowy w proporcji 50:50 przed zastosowaniem miejscowym na skórę lub rozpylaniem. Kobiety ciężarne i osoby z epilepsją powinny unikać olejku z bazylii. Może powodować podrażnienie skóry.



# Brodziec paczula

*Pogostemon cablin*

---

## Opis

Olejek eteryczny z paczuli ma głęboki złotobrazowy kolor i średnią lub gęstą konsystencję. Jego bogaty, ziemny aromat jest cudownie wabiący i stanowi doskonałą nutę bazową w mieszankach aromaterapeutycznych.

## Pochodzenie

Indie, Indonezja, Sri Lanka.

## Działanie

Przeciwbakteryjne, przeciwwymiotne, przeciwzapalne, przeciwdrobnoustrojowe, odkażające, przeciwwirusowe, wiatropędne, udroźniające górne drogi oddechowe, dezodoryzujące, przeciwgorączkowe, przeczyszczające, stymulujące, łagodzące dolegliwości żołądkowe, tonizujące.

## Sposób podawania

Olejek eteryczny z paczuli może być stosowany w postaci czystej. Jest odpowiedni do bezpośredniej inhalacji, do rozpylania, stosowania miejscowego na skórę i spożywania.

## Podstawowe zastosowanie

Łagodzi niestrawność; znosi zaparcia; łagodzi ukąszenia i użądlenia owadów, oparzenia i niewielkie rany; eliminuje łupież; nawilża suchą skórę; zmniejsza pojawianie się zmarszczek; otwiera pory dla oczyszczania skóry; zwalcza łojotok skóry i przetłuszczanie się włosów; odstrasza owady.


Stosowany w aromaterapii i podczas medytacji olejek eteryczny z paczuli łagodzi wyczerpanie nerwowe i stres. Przynosi fizyczne i mentalne odprężenie, zwiększa skupienie i pomaga zlikwidować uczucie niepewności.

### **Łączenie**

Ziele angielskie, arcydzięgiel, bergamotka, kardamon, rumianek, cynamon, szałwia muszkatołowa, goździk, kolendra, kadzidło, geranium, rumianek pospolity, imbir, grejpfrut, jaśmin, lawenda, trawa cytrynowa, mandarynka, mirra, neroli, mąkla tarniowa, pomarańcza, palczatka imbirowa, palo santo, woniawiec balsamowy, pomarańcza gorzka, rumian rzymski, róża damasceńska, sandałowiec biały, nard, tangerynka, kozłek lekarski, wetiweria, ylang-ylang.

### **Bezpieczne stosowanie**

Olejek eteryczny z paczuli jest ogólnie uważany za bezpieczny dla ludzi, psów i koni. FDA uznała go jako aromat i dodatek do żywności.

 *Paczula doskonale rośnie w rejonach tropikalnych, ale jej popularność jako rośliny domowej hodowanej w chłodnym klimacie stale rośnie. Jeśli mieszkasz w ciepłym, wilgotnym rejonie, możesz cieszyć się tą rośliną w ogrodzie. Paczula preferuje miejsce cieniste i delikatne, przesączone słońce. Suszone liście paczuli stanowią doskonałą alternatywę dla toksycznych kul na mole.*

## Pielęgnacja stóp

### Wcierka na stopę atlety

---

Schorzenie stopa atlety jest spowodowane infekcją grzybiczą i objawia się swędzeniem i łuszczeniem się skóry. Przeciugrzybiczne działanie olejków eterycznych z lawendy i drzewka herbacianego zabija grzyba, a przeciwzapalne właściwości oleju łagodzą swędzenie i eliminują zapalenie i uczucie palenia.

6 kropli olejku eterycznego z drzewka herbacianego  
3 krople olejku eterycznego z lawendy  
30 ml oleju nośnego

Połącz olejki eteryczne z nośnikiem i dobrze wymieszaj. Używaj tamponu z waty, by nanieść miksturę na chore miejsca. Stosuj trzy razy dziennie. Po każdym użyciu załóż czyste skarpety. Kiedy zapalenie minie, stosuj tę wcierkę przynajmniej kilka razy w tygodniu, by zapobiec kolejnej infekcji.

### Mieszanka na grzybicę paznokci

---

Grzybica paznokci czasami powoduje swędzenie, a czasami jest po prostu wstydliva. Przeciugrzybiczne właściwości olejku goździkowego czynią go idealnym w dążeniu do zwalczania grzybicy paznokci.

2 krople olejku eterycznego z goździków  
30 ml oleju nośnego

Wymieszaj olejek eteryczny z goździków z wybranym przez siebie olejem. Umyj i wysusz dokładnie chore paznokcie pilnując, aby ręcznik, którym go osuszasz, nie dotknął innych paznokci. Za pomocą zakraplacza, nanieś 3 krople roztworu na chory paznokieć. Następnie, za pomocą bawełnianego tamponu rozsmaruj olejek po całym objętym chorobą miejscu. Powtarzaj dwa razy dziennie. Umyj i wysusz dokładnie ręce po każdym zabiegu.

### **Kojący puder jeżówkowy do ciała**

---

*Jeżeli dokuczają ci swędzenie i potliwość stóp lub upały powodują intensywniejsze pocenie, zastosuj ten puder do ciała, który przyniesie ci komfort. Olejek eteryczny z jeżówki zatrzymuje rozwój bakterii i leczy pęknięcia skóry lub obszary objęte wysypką.*

6 kropli olejku eterycznego z jeżówki

3 krople olejku eterycznego z krwawnika

½ kubka proszku arrowroot

¼ kubka sody oczyszczonej

Połącz olejki eteryczne. Wymieszaj arrowroot z sodą w misce, blenderze lub robocie kuchennym. Dodaj olejki eteryczne i wymieszaj dokładnie. Przechowuj mieszankę w dozowniku do cukru. Aby osiągnąć jak najlepsze rezultaty, stosuj przynajmniej raz dziennie.

## Zmiękczający peeling do stóp

---

Stopy to często zaniedbana część ciała i zawsze bardzo przepracowana. Zmiękczaj swoje stopy i pomóż im uniknąć odcisków, używając tego przyjemnego i prostego peelingu. Olejek z nagietka zmiękcza skórę i zapobiega podrażnieniom, które czasami powoduje peeling.

2 łyżeczki średniej lub drobnej soli morskiej

2 łyżeczki oleju nośnego

10 kropli olejku eterycznego z nagietka

Połącz sól i wybrany przez siebie olej nośny, a następnie dodaj olejek eteryczny z nagietka i dobrze wymieszaj. Mocz stopy przez 10 minut w ciepłej wodzie, wysusz je ręcznikiem. Usiądź wygodnie ze stopami na ręczniku. Użyj pumeksu, by rozluźnić zrogowaciałą skórę, a następnie nałóż peeling. Wmasuj go dokładnie, zwracając szczególną uwagę na suche, nadwerżone miejsca takie jak pięty i poduszki stóp. Po masażu dokładnie wypłucz stopy. Jeśli nie zużyjesz całej mieszanki od razu, przechowuj ją w szczelnym pojemniku w ciemnym, chłodnym miejscu.

## Bóle głowy

### Napięciowy ból głowy

---

Napięciowy ból głowy to uczucie ciągłego ściskania, szczególnie w okolicy skroni lub z tyłu głowy i karku. Bóle te są zazwyczaj wynikiem zablokowania mięśni karku lub czaszki, więc po ich uwolnieniu, ból mija bardzo szybko. Olejki eteryczne z mięty pie-

przowej i z eukaliptusa zawierają związki wspomagające rozluźnienie mięśni; połączenie tych olejków czyni ich działanie jeszcze skuteczniejszym.

- 10 kropli olejku eterycznego z mięty pieprzowej
- 10 kropli olejku eterycznego z eukaliptusa
- 20 kropli wybranego oleju nośnego

Połącz olejki eteryczne z olejem nośnym. Wdychaj bezpośrednio, biorąc 3 powolne, głębokie wdechy. Następnie, wolnymi, mocnymi ruchami wmasuj niewielką ilość mieszanki w skórę na karku. Masuj całą powierzchnię od nasady czaszki do miejsca, gdzie szyja styka się z barkami. Wmasuj odrobinę mieszanki w skronie. Odpręż się przez dłuższą chwilę, jeśli masz taką potrzebę. Powtarzaj co godzinę, jeśli jest taka potrzeba.

## **Klasterowe bóle głowy**

---

*Jeśli cierpisz na powtarzające się, pulsujące bóle z jednej strony głowy, może to być ból klasterowy. Towarzyszy im zazwyczaj blokada z tej samej strony. Uwolnienie tej blokady za pomocą olejku eterycznego z mięty pieprzowej i zwiększenie krążenia krwi z użyciem olejku eterycznego z kadzidła może przynieść prawie natychmiastową ulgę.*

- 2 krople olejku eterycznego z kadzidła
- 2 krople oleju nośnego
- 2 krople olejku eterycznego z mięty pieprzowej
- miska parującej wody
- czysty ręcznik

Zacznij od wymieszania olejku eterycznego z kadzidła z olejem nośnym. Wmasuj dwie krople tej mieszanki w podeszwy obu stóp.

Następnie dodaj do wody z misce olejek z mięty pieprzowej. Zarzuć ręcznik na głowę, pochyl się nad miską i głęboko wdychaj parę. Kontynuuj inhalację przez 1–3 minuty. Następnie odpręż się i powtórz całość po godzinie, jeśli zajdzie taka potrzeba.

## **Zatokowy ból głowy**

---

*Kiedy w zatokach pojawia się stan zapalny, może on powodować ból głowy, któremu często towarzyszy gorączka. Jeśli masz zapalenie zatok, możesz potrzebować kuracji antybiotykowej. W międzyczasie jednak, możesz zmniejszyć ból głowy, korzystając z przeciwzapalnych właściwości olejku eterycznego z eukaliptusa i mięty zielonej.*

4 krople olejku eterycznego z mięty zielonej

4 krople olejku eterycznego z eukaliptusa

30 ml oleju nośnego

Połącz w butelce olejki eteryczne z wybranym przez siebie olejem nośnym. Podgrzej butelkę między dłońmi. Masuj czoło i skronie czterema kroplami mieszanki, a kolejne cztery krople nanieś na kark u nasady czaszki. Mieszanka ta jest także doskonała do rozpylania i do bezpośredniej inhalacji.