

BEATA MATUSZEWSKA

AROMATERAPIA PRAKTYCZNA



AROMATERAPIA

PRAKTYCZNA

BEATA MATUSZEWSKA

AROMATERAPIA PRAKTYCZNA



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewa Karczevska
SKŁAD: Piotr Pisiak
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
KOREKTA: Marzena Żukowska

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-619-8

Copyright © Beata Matuszewska 2009

© Copyright by Wydawnictwo Vital, Białystok 2010
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

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 jakiegokolwiek 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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
OLEJKI	31
AROMATERAPIA NA POPULARNE DOLEGLIWOŚCI	125
Indeks olejków	149
Bibliografia	150

WSTEP

AROMATERAPIA

Aromaterapia nie jest ani magicznym czary-mary, ani cudownym lekarstwem na wszystko. Znana od wieków, ale też przez wieki zapomniana, od niedawna zyskuje należne jej miejsce w medycynie i kosmetyce. Jakkolwiek miejsce aromaterapii w kosmetyce wydaje



się być ugruntowane, tak ciągle, pomimo naukowo udowodnionego działania zaliczana jest ona do tzw. medycyny niekonwencjonalnej. Zapewne już niedługo będzie powszechna, bo jest prosta, łatwo dostępna, skuteczna i bezpieczna, bo postępuje się jedynie naturalnymi, roślinnymi składnikami, które nie wywołują skutków ubocznych. Nie wymaga specjalnego sprzętu ani nie jest kosztowna. Aby korzystać z jej dobrodziejstw wystarczy znajomość i przestrzeganie kilku podstawowych, ważnych zasad. Określenie *aromaterapia* pochodzi z języka greckiego. *Árôma* oznacza wonne koryzienie, zioła oraz *terapia* – opieka, leczenie. Nietrudno zatem wywnioskować, że aromaterapia to nic innego jak leczenie, otaczanie opieką poprzez zapach. Samo „leczenie zapachem” wydaje się być tłumaczeniem niewystarczającym, ponieważ w aromaterapii, podobnie jak w medycynie Dalekiego Wschodu, nie leczy się samej choroby, tylko traktując

duszę i ciało pacjenta jako nierozdzielalną całość, poprawia ogólny stan zdrowia mając za cel przywrócenie równowagi i harmonii, pobudzając jego naturalne siły obronne. Co za tym idzie, zmniejszenie lub zlikwidowanie dolegliwości, na które uskarża się pacjent. Mówiąc, że zapach leczy, uspokaja lub pobudza, mamy na myśli związki chemiczne, które na ów zapach się składają, zatem potrzebna jest wiedza nie tylko o tym, co jak pachnie, ale przede wszystkim wiedza o działaniu danego zapachu na psychikę i fizjologię człowieka. Nie można zatem twierdzić, że aromaterapia to sztuka stwarzania przyjemnej atmosfery poprzez aromatyzowanie powietrza. Zaufajmy wiedzy, a właściwie nosom i doświadczeniu naszych przodków, którzy od czasów prehistorycznych wykorzystywali zapach, aby leczyć i koł, pobudzał i uspokajał.

BEZ TAJEMNIC

Choć w Polsce aromaterapia wciąż raczkuje, pojawia się coraz więcej rzetelnych (z naciskiem na „rzetelnych”) tematycznych artykułów. Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne wydaje kwartalnik „Aromaterapia”. Do artykułów zamieszczanych w popularnych pismach kobiecych należałoby się odnosić sceptycznie, jak zresztą do każdej informacji typu: „kropla olejku różanego uczyni cię atrakcyjną w oczach każdego mężczyzny”.

CIAŁO I DUSZA

Wpływ zapachu na psychę i somę człowieka jest niezaprzeczalny, ale i tak znajdują się osoby, które stwierdzą, że nie ma to żadnego związku z zawartymi w nich składnikami roślinnymi, a wywierany wpływ jest jedynie efektem placebo.

Inne osoby powiedzą, że nieważne jak leczy, ważne że leczy, nieważne co działa, ważne że działa. Działa na psychikę uspokajając lub pobudzając – pomaga w koncentracji, uczeniu się.

Neurolog Alan R. Hirsh badał z kolei wpływ zapachów na zachowanie i zauważył, że w biurach, w których pachniało cytryną, pracownicy popełniali znacznie mniej błędów, ponieważ zapach cytryny obniża poziom hormonu stresu – kortyzolu. Wdychane olejki wydalone są z ustroju przez płuca wraz z wydychanym powietrzem, przez nerki z moczem, przez wątrobę z żółcią i przez skórę z potem i sebum, oczyszczając „po drodze” cały organizm z toksyn.

DO SERCA PRZEZ NOS, CZYLI UNIKALNY ZAPACH LUDZKIEGO CIAŁA

Jest naukowo udowodnione, że kobiety mają lepszy węch od mężczyzn i używają głównie nosa do znalezienia idealnego partnera. Procesy chemiczne zachodzące w mózgu pod wpływem zapachu i procesy związane z uczuciami są ze sobą ściśle powiązane. Zatem określenie „chemia uczuć” ma swoje uzasadnienie, tak samo jak mógłby mieć uzasadnienie „zapach miłości”. Nos, a właściwie zmysł powonienia komunikuje się bezpośrednio z naszym sercem, choć niektórzy twierdzą, że pierwszeństwo ma żołądek. Kobieta, wybierając partnera, kieruje się głównie nosem, przy czym mężczyzna, którego zapach określi jako „intrygujący”, czy „seksowny” będzie pod względem genetycznym do niej pasującym. Miłość od pierwszego wejrzenia? Prędej miłość od pierwszego powąchania.

Kobiety chętniej zmieniają zapach własnego ciała myjąc się, używając dezodorantów, nacierając pachnącymi balsamami, używając perfum, mając na celu nie tyle

zamaskować zapach, co uczynić go atrakcyjniejszym. Niestety, dla mężczyzn, którzy przy dobieraniu partnerki kierują się nie węchem tylko wzrokiem, zapach jest wprawdzie ważny, ale nie najważniejszy.

Można by ubolewać nad tym, że obie płcie usiłują wodzić swoje serca za nos zmieniając chemicznie osobniczy zapach. Na szczęście nie jest to tak powszechne jakby się mogło wydawać: wystarczy wsiąść do załtoczony kolejki podmiejskiej w upalny dzień w środku lata...

Choć nie ma takiej możliwości, żeby kropla olejku różanego uczyniła kobietę atrakcyjną w oczach każdego mężczyzny, na pewno kropla olejku różanego może podnieść temperaturę niejednej randki. Jeżeli jednak zapach róży kojarzy się z perfumami babci Stefy, która obficie za życia skrapiała się różaną perfumą, trudno aby ten zapach kojarzył się erotycznie.

Na szczęście aromaterapia ma bogaty arsenał olejków, które działają afrodyzjakalnie. Może trzeba dać odpocząć róży, a wypróbować na przykład... imbir?

EMOCJE

Eksperymenty psychologów badające pamięć i wspomnienia wywoływane przez wzrok, słuch i powonienie udowodniły, że te związane z zapachami są najtrwalsze i najintensywniejsze. Przyjemne zapachy towarzyszące nam w dzieciństwie przywołują miłe wspomnienia i związane z nimi pozytywne emocje – radość, spokój, odprężenie. Zapach jaśminu może kojarzyć się z pierwszą miłością, bowiem pierwsze pocałunki były kradzione właśnie wtedy, kiedy kwitł jaśmin. Zapach cytryny może kojarzyć się nieprzyjemnie, bo pachnie jak cytrynowy proszek do szorowania toalety, co z kolei może kojarzyć się z niekoniecznie przyjemnym obowiązkiem utrzymania

łazienki w czystości. Zapachy przywołują wspomnienia, wspomnienia budzą emocje – zapach, który przywołuje miłe wspomnienia wprowadzi nas w dobry nastrój, a zapach, który kojarzy się nieprzyjemnie wywoła takie same emocje. Klasyczny przykład: zapach olejku goździkowego, który notabene jest łagodnym afrodyzjakiem, został doszczętnie „zepsuty” przez stomatologów, którzy używają go do odkażania kanałów zębowych. Nie sądzę, żeby po doświadczeniach dentystycznych, goździk kogokolwiek stymulował erotycznie. Na pewno bardziej sprawdzi się gruszka w syropie.

Zapachy przywołują wspomnienia wtedy, jeżeli wspomnienia są z jakiegokolwiek przyczyny ważne. Charakterystyczne jest to, że wspomnienia bez szczególnego ładunku emocjonalnego nie łączą się z zapachami. Trzeba zatem żyć intensywnie, przeżywać intensywnie, wtedy nasze wspomnienia będą pełne zapachów, albo zapachy przywołają więcej wspomnień.

FIGA Z MAKIEM

I figa i mak mają swoje aromaterapeutyczne działanie, ale nie do końca (pod literą F) o to chodzi. Figą z makiem, czyli niczym, będą musieli obejść się ci, którzy zamiast kupić prawdziwego olejku eterycznego zdecydują się na kupno taniego produktu, bez składu na opakowaniu, z niewiadomego źródła. Zapewne będzie to jakiś pachnący, chemiczny produkt, którego użycie może przynieść więcej szkody niż pożytku. W najlepszym przypadku nie przyniesie żadnego leczniczego efektu. Należy zwrócić uwagę, żeby na opakowaniu było napisane: „100% naturalnego olejku roślinnego”. Coraz częściej można dostać olejki w aptece. Absolutnie odradzam zakupy na wietnamsko-chińskich rynečkih.

GATEFOSSE

Rene Maurice Gatefosse – francuski chemik, prekursor współczesnej aromaterapii. W latach dwudziestych XX wieku potwierdził lecznicze działanie olejku lawendowego, po czym rozszerzył swoje badania na inne olejki eteryczne. Opisał swoje doświadczenia w książce „Aromatherapie” i tak samo nazwał nowy rodzaj leczenia.

HISTORIA (W PIGUŁCE)

Rośliny pachnące, czyli zawarte w nich olejki eteryczne były wykorzystywane od czasów prehistorycznych. Używano ich głównie przy obrzędach religijnych, ale z czasem zaczęto dostrzegać ich działanie lecznicze. W każdym zakątku świata, we wszystkich kulturach istnieją i były przekazywane z pokolenia na pokolenie informacje o terapeutycznym działaniu olejków. Zapisy można znaleźć w Biblii, ajurwedzie, egipskich papirusach czy chińskich receptach. W Chinach olejki eteryczne destylowano już pięć tysięcy lat temu!

Okolo 1000 r. arabski lekarz Avicenna (Ibn Sina) wynalazł urządzenie do destylacji olejków na zimno, dzięki czemu proces destylacji stał się wydajniejszy, a olejki cenniejsze pod względem zawartości substancji leczniczych. Z czasem zaczęto zauważać, że kontakt z określoną esencją roślinną pozwala uniknąć choroby lub ją szybko zwalczyć.

Hipokrates, ojciec medycyny (około 300 r. p.n.e.) zalecał stosowanie olejków do masażu i kąpeli. Kolejny grecki lekarz Teofrast z Eresos (około 270 r. p.n.e.), ojciec **botaniki**, uważany też za prekursora ekologii i geografii roślin, stworzył dzieło „Co się tyczy zapachów”, będące podstawą dzisiejszej wiedzy o terapii olejkami eterycznymi.

OLEJEK ARNIKOWY



Źródło: arnika górską

Nazwa łacińska: *Arnica montana*

Inne nazwy: kupalnik górski, tranek górski

Występuje na polanach górskich i podgórskich niemal całej Europy, w tym Polski. Dorasta do 60 cm wysokości, ma pokryte włoskami liście i żółte lub pomarańczowo-żółte kwiaty przypominające kwiaty mniszka.

Surowiec zielarski: kwiaty i kłęczce

Zapach: delikatny, kwiatowy, silniejszy po wysuszeniu rośliny

Działanie:

- przeciwzapalne, antyseptyczne
- przeciwzakrzepowe
- zewnętrznie na siniaki, obrzęki i stłuczenia
- zewnętrznie na ukąszenia owadów
- do nacierania przy reumatyzmie.

Ciekawostki: astrologicznie arnika znajduje się pod opieką Słońca i Wenus. Zodiakalnie przeznaczona dla Lwów i Byków. Noszona „za pazuchą” lub ustawiona w oknie chroniła

przed uderzeniem pioruna. Zakopywana lub sadzona na brzegach pól w wigilię świętego Jana miała chronić pole przed stratami spowodowanymi przez gradobicie.



OLEJEK BAZYLIOWY



Źródło: bazylija pospolita

Nazwa łacińska: *Ocimum basilicum*

Inne nazwy: bazylija wonna, bazylijka zwyczajna

W tropikalnej strefie Azji uprawia się bazylię od czasów prehistorycznych. Znalaziono ją w egipskich piramidach. Do Europy najprawdopodobniej przywiózł ją Aleksander Macedoński. Obecnie uprawiana jest na przemysłową skalę głównie we Francji i Włoszech. W Polsce nie rośnie dziko, ale z powodzeniem można uprawiać ją w przydomowych ogródkach lub choćby balkonowej skrzynce.

Surowiec zielarski: kwiaty (zawierają najwięcej olejku eterycznego), liście

Zapach: silny, słodkawy, korzenno-kwiatowy

Działanie:

- pobudzające i odświeżające
- pomagają w koncentracji,
- łagodzi lęki, bezsenność, apatię i depresję
- łagodzi skutki ukąszeń owadów
- przeciwbólowe – głównie przy migrenach, nerwobólach i bólach mięśniowych
- antyseptyczne – głównie przy stanach zapalnych górnych dróg oddechowych
- wspomagające trawienie – głównie w niedoborach soku żołądkowego i wzdęciach.

Ciekawostki: nazwa bazylii wywodzi się z greckiego *basilus* co znaczy „król”; do dziś we Francji zwana jest „zielen królewskim”.

Astrologicznie powiązana jest z żywiołem ognia, a jej planetami są Mars i Jowisz.

Bazylia jest silną magiczną rośliną, jej zastosowanie w magii ceremonialnej jest wielorakie – ogólnie zwiększa sympatię, pokojowe nastawienie, zrozumienie. Pomaga unikać konfliktów i sprzeczek. Przyciąga również szczęście, stanowi gwarancję wierności i przyjaźni. Okadzanie pomieszczenia bazyliowym dymem odstrasza nieproszonych gości z innego świata. Trzymana, hodowana w domu stanowi ochronę, tarczę przed złymi siłami.



OLEJEK BERGAMOTOWY

Źródło: pomarańcza
bergamota

Nazwa łacińska: *Citrus
bergamia*

Inne nazwy: bergamota,
bergamotka

Podgatunek pomarańczy gorzkiej. Pochodzi prawdopodobnie z okolic Morza Śródziemnego, znana jest tu już od XVI wieku. Niewielkie drzewo lub krzew o wysokości do 5 m. Ma szeroką koronę, a gałązki z rzadka pokryte krótkimi kolcami. Bergamotkę uprawia się tylko we Włoszech, sporadycznie w innych krajach basenu Morza Śródziemnego.

Surowiec zielarski: skórka owocu, kwiaty, liście

Zapach: pachnie jak herbata Earl Grey

Działanie:

- silne uspokajające, przeciwdepresyjne
- przeciwzapalne zwłaszcza przy schorzeniach skóry
- pomocniczo przy trądziku i łojotoku.

Ciekawostki: połączona z miętą sprawi, że praca będzie wydawała się lżejsza a myśli jaśniejsze. Astrologicznie przypisana Słońcu i Merkuremu. Nie należy jej mylić z amerykańską byliną ozdobną – bergamotką, pysznogłówką szkarłatną.

Pysznogłówka szkarłatna nazywana bywa też bergamotką z powodu swojego zapachu.

Uwagi: nie należy stosować równoległe z kąpielami słonecznymi, uwrażliwia skórę na promienie UV i może wystąpić fotoalergia.



OLEJEK BYLICOWY, OLEJEK Z BOŻEGO DRZEWKA



Źródło: bylica boże drzewko

Nazwa łacińska: *Artemisia abrotanum*

Inne nazwy: bielica boże drzewko

Pochodzący z Azji Mniejszej półkrszew, osiąga do 1,5 metra wysokości. W Polsce występuje dość rzadko, najczęściej w stanie dzikim zasiedla okolice śmietników i ogólnie środowiska miejskie.

Surowiec zielarski: ziele

Zapach: dość silny, specyficzny balsamiczno-korzenny

Działanie:

- silne żółciopędne, wzmacnia wytwarzanie soków trawiennych
- słabe moczopędne
- przeciwzapalne i ściągające
- napotne.

Ciekawostki: w medycynie ludowej boże drzewko ma niezwykle szerokie, aczkolwiek nie do końca uzasadnione zastosowanie. Wdychanie zapachu miało rozkurczać oskrzela i uspokajać, wcieranie w skórę miało dawać efekty przeciwreumatyczne i łagodzące obrzęki. Podopieczna Merkurego i Księżycy, przeznaczona głównie dla Panien i Raków.



OLEJEK CEDROWY



Źródło: cedr atlaski

Nazwa łacińska: *Cedrus atlantica*

Inne nazwy: cedrowiec, drzewo cedrowe

Długowieczne, okazałe drzewo osiągające wysokość nawet do 60 m. Jego pierwotnym terenem są Himalaje. Obecnie w stanie dzikim występuje w górskich terenach Azji, Afryki

- przeciwbólowe (ból głowy, migreny, menstruacyjne)
- chłodzące
- silne przeciwdepresyjne, pobudzające
- likwiduje nudności.

Ciekawostki: choć sama mięta jest astrologicznie podopieczną Wenus, ale przenikliwy, wibrujący zapach olejku miętowego należy do Marsa. W magii ceremonialnej używana do oczyszczania ciała, duszy, pomieszczeń, zwłaszcza po przeprowadzce do nowego domu lub śmierci lokatora. Jej przenikliwy zapach odstraszał złe duchy. Spanie na poduszce z mięty miało sprowadzać prorocze sny. Zwiększa chęć działania, komunikatywność, obrotność, sprowadza nowych klientów w interesach, ogólnie powoduje zmiany na lepsze.



OLEJEK NAGIETKOWY



Źródło: nagietek lekarski

Nazwa łacińska: *Calendula officinalis*

Inne nazwy: nagietek ogrodowy, nogietek, paznogietek, paznokietek, pazurki, miesięcznica, stulik

Nagietek w stanie dzikim występuje w okolicach Iranu. W Azji i Europie uprawiany jako roślina ozdobna lub zielna. W Polsce często uprawiany w ogródkach. Nagietek dorasta do

50 cm, jest bogato ugałęziony, liście ma długie, zaokrąglone na końcach, kwiaty okrągłe żółte lub pomarańczowe o charakterystycznym nagietkowym zapachu. Cała roślina jest bardzo łamiwa, pokryta delikatnymi włoskami.

Surowiec zielarski: płatki kwiatów

Zapach: delikatny, kwiatowy, nagietkowy

Działanie:

- silne lecznicze na stany zapalne błon śluzowych
- silne antyseptyczne
- przyspiesza gojenie ran
- pomocnicze w chorobie wrzodowej żołądka, dwunastnicy
- pomocnicze przy infekcjach pochwy
- pomocnicze przy zapaleniu spojówek
- pomocnicze w chorobach wątroby i dróg żółciowych
- stymulujące układ pokarmowy
- odtruwające (po spożyciu trucizny)
- reguluje cykl miesięczkowy
- łagodzi objawy menopauzy.

Ciekawostki: pierwsze wzmianki o zastosowaniu nagietka w lecznictwie pochodzą z XII w. Wcześniej nagietek był uprawiany jako warzywo.

Jeżeli wcześniej rano kwiaty nagietka są rozchylone, można spodziewać się bezdeszczowego dnia.

Nagietkowi od wieków przypisuje się właściwości magiczne. Woreczki z płatkami nagietka noszone na piersiach miały zapewniać spokój ducha, dodawać odwagi, a w nocy sprowadzać spokojny sen. W magii ceremonialnej używany jest do rytuałów sprowadzających prorocze wizje. Podlega Słońcu.

OLEJEK NEROLI, OLEJEK NEROLOWY



Źródło: pomarańcza gorzka

Nazwa łacińska: *Citrus*

bigaradia risso

Inne nazwy: neroli

Pomarańcza gorzka pochodzi z południowo-wschodniej Azji, na obszarze śródziemnomorskim uprawiano ją już w X wieku. Krzew lub małe drzewo wysokości do 10 metrów. Liście wiecznie zielone, owalne, skórzaste. Młode pędy cierniste. Głównym producentem w Europie jest Hiszpania.

Surowiec zielarski: kwiaty

Zapach: intensywny, słodki, świeży, kwiatowy

Działanie:

- silne uspokajające, przeciwłękowe, antydepresyjne
- pomocnicze przy nerwicy, bezsenności
- łagodzi objawy menopauzy
- odmładza, wygładza skórę
- łagodzi dermatozy
- pomocnicze przy chorobach wątroby.

Ciekawostki: olejek neroli używany był w średniowieczu jako perfumy. Został rozstawiony przez włoską księżną Neroli, stąd jego nazwa.

Uwagi: nie należy stosować równoległe z kąpielami słonecznymi, uwrażliwia skórę na promienie UV i może wystąpić fotoalergia.

Należy dbać, aby buteleczka zawsze była szczelnie zamknięta. Przechowywać w ciemnym miejscu.



OLEJEK OREGANOWY, OLEJEK LEBIODKOWY



Źródło: lebiodka pospolita

Nazwa łacińska: *Origanum vulgare*

Inne nazwy: oregano, dziki majeranek, macierzanka wysoka

Roślina wieloletnia występująca dziko i uprawiana w Europie i Azji. W Polsce pospolita. Łodygi dorastają do 80 cm, są wniesione, proste. Liście jajowate, pokryte przezroczystymi zbiorniczkami z olejkiem eterycznym. Kwiaty różowe, drobne. Cała roślina intensywnie pachnie.

Surowiec zielarski: ziele

Zapach: słodkawo-korzenny, ziołowy

INDEKS OLEJKÓW

- olejek anyżowy 33
- olejek arcydzięgielowy,
- olejek dzięgielowy, olejek litworowy 34
- olejek arnikowy 36
- olejek bazyliowy 37
- olejek bergamotowy 39
- olejek bylicowy, olejek z bożego drzewka 40
- olejek cedrowy 41
- olejek chmielowy 43
- olejek cynamonowy 44
- olejek cyprysowy 45
- olejek cytronellowy zob. olejek z palczatki cytrynowej 46
- olejek cytrynowy 47
- olejek czarnuszkowy 48
- olejek z drzewa herbacianego 49
- olejek z drzewa różanego 51
- olejek z dziewanny 52
- olejek dziurawcowy 53
- olejek eukaliptusowy 55
- olejek geraniowy 56
- olejek goździkowy 57
- olejek grejpfrutowy 59
- olejek hyzopowy 60
- olejek imbirowy 62
- olejek jałowcowy 63
- olejek jaśminowy 65
- olejek jodłowy 66
- olejek kamforowy 67
- olejek kanuka, olejek manuka 69
- olejek kardamonowy 71
- olejek kminkowy 72
- olejek kolendrowy 73
- olejek koperkowy 75
- olejek krwawnikowy, olejek z krwawnika 76
- olejek kosaćcowy, olejek irysowy 78
- olejek lawendowy 79
- olejek lemongrass zob. olejek z palczatki cytrynowej 80
- olejek limetkowy 81
- olejek lippiiowy 82
- olejek lipowy 83
- olejek lubczykowy 85
- olejek łopianowy 86
- olejek macierzankowy zob. olejek tymiankowy 87
- olejek majerankowy 88
- olejek mandarynkowy 89
- olejek manuka zob. olejek kanuka 90
- olejek melisowy 91
- olejek miętowy 93
- olejek nagietkowy 94
- olejek neroli, olejek nerolowy 96
- olejek oreganowy,
- olejek lebidkowy 97
- olejek paczuli, olejek paczulowy 99
- olejek z palczatki cytrynowej, olejek lemongrass, olejek cytronellowy 100
- olejek petitgrain 102
- olejek pichtowy zob. olejek jodłowy 103
- olejek pietruszkowy 103
- olejek pomarańczowy 105
- olejek pokrzywowy 106
- olejek prawosławowy 108
- olejek rozmarynowy 109
- olejek różany 110
- olejek rumiankowy 112
- olejek sandałowy 114
- olejek sosnowy 115
- olejek szałwiowy, olejek z szałwi muszkatolowej 117
- olejek tatarakowy 119
- olejek tymiankowy 120
- olejek wetiwieriowy 122
- olejek ylang-ylang, olejek ilangowy 123



**Czym jest aromaterapia?
Jakie korzystne właściwości mają olejki eteryczne?
Których dolegliwości pozbędziesz się z ich pomocą?
W jaki sposób możesz bezpiecznie stosować olejki eteryczne?**

Jeśli interesujesz się niezwykłymi właściwościami olejków eterycznych, ta książka jest dla Ciebie! To bardzo praktyczny i przejrzysty podręcznik aromaterapii, czyli leczenia zapachem. Autorka z łatwością wprowadzi Cię w tajniki olejków eterycznych, a dzięki informacjom podanym od A do Z:

- poznasz ich szczegółową charakterystykę,
- przekonasz się, jak olejki wpływają na nasze emocje,
- dowiesz się, na czym polega psychologia zapachu i jaką rolę odgrywa węch,
- odkryjesz wskazania i przeciwwskazania do stosowania olejków eterycznych.

Czy wiesz, że dzięki aromaterapii możesz poprawić samopoczucie i pozbyć się powszechnych dolegliwości, takich jak bóle, zmęczenie, bezsenność, stany zapalne, biegunka, zaparcia, otyłość, grzybica, łuszczyca i wiele innych? Wystarczy, że wybierzesz odpowiedni olejek eteryczny i nauczysz się go używać, stosując kilka prostych zasad.

Ta książka dostarczy Ci rzetelnych informacji o 66 popularnych olejkach eterycznych, między innymi nazwę łacińską, surowiec roślinny, opis zapachu oraz działanie. Tabele, kolorowe ilustracje i alfabetyczny układ sprawią, że chętnie będziesz sięgał po tę publikację.

**Twoja aromatyczna recepta na pełnię zdrowia,
bez skutków ubocznych!**

PATRONI:

**MIESIĘCZNIK
SZAMAN**
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA



Cena: 39,90 zł

ISBN: 978-83-8168-619-8



9 788381 686198