

Valerie Ann Worwood

# VADEMECUM OLEJKÓW ETERYCZNYCH I AROMATERAPII

Wielka księga zawierająca ponad  
**800 naturalnych przepisów**  
dla wzmocnienia zdrowia i odporności,  
poprawy urody, oczyszczenia domu i pracy

Nowe,  
rozszerzone  
wydanie!

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

VADEMECUM  
OLEJKÓW  
ETERYCZNYCH  
I AROMATERAPII



Valerie Ann Worwood

# VADEMECUM OLEJKÓW ETERYCZNYCH I AROMATERAPII

Wielka księga zawierająca ponad  
**800 naturalnych przepisów**  
dla wzmocnienia zdrowia i odporności,  
poprawy urody, oczyszczenia domu i pracy



**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-264-2

Tytuł oryginału: *The complete book of essential oils and aromatherapy: Over 800 natural, nontoxic, and fragrant recipes to create health, beauty, and safe home and work environments*

Copyright © Valerie Ann Worwood 1990  
Copyright © Valerie Ann Worwood 25<sup>th</sup> Anniversary Edition 2016

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021  
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 rozpocznieś 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

Kup książkę

# Spis treści

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Spis tabel .....                    | 27 |
| Przedmowa .....                     | 29 |
| Wprowadzenie: pachnąca apteka ..... | 31 |

## **Rozdział 1. Lekarstwa Ziemi ..... 33**

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Każdy z nas jest inny .....                                                                  | 38 |
| Olejki eteryczne – nie takie nowe .....                                                      | 38 |
| Synergia .....                                                                               | 39 |
| Adaptogeny .....                                                                             | 40 |
| Chemotypy .....                                                                              | 40 |
| Ponadczasowa apteka .....                                                                    | 40 |
| Kontrola jakości .....                                                                       | 45 |
| Odpowiednie ilości i mieszanie .....                                                         | 47 |
| Tabele przeliczeniowe .....                                                                  | 50 |
| <i>Tabela 1. Przewodnik rozcieńczania</i> .....                                              | 50 |
| Metody użycia .....                                                                          | 50 |
| <i>Tabela 2. Metody stosowania olejków eterycznych: przewodnik</i><br><i>od A do Z</i> ..... | 51 |
| <i>Tabela 3. Sytuacje nadzwyczajne</i> .....                                                 | 61 |
| Metody, których nie należy stosować w domu .....                                             | 63 |
| Problemy środowiskowe .....                                                                  | 64 |

## Rozdział 2. Zestaw podstawowy ..... 67

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Olejki z zestawu podstawowego .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 68 |
| <i>Lawenda wąskolistna • Geranium • Tymianek z linalolem •<br/>Rumianek rzymski • Rozmaryn • Mięta pieprzowa • Kardamon •<br/>Cytryna • Eukaliptus promienisty • Drzewo herbaciane</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |
| Zastosowanie zestawu podstawowego: przewodnik od A do Z .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 73 |
| <i>Atak kamicy żółciowej • Biegunka • Ból brzucha • Ból gardła •<br/>Ból ucha i infekcje ucha • Bóle głowy • Choroba uchyłkowa jelit •<br/>Czkawka • Czyraki • Drzazga • Gorączka • Gościec mięśniowo-<br/>-ścięgnisty • Grypa • Grzybica stóp • Guzy • Jęczmień • Kaszel •<br/>Katar • Katar sienny • Krwawienie • Krwawienie z nosa •<br/>Lumbago • Nerwobóle • Odmrozina • Odmrożenia • Omdlenia •<br/>Oparzenia • Opryszczka • Otarcia • Palpitacje • Pęcherze • Podbite<br/>oko • Pokrzywka • Przeziębienie • Rekonwalescencja • Ropień<br/>zęba • Ropnie • Sińce • Skaleczenia i rany • Spierzchnięta skóra •<br/>Spierzchnięte wargi • Szczeliny odbytu • Szok emocjonalny •<br/>Ukąszenia owadów • Zamrożony bark • Zanokcica • Zapalenie błony<br/>maziowej • Zapalenie brzegów powiek • Zapalenie krtani • Zapalenie<br/>spojówek • Zapalenie zatok • Zaparcie • Zgaga</i> |    |

## Rozdział 3. Zestaw do samoobrony ..... 99

|                                                                                                                                                                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Zestaw do samoobrony .....                                                                                                                                                                                         | 101 |
| <i>10 olejków eterycznych do samoobrony: Drzewo ho • Eukaliptus<br/>promienisty • Lawenda wąskolistna • Manuka • May chang •<br/>Niaouli • Oregano • Palczatka imbirowa • Ravensara • Tymianek<br/>z linalolem</i> |     |
| <i>Tabela 4. Wytyczne dotyczące przeciwbakteryjnych,<br/>przeciwwirusowych i przeciugrzybiczych właściwości olejków<br/>eterycznych .....</i>                                                                      |     |
| Jak używać olejków eterycznych, aby chronić się przed infekcjami<br>bakteryjnymi i wirusowymi .....                                                                                                                | 104 |
| <i>Metody środowiskowe • Zastosowania do ciała</i>                                                                                                                                                                 |     |
|                                                                                                                                                                                                                    | 107 |

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Infekcje bakteryjne .....                                                | 109 |
| MRSA • <i>Helicobacter pylori</i>                                        |     |
| Infekcje wirusowe .....                                                  | 110 |
| <i>Ogólne mieszanki przeciwwirusowe • Objawy grypopodobne •</i>          |     |
| <i>Opryszczka jamy ustnej wywołana wirusem HSV-1 • Pęcherze</i>          |     |
| <i>narządów płciowych wywoływane przez wirus HSV-2 •</i>                 |     |
| <i>Rekonwalescencja po chorobie wirusowej</i>                            |     |
| Spreje, kąpiele, żele i oleje o szerokim spektrum działania przeciwko    |     |
| mikrobom .....                                                           | 116 |
| Infekcje grzybicze .....                                                 | 118 |
| <i>Olejki eteryczne na infekcje grzybicze</i>                            |     |
| Szpitala i domy opieki .....                                             | 119 |
| <i>Czystość otoczenia • Łóżko • Skaleczenia i zadrapania • Kąpiele •</i> |     |
| <i>Nos • Infekcje dróg moczowych • Infekcje układu trawiennego •</i>     |     |
| <i>Infekcje układu oddechowego</i>                                       |     |

## Rozdział 4. Olejki dla pracującego mężczyzny i pracującej kobiety ..... 123

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| Olejki eteryczne do stosowania w pracy .....                            | 124 |
| <i>Biuro • Fabryka • Szpital • Praca na roli</i>                        |     |
| Stres wizualny i związany z patrzeniem w ekran .....                    | 129 |
| Rozmowy o pracę i egzaminy .....                                        | 132 |
| Autohipnoza relaksacyjna .....                                          | 134 |
| Cały mózg .....                                                         | 136 |
| Oparzenia .....                                                         | 138 |
| <i>Oparzenia elektryczne • Oparzenia substancjami żrącymi</i>           |     |
| Bóle pleców .....                                                       | 140 |
| Choroby RSI .....                                                       | 142 |
| <i>Zapalenie pochewki ścięgnowej • Zapalenie ścięgien • Ganglion •</i>  |     |
| <i>Kurcz pisarski • Łokieć tenisisty • Zapalenie kaletki maziowej •</i> |     |
| <i>Kręcz szyi</i>                                                       |     |

|                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Serce pracocholika .....                                                                  | 147 |
| Stres w pracy (Stres środowiskowy, chemiczny, fizyczny,<br>psychiczny, emocjonalny) ..... | 149 |
| Tabela 5. Poziomy stresu .....                                                            | 153 |
| Tabela 6. Mieszanki na stres – poziom 2. ....                                             | 154 |
| Tabela 7. Mieszanki na stres – poziom 1. i 3. ....                                        | 155 |
| Przygotowanie własnych mieszanek na stres .....                                           | 156 |
| <i>Radzenie sobie ze stresem w pracy • Trema • Wyczerpanie</i>                            |     |

## Rozdział 5. Ratunek dla emocji ..... 163

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Olejki eteryczne na problemy emocjonalne .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 164 |
| <i>Stres emocjonalny (Zestaw na stres emocjonalny, Poziomy stresu,<br/>Olejki eteryczne pomagające złagodzić stres emocjonalny, Kobiety<br/>pod wpływem stresu, Zarządzanie stresem) • Niepokój (ogólny,<br/>pełen napięcia, z nerwowością, z lękiem, tłumiony) • Depresja (typ<br/>płaczliwy, typ nerwowy lub niespokojny, depresja letargiczna, depresja<br/>histeryczna) • Zły humor i wahania nastroju • Trauma • Żaloba</i> |     |
| Olejki eteryczne poprawiające jakość życia .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 184 |
| <i>Uważność • Pozytywne myślenie • Pewność siebie • Koncentracja •<br/>Samoocena • Asertywność • Szczęście</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |

## Rozdział 6. Podstawowy zestaw podróżny ..... 195

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Podróż .....                     | 196 |
| Przyjazd .....                   | 200 |
| Rok... lub weekend przerwy ..... | 200 |
| Dom z daleka od domu .....       | 201 |
| Słońce .....                     | 201 |
| Upał .....                       | 203 |
| Gorączka .....                   | 205 |
| Problemy żołądkowe .....         | 206 |



|                                                                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Małe kąsające stworzenia .....                                                                                          | 208 |
| <i>Profilaktyka • Ukąszenia i użądlenia: postępowanie ogólne<br/>(Zwierzęta, owady, węże, ryby i zwierzęta morskie)</i> |     |
| Rośliny .....                                                                                                           | 218 |
| Zanieczyszczenia .....                                                                                                  | 218 |
| Zestawienie olejków przydatnych w nagłych przypadkach:<br>od A do Z .....                                               | 218 |

## Rozdział 7. Eteryczne muśnięcie dla niemowląt i dzieci ..... 221

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Dziecko odnoszące sukcesy .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 222 |
| <i>Poprawa pamięci przed egzaminami • Stres związany ze szkołą •<br/>Stres przed egzaminem • Na sen • Dobre podstawy</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |
| Olejki eteryczne dla niemowląt i dzieci .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 226 |
| <i>Tabela 8. Olejki dla dzieci w różnym wieku ..... 227</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |
| Noworodki .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 231 |
| <i>Pępowina • Skóra niemowlęcia • Ciemieniucha • Inne problemy<br/>niemowlęstwa</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |
| Niemowlęta od 3 do 12 miesięcy .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 234 |
| <i>Masaż niemowlęcia • Pieluszkowe zapalenie skóry • Kolka •<br/>Marudność • Nudności i wymioty • Sen • Ząbkowanie •<br/>Przeziębienie i kaszel</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |
| Zdrowie dzieci .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 240 |
| <i>Skaleczenia, zadrapania, sińce i oparzenia • Oparzenia •<br/>Bezsenność • Przeziębienia i grypa • Bóle • Gorączka • Liszajec •<br/>Zaparcia • Biegunka • Zapalenie migdałków • Ból gardła • Uszy •<br/>Zapalenie oskrzeli • Astma u dzieci • Alergie • Egzema • Pokrzywka •<br/>Katar sienny • Użądlenia pszczoł • Migrena • Świnka • Odra •<br/>Różyczka (odra niemiecka) • Ospa wietrzna • Krztusiec • Brodawki •<br/>Grzybica stóp • Grzybica woszczynowa • Owsiki • Wszy</i> |     |

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Nastolatki .....                                  | 268 |
| <i>Problemy ze skórą • Nadużywanie narkotyków</i> |     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Dzieci o specjalnych potrzebach .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 270 |
| <i>Rozszczep kręgosłupa • Paraliż • Atrofia • Dystrofia mięśniowa •<br/>Spastyczność • Porażenie mózgowe • Odleżyny • Cukrzyca •<br/>Zespół Downa • Zapalenie stawów • Wady wzroku • Stopa końsko-<br/>-szpotawa • Zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD) • Zespół<br/>nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD i ADD)</i> |     |

## Rozdział 8. Naturalny wybór dla kobiet ..... 299

|                                                                                                                                                                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Presja bycia doskonałą .....                                                                                                                                                                                  | 300 |
| Piersi .....                                                                                                                                                                                                  | 301 |
| <i>Bolesność piersi • Ropień piersi • Piersi torbielowate</i>                                                                                                                                                 |     |
| Zapalenie pęcherza .....                                                                                                                                                                                      | 304 |
| Torbiele jajników .....                                                                                                                                                                                       | 306 |
| Zespół policystycznych jajników (PCOS) .....                                                                                                                                                                  | 309 |
| Wypadanie macicy .....                                                                                                                                                                                        | 311 |
| Żylaki .....                                                                                                                                                                                                  | 311 |
| Choroba Raynauda .....                                                                                                                                                                                        | 314 |
| Problemy menstruacyjne .....                                                                                                                                                                                  | 316 |
| <i>Zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS) i przedmiesiączkowe<br/>zaburzenia dysforyczne (PMDD) • Bolesne miesiączkowanie •<br/>Krwotok miesiączkowy • Brak miesiączki</i>                                 |     |
| Menopauza .....                                                                                                                                                                                               | 325 |
| <i>Mieszanki i olejki eteryczne na: Uderzenia gorąca • Zatrzymanie<br/>wody w organizmie • Wyczerpanie/zmęczenie • Depresję • Bóle •<br/>Niepokój • Utratę koncentracji • Problemy z trawieniem • Senność</i> |     |
| Ból miednicy .....                                                                                                                                                                                            | 328 |
| <i>Zespół przekrwienia biernego miednicy mniejszej (PCS) •<br/>Endometrioza</i>                                                                                                                               |     |
| Drożdżaki ( <i>Candida albicans</i> ) .....                                                                                                                                                                   | 335 |

|                                                                                                                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Infekcje pochwy i stany zapalne .....                                                                                                                                             | 338 |
| <i>Nieswoiste zapalenie pochwy lub bakteryjne zapalenie pochwy (BV) •</i>                                                                                                         |     |
| <i>Gardnerella vaginalis • Atroficzne zapalenie pochwy • Leukorrhea</i>                                                                                                           |     |
| Niepłodność .....                                                                                                                                                                 | 342 |
| Poronienie i przedwczesny poród .....                                                                                                                                             | 345 |
| Ciąża .....                                                                                                                                                                       | 347 |
| <i>Olejki eteryczne do stosowania w czasie ciąży • Problemy związane z ciążą (Poranne mdłości, Nudności, Rozstępy, Zaparcia, Hemoroidy, Żylaki, Skurcze, Obrzęk, Wyczerpanie)</i> |     |
| Przygotowanie do porodu .....                                                                                                                                                     | 356 |
| <i>Sala porodowa • Opisy olejków eterycznych do stosowania na sali porodowej • Masaż • Wdychanie • Spreje do ciała na bazie hydrolatów</i>                                        |     |
| Opieka poporodowa .....                                                                                                                                                           | 361 |
| <i>Infekcje • Pielęgnacja piersi (Bolesność sutków, Okłady na ból sutków i piersi, Niezwykła fuzja kompresów, Ropnie piersi, Zapalenie sutka, Karmienie piersią)</i>              |     |
| Wzmocnienie poporodowe .....                                                                                                                                                      | 366 |
| <i>Depresja poporodowa</i>                                                                                                                                                        |     |

## Rozdział 9. Naturalny wybór dla mężczyzn ..... 371

|                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Wyczerpanie .....                                                                    | 371 |
| Niedobór androgenów u starzejących się mężczyzn (ADAM) .....                         | 375 |
| Sprawność seksualna .....                                                            | 376 |
| Niepłodność .....                                                                    | 377 |
| Układ rozrodczy .....                                                                | 379 |
| <i>Bóle i podrażnienia • Otarcia • Zapalenie • Zapalenie żołądki •</i>               |     |
| <i>Wodniak • Zapalenie jąder • Zapalenie gruczołu krokowego •</i>                    |     |
| <i>Wyprzenie • Żylaki powrózka nasiennego</i>                                        |     |
| Inne problemy .....                                                                  | 384 |
| <i>Brzydki zapach stóp • Grzybica pachwin • Kandydoza • Świąd odbytu • Hemoroidy</i> |     |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Wątroba .....            | 387 |
| <i>Zapalenie wątroby</i> |     |
| Łysienie .....           | 391 |
| Golenie .....            | 393 |
| Broda .....              | 397 |

## **Rozdział 10. Eteryčna pomoc w dojrzałym wieku ..... 399**

|                                                                                                                                                                                                                             |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Wysokie ciśnienie krwi .....                                                                                                                                                                                                | 400        |
| Krążenie .....                                                                                                                                                                                                              | 402        |
| Opuchnięte kostki i stopy .....                                                                                                                                                                                             | 404        |
| Skurcze nóg .....                                                                                                                                                                                                           | 405        |
| Żylaki .....                                                                                                                                                                                                                | 406        |
| Owrzodzenia podudzi .....                                                                                                                                                                                                   | 408        |
| Odleżyny .....                                                                                                                                                                                                              | 409        |
| Bezsennaść .....                                                                                                                                                                                                            | 410        |
| Trudności z oddychaniem .....                                                                                                                                                                                               | 413        |
| Zapalenie oskrzeli .....                                                                                                                                                                                                    | 415        |
| Zapalenie płuc .....                                                                                                                                                                                                        | 418        |
| Okazjonalna utrata pamięci .....                                                                                                                                                                                            | 420        |
| Demencja i choroba Alzheimera .....                                                                                                                                                                                         | 421        |
| <i>Tabela 9. Olejki eteryczne na problemy związane z demencją<br/>    i chorobą Alzheimera .....</i>                                                                                                                        | <i>423</i> |
| Choroba Parkinsona .....                                                                                                                                                                                                    | 428        |
| Drżenie .....                                                                                                                                                                                                               | 430        |
| Zapalenie stawów .....                                                                                                                                                                                                      | 430        |
| <i>Zmiany żywieniowe • Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) •<br/>    Choroba zwyrodnieniowa stawów • Terapia zachowawcza<br/>    w przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów i choroby<br/>    zwyrodnieniowej stawów</i> |            |
| Inne schorzenia układu szkieletowego .....                                                                                                                                                                                  | 437        |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Dna moczanova .....                | 437 |
| Niestrawność .....                 | 440 |
| Wzdęcia/gazy .....                 | 442 |
| Zaparcia .....                     | 443 |
| Hemoroidy .....                    | 445 |
| Pielęgnacja stóp .....             | 445 |
| Paznokcie i łożyska paznokci ..... | 446 |

## Rozdział 11. Wspomagające olejki eteryczne dla sportowców i tancerzy ..... 447

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Sport, taniec i umysł .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 448 |
| Bieganie .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 450 |
| Pielęgnacja stóp .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 453 |
| Mięśnie .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 456 |
| Metody leczenia urazów .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 458 |
| <i>Zimno (krioterapia) • Ciepło • Ochrona, odpoczynek, lód, kompresja i uniesienie • Masaż • Olejki do masażu • Kompresy • Liść kapusty • Okład z glinki</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |
| Urazy sportowe i taneczne: od A do Z .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 460 |
| <i>Dłonie i ramiona: zespół cieśni nadgarstka • Ganglion na nadgarstku • Ganglion na stopie • Kolano: uszkodzenie chrząstki • Kontuzja dłoni • Kontuzja piersi • Kontuzja stopy • Łokieć: zapalenie nadkłykcia bocznej kości ramiennej (łokieć tenisisty) • Nadwyrężenie bioder • Nadwyrężenie lub skręcenie barku • Nadwyrężenie mięśni klatki piersiowej • Nadwyrężenie nogi (mięśnie łydek) • Nadwyrężenie pachwiny • Nadwyrężenie ramienia • Nadwyrężenie ściany brzucha • Plecy: ogólne napięcie • Plecy: wypadnięcie lub przepuklina dysku • Skręcenie lub nadwyrężenie szyi • Skręcenie łokcia • Skręcenie nadgarstka • Skręcenie palca • Skręcenie stawu skokowego • Stłuczenie kostki i pięty • Stłuczenie łokcia • Stłuczenie pośladka • Stłuczenie twarzy • Uraz głowy • Uraz nosa • Uraz uda: ścięgna udowe • Zapalenie błony maziowej stawu kolanowego (woda w kolanie) • Zapalenie kaletki</i> |     |



*maziowej w stopie • Zapalenie ścięgna Achillesa • Zwichnięcie nogi  
(dolna część nogi)*

Sport, taniec, dom i ośrodki rekreacyjne ..... 469  
*Prysznice • Sauna • Jacuzzi • Szatnie i przebieralnie*

## **Rozdział 12. Poważne problemy zdrowotne ..... 473**

Nowotwór ..... 473

*Badania nad olejkami eterycznymi i rakiem • Stosowanie olejków  
eterycznych a rak • Odżywianie • Troska o umysł i emocje (Relaks,  
Dobre samopoczucie, Bezsennność) • Łagodzenie objawów i skutków  
ubocznych (Kontrola infekcji, Środki przeciwbólowe, Bolące mięśnie,  
Zaparcia, Zmęczenie, Bóle głowy, Niestrawność, Mdłości, Neuralgia,  
Ochrona skóry, Zaburzenia oddechowe, Obrzęk limfatyczny) •  
Problemy z płodnością u mężczyzn i kobiet (Rak macicy, Rak szyjki  
macicy, Rak piersi, Rak prostaty) • Masaż i rak • Opieka paliatywna  
(Zapach pokoju, Masaż w opiece paliatywnej, Rodzina, Związek  
duchowy)*

Problemy z sercem ..... 500  
*Dbanie o serce • Miażdżyca*

Udar ..... 504  
*Tabela 10. Olejki eteryczne stosowane w rehabilitacji po udarze  
(Olejki eteryczne na siłę, mięśnie, stan zapalny, trawienie, krążenie  
krwi, wsparcie emocjonalne) ..... 505*

Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) ..... 509

Stwardnienie rozsiane (SM) ..... 514  
*Zmęczenie mięśniowe • Ból mięśni • Utrata czucia • Wyczerpanie*

Zespół przewlekłego zmęczenia (CFS) ..... 517  
*Zmęczenie mięśniowe • Bezsennność • Depresja • Utrata pamięci •  
Inne objawy*

## Rozdział 13. Pachnąca droga do piękna ..... 523

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Oczyszczanie .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 526 |
| Peelingi i środki wygładzające do twarzy .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 530 |
| Maseczki do twarzy .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 531 |
| Parówki na twarz .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 537 |
| Spreje do twarzy i toniki .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 539 |
| Środki ściągające .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 542 |
| Oleje do pielęgnacji skóry .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 543 |
| Zmarszczki i starzenie się skóry .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 549 |
| <i>Ekstrakty olejowe wzmacniające skórę do stosowania w olejkach do twarzy: Olej z jagód acai • Olej z pestek jeżyny • Olej z nasion maliny czarnej • Olej z nasion borówki amerykańskiej • Olej z nasion ogórecznika lekarskiego • Olej z nasion chia • Olej z nasion żurawiny • Olej z nasion ogórka • Olej z nasion wiesiołka • Wąkrotka azjatycka • Olej z nasion konopi • Ekstrakt ze skwalanu z oliwek • Olej z pestek granatu • Olej z nasion maliny właściwej • Olej z nasion dzikiej róży • Olej z owoców rokitnika • Olej z pestek truskawek</i> |     |
| Skóra problematyczna .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 555 |
| Szyja .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 564 |
| Oczy .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 565 |
| Tabela 11. Olejki eteryczne do pielęgnacji skóry twarzy .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 566 |
| Hydrolaty i uroda .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 568 |
| Tabela 12. Hydrolaty do pielęgnacji skóry twarzy .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 568 |
| Tabela 13. Hydrolaty i ich zastosowanie w pielęgnacji skóry .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 570 |
| Tabela 14. Hydrolaty w leczeniu chorób skóry .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 571 |
| Pielęgnacja włosów .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 572 |
| <i>Szampony • Płukanki • Olejki do włosów • Włosy normalne • Włosy suche • Włosy przetłuszczające się • Włosy łamliwe • Włosy afro • Włosy wypadające • Wypadanie włosów i łysienie • Łupież • Egzema i łuszczyca skóry głowy</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |

## Rozdział 14. Domowe spa – piękne ciało ..... 593

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Pasty i peelingi do ciała .....                            | 595 |
| Maseczki do ciała .....                                    | 600 |
| Lotiony do ciała .....                                     | 602 |
| Masta i balsamy do ciała .....                             | 602 |
| Płukanki do ciała .....                                    | 602 |
| Kąpiele i bąbelki .....                                    | 604 |
| Olejki do ciała stosowane przed kąpielą .....              | 609 |
| Dezodoryzujące olejki do ciała .....                       | 610 |
| Niezbędni pomocnicy osób będących na diecie .....          | 611 |
| Cellulit .....                                             | 614 |
| Ręce .....                                                 | 617 |
| Dłonie .....                                               | 618 |
| Paznokcie .....                                            | 620 |
| Stopy .....                                                | 622 |
| <i>Tabela 15. Olejki upiększające ciało</i> .....          | 625 |
| <i>Tabela 16. Olejki ujędrniające/wyszczuplające</i> ..... | 626 |

## Rozdział 15. Pachnąca pielęgnacja domu ..... 629

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| Odświeżacze powietrza czy perfumy robione na zamówienie? ..... | 630 |
| Korytarz .....                                                 | 632 |
| Pogromcy drobnoustrojów .....                                  | 634 |
| Kuchnia .....                                                  | 636 |
| Pomieszczenie gospodarcze .....                                | 639 |
| Salon .....                                                    | 641 |
| Sypialnia .....                                                | 643 |
| Łazienka .....                                                 | 643 |
| Owady i inni nieproszeni goście .....                          | 644 |
| Tworzenie atmosfery w nowym domu .....                         | 647 |
| Przyjęcia i uroczystości .....                                 | 648 |

Uroczystości • Boże Narodzenie • Wielkanoc • Wydarzenia  
o charakterze duchowym • Walentynki • Halloween • Tworzenie  
własnych aromatycznych tradycji

|                                                                                                                                                                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Robienie prezentów .....                                                                                                                                                                                                         | 659 |
| <i>Perfumowane poduszki i saszetki • Pachnące drewno • Potpourri •<br/>Pachnące papier-mâché • Pikantne koraliki • Zakładki do książek •<br/>Papiery i atrament • Pocztówki • Tworzenie własnych mydeł •<br/>Pachnące świece</i> |     |
| Tworzenie własnych perfum i wody kolońskiej .....                                                                                                                                                                                | 664 |
| <i>Tabela 17. Stosunek olejków eterycznych do rozcieńczalnika<br/>w produktach zapachowych .....</i>                                                                                                                             |     |
|                                                                                                                                                                                                                                  | 667 |
| <i>Akcesoria • Uwagi dotyczące perfum • Akordy • Przykłady nut<br/>zapachowych • Nuty kobiece • Nuty męskie • Tworzenie wody<br/>kolońskiej</i>                                                                                  |     |
| Tworzenie własnych wód z olejkami eterycznymi i hydrolatów .....                                                                                                                                                                 | 677 |
| <i>Wody z olejkami eterycznymi • Przygotowywanie hydrolatów</i>                                                                                                                                                                  |     |

## **Rozdział 16. Gotowanie z olejkami eterycznymi ..... 681**

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Aromatyczne i smakowe olejki oraz octy ..... | 683 |
| Dipy .....                                   | 684 |
| Masła, pasty i sery .....                    | 685 |
| Aromatyczne sosy .....                       | 686 |
| Przystawki .....                             | 687 |
| Marynaty .....                               | 688 |
| Zupy .....                                   | 689 |
| Warzywa .....                                | 690 |
| Cytrynowy lub pomarańczowy pieprz .....      | 691 |
| Ryby .....                                   | 691 |
| Mięso .....                                  | 692 |
| Desery .....                                 | 693 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Chleb i inne wypieki .....      | 697 |
| Syropy kwiatowe i ziołowe ..... | 697 |
| Aromatyczne płatki .....        | 698 |
| Pachnące dżemy kwiatowe .....   | 698 |
| Galaretki .....                 | 699 |
| Muesli dra Birchera .....       | 699 |
| Mleka orzechowe .....           | 700 |
| Boże Narodzenie .....           | 700 |
| Przejedzenie .....              | 701 |
| Poncze .....                    | 702 |
| Ratunek na kaca .....           | 704 |

## Rozdział 17. Naturalna pielęgnacja zwierząt ..... 707

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Metody użycia dla zwierząt .....                                                | 708 |
| Apteczka pierwszej pomocy dla zwierząt .....                                    | 709 |
| Spreje dla zwierząt .....                                                       | 711 |
| <i>Uspokajający sprej dla zwierząt • Ogólny sprej antyseptyczny •</i>           |     |
| <i>Przygotowywanie wody z olejkami eterycznymi</i>                              |     |
| Aromaterapia dla psów .....                                                     | 713 |
| <i>Pchły i kleszcze • Drobnie skaleczenia i otarcia • Kaszel, przeziębienie</i> |     |
| <i>i grypa • Zapalenie stawów i reumatyzm • Woskowina w uszach •</i>            |     |
| <i>Oddech psa • Dieta</i>                                                       |     |
| Aromaterapia dla kotów .....                                                    | 719 |
| <i>Leczenie dolegliwości kota • Choroby skóry: profilaktyka i leczenie •</i>    |     |
| <i>Ropnie • Zapalenie przewodu słuchowego (Otitis externa) • Pchły</i>          |     |
| Króliki .....                                                                   | 722 |
| Chomiki .....                                                                   | 723 |
| Świnki morskie .....                                                            | 723 |
| Konie .....                                                                     | 725 |
| <i>Przewożenie koni • Robaki • Muchy • Zgnilizna kopyt • Mycie stajni •</i>     |     |
| <i>Problemy z nogami • Nerwowość i stres</i>                                    |     |

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Rolnictwo na małą skalę .....                                                    | 729 |
| <i>Odstraszanie owadów • Odstraszanie gryzoni • Owce • Krowy, byki i cielęta</i> |     |

|                |     |
|----------------|-----|
| Pszczóły ..... | 731 |
|----------------|-----|

## **Rozdział 18. Ogrody przyszłości ..... 733**

|                                                                                                 |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Używanie olejków eterycznych w ogrodzie .....                                                   | 736        |
| <i>Tabela 18. Naturalne odstraszacze owadów .....</i>                                           | <i>737</i> |
| Metody stosowania olejków eterycznych w ogrodzie .....                                          | 742        |
| <i>Spreje • Herbaty z olejkami eterycznymi • Sznurek • Wiszące wstążki • Waciki • Pojemniki</i> |            |
| Herbaty roślinne .....                                                                          | 743        |
| Ślimaki nagie i ptaki .....                                                                     | 744        |
| Pleśń .....                                                                                     | 744        |
| Przyjazne grono .....                                                                           | 745        |
| <i>Tabela 19. Dobrzy towarzysze warzyw .....</i>                                                | <i>746</i> |
| <i>Tabela 20. Dobrzy towarzysze owoców .....</i>                                                | <i>749</i> |
| <i>Pielegniarki ze świata natury</i>                                                            |            |
| <i>Tabela 21. Nieprzyjaźni sąsiedzi .....</i>                                                   | <i>750</i> |
| Kontrola chwastów .....                                                                         | 751        |
| Drzewa i owoce .....                                                                            | 751        |
| Kwiaty i rośliny domowe .....                                                                   | 753        |
| Zioła .....                                                                                     | 753        |
| Wydobywanie z gleby tego, co najlepsze .....                                                    | 754        |

## **Rozdział 19. Oleje nośne i hydrolaty ..... 757**

|                                                                                                                                                                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Oleje nośne .....                                                                                                                                                                                                 | 757 |
| <i>Oleje roślinne, nośne i bazowe – na czym polega różnica? Przykłady zastosowania • Mieszanie olejów nośnych • Zwróć uwagę na jakość • Używaj jedynie czystych, organicznych i naturalnych olejów roślinnych</i> |     |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Opisy olejów nośnych .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 760 |
| <i>Podstawowe oleje nośne: Olej arganowy • Olej z pestek brzoskwini •<br/> Olej z nasion kamelii • Olej kokosowy • Olej kukui • Olej z lnicznika<br/> siewnego • Olej ze słodkich migdałów • Olej z pestek moreli • Olej<br/> moringa • Olej z orzechów laskowych • Olej z orzechów makadamia •<br/> Olej z orzechów włoskich • Olej z otrębów ryżowych • Olej z nasion<br/> konopi • Olej jojoba • Olej z nasion pianki ławkowej • Olej<br/> słonecznikowy • Olej szafranowy • Olej z pestek winogron</i>                                                                                                                                                                                                  |     |
| Oleje, które można wykorzystać jako dodatek do podstawowych<br>olejów nośnych .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 768 |
| <i>Olej z awokado • Olej neem • Olej z nasion ogórecznika lekarskiego •<br/> Oliwa z oliwek • Skwalan z oliwek • Olej z kielków pszenicy • Olej<br/> sezamowy • Olej z nasion wiesiołka</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |
| Olejki specjalistyczne .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 771 |
| <i>Olej z pestek czarnej porzeczki • Olej z nasion dzikiej róży •<br/> Olej z nasion męczennicy • Olej z rokitnika • Olej tamanu</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |
| Oleje macerowane/z dodatkami .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 773 |
| <i>Macerat z arniki • Macerat z dziurawca zwyczajnego •<br/> Macerat z korzenia marchwi • Olej monoi • Macerat z nagietka</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |
| Masła .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 775 |
| <i>Masło kakaowe • Masło shea</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     |
| Hydrolaty .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 776 |
| <i>Hydrolaty: metody użycia</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |
| Przykłady hydrolatów i ich ogólne zastosowanie .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 779 |
| <i>Hydrolat anyżowy • Hydrolat bazyliowy • Hydrolat z chabra<br/> bławatka • Hydrolat z eukaliptusa promienistego • Hydrolat<br/> z geranium • Hydrolat z imbiru • Hydrolat z jałowca pospolitego •<br/> Hydrolat z kopru włoskiego (słodkiego) • Hydrolat z lawendy •<br/> Hydrolat z kwiatu lipy • Hydrolat z majeranku ogrodowego •<br/> Hydrolat z melisy • Hydrolat z mięty pieprzowej • Hydrolat z mięty<br/> zielonej • Hydrolat z nagietka • Hydrolat z neroli • Hydrolat z oczaru<br/> wirginijskiego • Hydrolat z oregano • Hydrolat z rozmarynu •<br/> Hydrolat z róży damasceńskiej/stulistnej • Hydrolat z rumianku<br/> pospolitego • Hydrolat z rumianku rzymskiego • Hydrolat z sosny •</i> |     |

Hydrolat z szalwii • Hydrolat z tymianku • Hydrolat z werbeny  
cytrynowej

## Rozdział 20. Olejki eteryczne i absoluty ..... 787

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabela 22. Skrócona tabela odniesień .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 788 |
| Opisy olejków eterycznych .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 838 |
| Akacja • Aksamitka drobna • Amyris • Anyż • Bagno grenlandzkie •<br>Balsam peruwiański • Bazylia azjatycka • Bazylia słodka • Bazylia<br>z linalolem • Bodziszek korzeniasty • Brzoza cukrowa •<br>Bylica draganek (estragon) • Cedr atlaski • Chmiel zwyczajny •<br>Cynamonowiec cejloński • Cynamonowiec kamforowy<br>( <i>Cinnamomum camphora</i> ) • Cynamonowiec kamforowy<br>( <i>Cinnamomum camphora</i> ct. <i>cineole</i> ) • Cyprys wiecznie zielony •<br>Cytronela • Cytryna • Cząber górski • Cząber ogrodowy • Czystek •<br>Damiana • Davana • Drzewo herbaciane • Drzewo ho • Drzewo<br>różane • Drzewo sandałowe ( <i>Santalum album</i> ) • Drzewo sandałowe<br>( <i>Santalum austrocaledonicum</i> ) • Elemi • Eukaliptus cytrynowy •<br>Eukaliptus gałkowy • Eukaliptus miętowy • Eukaliptus promienisty •<br>Fiołek wonny • Fragonia • Galbanum • Gałka muszkatołowa •<br>Geranium • Goździk ogrodowy • Goździkowiec korzenny •<br>Grejpfrut • Hyzop • Imbir • Imbir żółty • Jagodlin wonny •<br>Jałowiec pospolity • Jałowiec wirginijski • Jaśmin • Jodła pospolita •<br>Kadzidłowiec • Kajeput • Kardamon • Kminek zwyczajny •<br>Kocanka włoska • Kopaiwa • Koper ogrodowy • Koper włoski<br>(słodki) • Korzennik • Korzeń arcydzięgla • Krwawnik pospolity •<br>Kurkuma • Kwiat lipy • Kwiat magnolii • Lawenda pośrednia •<br>Lawenda szerokolistna • Lawenda wąskolistna • Lebiodka pospolita •<br>Lilia imbirowa • Limonka • Majeranek ogrodowy • Melaleuca<br><i>ericifolia</i> • Mandarynka • Mandarynka z Tangeru • Manuka •<br>May chang • Melisa • Mięta pieprzowa • Mięta zielona • Mirra •<br>Mirt • Narcyz biały • Nardostachys wielkokwiatowy • Nasiona<br>arcydzięgla • Nasiona kolendry • Nasiona marchwi • Neem • Neroli •<br>Niaouli • Oregano • Paczula • Palczatka imbirowa • Petitgrain •<br>Pieprz czarny • Pistacja kleista • Pomarańcza bergamota •<br>Pomarańcza słodka • Ravensara • Rozmaryn • Róża damasceńska • |     |

*Róża stulistna • Rumianek marokański • Rumianek pospolity •  
 Rumianek rzymski • Saro • Seler zwyczajny • Sosna • Styrakowiec  
 benzoesowy • Szałwia • Szałwia grecka • Szałwia muskatołowa •  
 Świerk czarny • Świerk pospolity • Trawa cytrynowa • Tuberoza •  
 Tymianek z linalolem • Waleriana • Wanilia płaskolistna • Wawrzyn  
 szlachetny • Werbena cytrynowa • Wetyweria • Ylang ylang • Yuzu •  
 Ziele angielskie*

## **Rozdział 21. Bezpieczeństwo ..... 941**

|                                                               |         |
|---------------------------------------------------------------|---------|
| Podrażnienie skóry .....                                      | 942     |
| Reakcja alergiczna .....                                      | 942     |
| Nadwrażliwość na światło .....                                | 942     |
| Palność .....                                                 | 943     |
| Fitoestrogeny .....                                           | 943     |
| Ciąża i laktacja .....                                        | 944     |
| Olejki eteryczne, których należy unikać .....                 | 944     |
| <br>Dodatek 1. Chemia olejków eterycznych .....               | <br>947 |
| <i>Tabela 23. Fitochemikalia w olejkach eterycznych</i> ..... | 949     |
| Dodatek 2. Słowniczek właściwości terapeutycznych .....       | 951     |
| Podziękowania .....                                           | 953     |
| Bibliografia .....                                            | 955     |
| Indeks .....                                                  | 957     |
| ○ Autorce .....                                               | 1019    |

# Spis tabel

|                   |                                                                                                                            |     |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Tabela 1.</b>  | Przewodnik rozcieńczania .....                                                                                             | 50  |
| <b>Tabela 2.</b>  | Metody stosowania olejków eterycznych: przewodnik<br>od A do Z .....                                                       | 51  |
| <b>Tabela 3.</b>  | Sytuacje nadzwyczajne .....                                                                                                | 61  |
| <b>Tabela 4.</b>  | Wytyczne dotyczące przeciwbakteryjnych,<br>przeciwwirusowych i przeciwgrzybiczych właściwości<br>olejków eterycznych ..... | 104 |
| <b>Tabela 5.</b>  | Poziomy stresu .....                                                                                                       | 153 |
| <b>Tabela 6.</b>  | Mieszanki na stres – poziom 2. ....                                                                                        | 154 |
| <b>Tabela 7.</b>  | Mieszanki na stres – poziom 1. i 3. ....                                                                                   | 155 |
| <b>Tabela 8.</b>  | Olejki dla dzieci w różnym wieku .....                                                                                     | 227 |
| <b>Tabela 9.</b>  | Olejki eteryczne na problemy związane z demencją<br>i chorobą Alzheimera .....                                             | 423 |
| <b>Tabela 10.</b> | Olejki eteryczne stosowane w rehabilitacji po udarze .....                                                                 | 505 |
| <b>Tabela 11.</b> | Olejki eteryczne do pielęgnacji skóry twarzy .....                                                                         | 566 |
| <b>Tabela 12.</b> | Hydrolaty do pielęgnacji skóry twarzy .....                                                                                | 568 |
| <b>Tabela 13.</b> | Hydrolaty i ich zastosowania w pielęgnacji skóry .....                                                                     | 570 |
| <b>Tabela 14.</b> | Hydrolaty w leczeniu chorób skóry .....                                                                                    | 571 |
| <b>Tabela 15.</b> | Olejki upiększające ciało .....                                                                                            | 625 |
| <b>Tabela 16.</b> | Olejki ujędrniające/wyszczuplające .....                                                                                   | 626 |
| <b>Tabela 17.</b> | Stosunek olejków eterycznych do rozcieńczalnika<br>w produktach zapachowych .....                                          | 667 |
| <b>Tabela 18.</b> | Naturalne odstraszacze owadów .....                                                                                        | 737 |
| <b>Tabela 19.</b> | Dobrzy towarzysze warzyw .....                                                                                             | 746 |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Tabela 20.</b> Dobrzy towarzysze owoców .....              | 749 |
| <b>Tabela 21.</b> Nieprzyjaźni sąsiedzi .....                 | 750 |
| <b>Tabela 22.</b> Skrócona tabela odniesień .....             | 788 |
| <b>Tabela 23.</b> Fitochemikalia w olejkach eterycznych ..... | 949 |

# Przedmowa

**R**ośliny od zawsze odgrywały w moim życiu istotną rolę. Jako dziecko uprawiałam skrawek ziemi w ogrodzie mojego dziadka i dowiadywałam się o symbiotycznych związkach pomiędzy roślinami. Wielokrotnie parzyłam się pokrzywą, a następnie znajdowałam liście szczawiu, aby złagodzić podrażnienie. Robiłam perfumy z pachnących płatków i soku z dzikich jagód na herbaciane przyjęcia dla moich zabawek. Dziadek nauczył mnie nazw kwiatów i chwastów, a mama i babcia pokazały mi, jak używać ziół do leczenia i gotowania. Moja mama robiła własne lekarstwa i przed sięgnięciem po inne leki zawsze stosowała wypróbowane zioła. Kiedy ja i moje rodzeństwo nie czuliśmy się dobrze, dostawaliśmy olejek goździkowy na ból zęba, olejek miętowy na ból brzucha i kostkę cukru z odrobiną olejku eukaliptusowego na kaszel. W domowej aptece znajdowało się także coś, co nazywa się „maścią końską”, czyli mieszanka olejku golteriiowego i brzoźowego, którą mama wcierała nam

w nogi, gdy mieliśmy bóle wzrostowe. Aromat olejków eterycznych towarzyszył mi przez całe dzieciństwo, wraz z zapachem pysznego jedzenia przyrządzanego ze świeżych warzyw zerwanych z ogrodu.

Kiedy pracowałam w Europie i odkryłam wielką leczniczą moc olejków eterycznych, zrozumiałam, że moja ścieżka kariery będzie z nimi związana. Miałam coraz więcej klientów, którzy zadawali mi coraz ciekawsze i trudniejsze pytania. Spisywałam dla nich porady i instrukcje, ponieważ informacje o tym, jak używać olejków eterycznych, były niedostępne. Moja mama zauważyła, że zawsze z chęcią udzielałam rad, więc zasugerowała, że bym napisała książkę. To było ponad 25 lat temu.

Przez całą moją karierę wykorzystywałam nabytą wiedzę w praktyce; dzieje się tak do dnia dzisiejszego. Chociaż wykładam i prowadzę badania, energię do pracy daje mi tak naprawdę obserwowanie reakcji pacjentów na olejki eteryczne oraz uzdrawiającej podróży każdego

z nich. Te doświadczenia leżą u podstaw tej książki – jest ona syntezą moich doświadczeń, praktycznych badań i faktów pozyskanych z pierwotnych źródeł. Zaproszenia na międzynarodowe konferencje były dla mnie okazjami do prezentowania mojej pracy i prowadzenia dyskusji na temat możliwości rozwoju z naukowcami reprezentującymi zarówno prywatne przedsiębiorstwa, jak i środowisko akademickie. Podróżowanie w charakterze konsultantki dało mi możliwość odwiedzenia zarówno dużych, jak i małych producentów olejków eterycznych. Z kolei prowadzenie warsztatów pozwoliło mi przekazać zdobyte informacje nowemu pokoleniu terapeutów wykorzystujących olejki eteryczne.

Wszyscy przebyliśmy długą drogę, a olejki eteryczne są obecnie używane na oddziałach ogólnych, położniczych, dziecięcych i onkologicznych w szpitalach i w domach opieki oraz na wydziałach badawczych uniwersytetów. Aromaterapia zyskała popularność na całym świecie.

Czuję się zaszczycona pozytywnymi reakcjami, jakie przez lata wywoływały moje książki, i zaskoczona tym, jak wielu podróżników nosiło je w swoich plecakach wraz z podstawowym

zestawem olejków do pielęgnacji. Ich historie opisujące, jak za pomocą olejków eterycznych udawało im się wychodzić z opresji, zachęcały mnie do dalszej pracy. Pewna pielęgniarka powiedziała mi, że moja książka, wraz z kilkoma olejkami eterycznymi i niewielką ilością leków, była jedyną pomocą, z jakiej mogła korzystać podczas pracy w RPA. Dzięki tym ograniczonym zasobom udało jej się rozwiązać wszystkie problemy zdrowotne pacjentów i spełnić swoją rolę.

Wspaniale zostać poproszoną o podpisanie książki, która jest tak podarta, że rozpada się na kawałki, ponieważ jej stan wskazuje, że zawarte w niej informacje zostały dobrze wykorzystane. Tym, co sprawia, że praca ta jest warta zachodu, są opowieści matek i ojców o tym, jak bardzo olejki eteryczne pomogły ich rodzinom, seniora, który zaczął używać olejków eterycznych w swoim ogrodzie zamiast środków owadobójczych, lub kobiety, której udało się złagodzić ból na tyle, że znowu może tańczyć... Jestem ogromnie wdzięczna, że mogłam rozpowszechnić na całym świecie informacje o niesamowitych właściwościach leczniczych olejków eterycznych i sposobu na ich wykorzystanie – aromaterapii.

# Wprowadzenie: pachnąca apteka

**N**atura pobłogosławiła nas skarbnicą słodko pachnących płynnych esencji, klejnotów o wielu aspektach. W zależności od tego, jak na nie spojrzymy, możemy podziwiać ich właściwości przeciwbakteryjne, przeciwzapalne lub ich pozytywny wpływ na umysł, nastrój i emocje. Każdy olejek eteryczny, niezależnie od przysmaku, zawiera w sobie tęczę możliwości.

Trudno przecenić skuteczność działania olejków eterycznych nie tylko na poziomie biochemicznym, komórkowym i fizycznym, lecz także w sferze emocjonalnej, intelektualnej, duchowej i estetycznej. Tworzą one system uzdrawiania pozostający w całkowitej harmonii z ludźmi, którzy sami są wielopłaszczyznowi. Olejki eteryczne zostały poddane niezliczonym procesom analitycznym związanym z ich składem chemicznym, masą, załamaniem światła, biegunowością i właściwościami elektrycznymi. Nauka może

powiedzieć nam o nich wiele, ale wciąż kryją w sobie tajemnice.

Nie powinno się lekceważyć siły ukrytej w olejkach eterycznych. Chociaż pachną słodko, są potężne. Wiedzą o tym korporacje i prywatne instytucje, które w tajemnicy pracują w laboratoriach, aby ustalić, które z wielu właściwości olejków eterycznych można wykorzystać komercyjnie. Starają się także o patenty na preparaty z wykorzystaniem tych substancji. Ale już dziś każdy może skorzystać z dobrodziejstw związanych z właściwościami olejków eterycznych.

Niniejsza książka dostarcza dogłębnej i wszechstronnej wiedzy na temat oddziaływania olejków eterycznych. Mam szczerą nadzieję, że to nowe, zaktualizowane wydanie będzie źródłem wielu pozytywnych wrażeń dla nowego pokolenia miłośników aromaterapii. Oprócz rozszerzenia wszystkich obszarów tematycznych, edycja ta zawiera nowe rozdziały



dotyczące samoobrony przed drobnoustrojami, wspomagania zdrowia emocjonalnego i radzenia sobie z istotnymi problemami zdrowotnymi, a także szczegółowe opisy ponad 180 olejków eterycznych, hydrolatów i olejków nośnych.

Olejki eteryczne są cenne na tak wiele różnych sposobów, że trudno znaleźć słowo, a nawet wyrażenie, które w pełni opisywałoby ich możliwości. Są one najbardziej znane jako *materia medica* – system uzdrawiania; ale olejki eteryczne można również stosować w domu i miejscu pracy, aby poprawić własne samopoczucie i wprowadzić pozytywne zmiany w stylu życia. Jak czytelnik dowie się z tej książki, substancje te są wyjątkowo pomocne dla sportowców, tancerzy, podróżników, ogrodników, miłośników zwierząt i kucharzy. Oprócz tego olejki eteryczne są nieocenione w zabiegach kosmetycznych i spa.

Osoby, które regularnie używają olejków eterycznych, mówią, że nie

mogą się bez nich obejść, a ci, którzy dopiero zaczną je stosować, będą się zastanawiać, jak radzili sobie wcześniej. Łatwo wykorzystać skuteczność i wszechstronność olejków eterycznych, ponieważ istnieje wiele metod ich stosowania. Fakt, że dobrze pachną, to tylko bonus! Wydaje się, że nie ma końca płynącym ze stosowania olejków eterycznych korzyściom, zarówno tym poznanym w laboratoriach, jak i odkrywanym w naszych własnych domach. Podobnie jak w przypadku pierwszego wydania tej książki, ta edycja, stworzona z okazji 25-lecia, jest przeznaczona zarówno dla osób stosujących olejki w domu, jak i tych, które mają doświadczenie w aromaterapii.

Olejki eteryczne były wykorzystywane przez ludzi w przeszłości, ale stanowią także część przyszłości. Są wiecznymi darami natury, niezłomnymi dostarczycielami przygód, sprawcami cudów, przyjaciółmi człowieka, wsparciem i jednym z najcenniejszych darów, jakimi obdarzyła nas natura.

do ostygnięcia. Nasącz wacik w mieszance wody różanej i rumianku, a następnie połóż na zamkniętą powiekę, uważając, żeby płyn nie dostał się do oka. Zostaw aż do ostygnięcia. Powtarzaj całą procedurę 2 razy dziennie przez 3 dni. Dodatkowo stosuj masaż opisany w części poświęconej zapaleniu zatok.

## KASZEL

### *Suchy kaszel*

#### MIESZANKA

##### Z ZESTAWU PODSTAWOWEGO

- Eukaliptus promienisty 3 krople
- Tymianek z linalolem 2 krople

Zmieszaj i rozcieńcz w stosunku 4–5 kropli na każdą łyżeczkę (5 ml) oleju nośnego. Nakładaj niewielką ilość na plecy i klatkę piersiową przynajmniej 2 razy dziennie.

Do inhalacji możesz użyć 3 kropli lawendy lub eukaliptusa promienistego.

#### ALTERNATYWNA MIESZANKA

- Kadzidłowiec 5 kropli
- Imbir 5 kropli
- Niaouli 5 kropli

Zmieszaj i rozcieńcz w stosunku 4–5 kropli na każdą łyżeczkę (5 ml) oleju nośnego. Nakładaj niewielką ilość na plecy i klatkę piersiową każdego wieczoru.

Inne olejki eteryczne, które można zastosować w tym przypadku: rumianek rzymski, drzewo herbaciane, \*oregano

(*Origanum vulgare*), \*drzewo sandałowe (*Santalum album*), \*kadzidłowiec (*Boswellia carterii*), \*imbir (*Zingiber officinale*), \*niaouli (*Melaleuca quinquenervia*), \*elemi (*Canarium luzonicum*), \*kajeput (*Melaleuca cajuputi*), \*ravensara (*Ravensara aromatica*).

### *Mokry kaszel*

Stosuj metodę inhalacji parowej opisaną przy suchym kaszlu.

#### MIESZANKA

##### Z ZESTAWU PODSTAWOWEGO

- Eukaliptus promienisty 2 krople
- Tymianek z linalolem 2 krople
- Drzewo herbaciane 1 kropla
- Geranium 1 kropla

Zmieszaj i rozcieńcz w stosunku 6 kropli na każdą łyżeczkę (5 ml) oleju nośnego. Nakładaj niewielką ilość na plecy i klatkę piersiową przynajmniej 2 razy dziennie.

#### ALTERNATYWNA MIESZANKA

- Niaouli 5 kropli
- Kadzidłowiec 5 kropli

Zmieszaj i rozcieńcz w stosunku 5 kropli na każdą łyżeczkę (5 ml) oleju nośnego. Nakładaj niewielką ilość na plecy i klatkę piersiową każdego wieczoru.

Inne olejki eteryczne, które można zastosować w tym przypadku: \*niaouli (*Melaleuca quinquenervia*), \*kadzidłowiec (*Boswellia carterii*), \*kajeput (*Melaleuca cajuputi*), \*elemi (*Canarium luzonicum*),

\*ravensara (*Ravensara aromatica*), \*palczatka imbirowa (*Cymbopogon martini*), \*cyprys wiecznie zielony (*Cupressus sempervirens*), drzewo ho (*Cinnamomum camphora* ct. *linalool*), \*bazylia z linalolem (*Ocimum basilicum* ct. *linalool*).

## KATAR

---

Zastosuj metodę inhalacji parowej. Wkropl 4–5 kropli opisanej poniżej mieszanki na powierzchnię wody i wdychaj przynajmniej przez 10 minut. Zamknij oczy.

### MIESZANKA

Z ZESTAWU PODSTAWOWEGO –  
INHALACJA PAROWA

- Rozmaryn 2 krople
- Mięta pieprzowa 1 kropla
- Drzewo herbaciane 1 kropla
- Eukaliptus promienisty 1 kropla
- Kardamon 2 krople

Dodatkowo można wcierać w klatkę piersiową i w plecy następujący olejek:

### MIESZANKA Z ZESTAWU

PODSTAWOWEGO DO WCIERANIA  
W KLATKĘ PIERSIOWĄ I W PLECY

- Drzewo herbaciane 2 krople
- Rozmaryn 2 krople
- Eukaliptus promienisty 5 kropli
- Tymianek z linalolem 1 kropla

Zmieszaj i rozcieńcz w stosunku 3–5 kropli na każdą łyżeczkę (5 ml) oleju nośnego lub żelu z aloesu.

Możesz także nałożyć 2 krople któregośkolwiek z wymienionych olejków

w formie nierozcieńczonej na chusteczkę i wdychać w razie potrzeby.

### ALTERNATYWNA MIESZANKA

- Eukaliptus promienisty 5 kropli
- Niaouli 3 krople
- Kajeput 3 krople
- Kadzidłowiec 2 krople

Dobrze wymieszaj i wlej 3–4 krople mieszanki do miski, z której będziesz korzystał podczas inhalacji.

Możesz także wcierać w klatkę piersiową jeden z olejków składających się na alternatywną mieszankę. Zmieszaj i rozcieńcz w stosunku 3–5 kropli na każdą łyżeczkę (5 ml) oleju nośnego lub żelu z aloesu.

Inne olejki eteryczne, które można stosować w tym przypadku: lawenda wąskolistna, \*sosna (*Pinus sylvestris*), \*kadzidłowiec (*Boswellia carterii*), \*niaouli (*Melaleuca quinquenervia*), \*kajeput (*Melaleuca cajuputi*), \*ravensara (*Ravensara aromatica*), \*cynamonowiec kamforowy (*Cinnamomum camphora* ct. *cineole*), \*bazylia z linalolem (*Ocimum basilicum* ct. *linalool*).

## KATAR SIENNY

---

Nałóż po 1 kropli olejku rumiankowego i cytrynowego na chusteczkę i wdychaj. Dodaj następującą mieszankę do kąpieli:



TABELA 4. WYTYCZNE DOTYCZĄCE PRZECIWBAKTERYJNYCH,  
PRZECIWWIRUSOWYCH I PRZECIWGRZYBICZYCH  
WŁAŚCIWOŚCI OLEJKÓW ETERYCZNYCH

| OLEJEK ETERYCZNY                                                            | WŁAŚCIWOŚCI            |                      |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-----------------------|
|                                                                             | Przeciw-<br>bakteryjne | Przeciw-<br>wirusowe | Przeciw-<br>grzybicze |
| Cynamon cejloński<br>( <i>Cinnamomum zeylanicum</i> )                       | *                      | *                    | *                     |
| Cynamonowiec kamforowy<br>( <i>Cinnamomum camphora</i> ct. <i>cineole</i> ) | *                      | *                    |                       |
| Cytronela ( <i>Cymbopogon nardus</i> )                                      | *                      | *                    | *                     |
| Cytryna ( <i>Citrus limon</i> )                                             | *                      |                      |                       |
| Cytrynowe drzewo herbaciane<br>( <i>Leptospermum petersonii</i> )           | *                      |                      |                       |
| Cząber górski ( <i>Satureja montana</i> )                                   | *                      | *                    | *                     |
| Drzewo herbaciane<br>( <i>Melaleuca alternifolia</i> )                      | *                      | *                    | *                     |
| Drzewo ho<br>( <i>Cinnamomum camphora</i> ct. <i>linalool</i> )             | *                      | *                    | *                     |
| Drzewo różane ( <i>Aniba rosaeodora</i> )                                   | *                      |                      | *                     |
| Drzewo sandałowe ( <i>Santalum album</i> )                                  | *                      |                      |                       |
| Elemi ( <i>Canarium luzonicum</i> )                                         | *                      |                      |                       |
| Eukaliptus cytrynowy<br>( <i>Eucalyptus citriodora</i> )                    | *                      |                      | *                     |
| Eukaliptus gałkowy<br>( <i>Eucalyptus globulus</i> )                        | *                      | *                    |                       |
| Eukaliptus promienisty<br>( <i>Eucalyptus radiata</i> )                     | *                      | *                    |                       |
| Fragonia ( <i>Agonis fragrans</i> )                                         | *                      | *                    | *                     |
| Geranium ( <i>Pelargonium graveolens</i> )                                  | *                      | *                    |                       |
| Goździkowiec korzenny<br>( <i>Syzygium aromaticum</i> )                     | *                      | *                    | *                     |

| OLEJEK ETERYCZNY                                                     | WŁAŚCIWOŚCI        |                  |                   |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------|-------------------|
|                                                                      | Przeciw-bakteryjne | Przeciw-wirusowe | Przeciw-grzybicze |
| Hyzop ( <i>Hyssopus officinalis</i> var. <i>decumbens</i> )          | *                  | *                |                   |
| Imbir ( <i>Zingiber officinale</i> )                                 | *                  |                  |                   |
| Kadziłtowiec ( <i>Boswellia carterii</i> )                           | *                  |                  |                   |
| Kanuka ( <i>Kunzea ericoides</i> )                                   | *                  | *                | *                 |
| Kardamon ( <i>Elettaria cardamomum</i> )                             | *                  |                  | *                 |
| Kminek zwyczajny ( <i>Carum carvi</i> )                              | *                  |                  | *                 |
| Koper włoski, słodki ( <i>Foeniculum vulgare</i> var. <i>dulce</i> ) |                    |                  | *                 |
| Korzennik ( <i>Pimenta racemosa</i> )                                | *                  | *                |                   |
| Lawenda wąskolistna ( <i>Lavandula angustifolia</i> )                | *                  |                  |                   |
| Lawenda szerokolistna ( <i>Lavandula latifolia</i> )                 | *                  |                  | *                 |
| Majeranek ogrodowy ( <i>Origanum majorana</i> )                      | *                  |                  | *                 |
| Manuka ( <i>Leptospermum scoparium</i> )                             | *                  | *                | *                 |
| May chang ( <i>Litsea cubeba</i> )                                   | *                  | *                | *                 |
| Melaleuca ericifolia                                                 | *                  | *                | *                 |
| Melisa ( <i>Melissa officinalis</i> )                                | *                  | *                | *                 |
| Mięta pieprzowa ( <i>Mentha piperita</i> )                           | *                  |                  | *                 |
| Mięta zielona ( <i>Mentha spicata</i> )                              | *                  |                  |                   |
| Nasiona kolendry ( <i>Coriandrum sativum</i> )                       | *                  |                  | *                 |
| Neroli ( <i>Citrus aurantium</i> )                                   | *                  |                  |                   |
| Niaouli ( <i>Melaleuca quinquenervia</i> )                           | *                  | *                | *                 |
| Oregano ( <i>Origanum vulgare</i> )                                  | *                  | *                | *                 |
| Paczula ( <i>Pogostemon cablin</i> )                                 |                    |                  | *                 |

| OLEJEK ETERYCZNY                                                       | WŁAŚCIWOŚCI            |                      |                       |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-----------------------|
|                                                                        | Przeciw-<br>bakteryjne | Przeciw-<br>wirusowe | Przeciw-<br>grzybicze |
| Palczatka imbirowa<br>( <i>Cymbopogon martini</i> )                    | *                      | *                    | *                     |
| Petitgrain ( <i>Citrus aurantium</i> )                                 | *                      |                      |                       |
| Pomarańcza bergamota<br>( <i>Citrus bergamia</i> )                     | *                      |                      |                       |
| Pomarańcza słodka ( <i>Citrus sinensis</i> )                           | *                      |                      |                       |
| Ravensara ( <i>Ravensara aromatica</i> )                               | *                      | *                    |                       |
| Rozmaryn ( <i>Rosmarinus officinalis</i> )                             | *                      |                      | *                     |
| Róża damasceńska ( <i>Rosa damascena</i> )                             | *                      |                      |                       |
| Rumianek pospolity<br>( <i>Matricaria recutita</i> )                   | *                      |                      |                       |
| Rumianek rzymski ( <i>Anthemis nobilis</i> )                           | *                      |                      |                       |
| Sosna ( <i>Pinus sylvestris</i> )                                      | *                      |                      |                       |
| Styrakowiec benzoesowy<br>( <i>Styrax benzoin</i> )                    | *                      |                      |                       |
| Szałwia ( <i>Salvia officinalis</i> )                                  | *                      | *                    | *                     |
| Trawa cytrynowa<br>( <i>Cymbopogon citratus/flexuosus</i> )            | *                      |                      | *                     |
| Tymianek ( <i>Thymus vulgaris</i> )                                    | *                      | *                    | *                     |
| Tymianek z linalolem<br>( <i>Thymus vulgaris</i> ct. <i>linalool</i> ) | *                      | *                    | *                     |
| Wawrzyn szlachetny ( <i>Laurus nobilis</i> )                           | *                      | *                    | *                     |
| Wetyweria ( <i>Vetiveria zizanoides</i> )                              | *                      |                      | *                     |

Oprócz czystych olejków eterycznych zamieszczonych w tabeli 4., tłoczony na zimno olej z nasion czarnuszki siewnej (*Nigella sativa*) jest przydatnym dodatkiem do zestawu

do samoobrony; posiada on właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze. Tego olejku nie można używać w dyfuzorze pokojowym.

**Jak używać olejków  
eterycznych, aby chronić  
się przed infekcjami  
bakteryjnymi  
i wirusowymi**

Istnieją dwa podstawowe sposoby korzystania z olejków eterycznych: środowiskowe oraz dotyczące naszego fizycznego ciała.

## **METODY ŚRODOWISKOWE**

### ***Dyfuzory***

Dyfuzory pokojowe mogą działać na prąd lub z wykorzystaniem zwykłej świeczki w formie podgrzewacza. Stosuj się do instrukcji obsługi danego produktu. Jeśli nie masz dyfuzora, do rozpraszania molekuł zawartych w olejkach eterycznych możesz używać szklanej miski lub filiżanki, lub szklanki pełnej gorącej, parującej wody – po prostu wkrop do niej olejki, a para uniesie je i rozproszy po pomieszczeniu.

Jeśli w twoim otoczeniu znajduje się wiele wirusów i bakterii, użyj w dyfuzorze od 5 do 10 kropli olejku eterycznego. W klinicznym leczeniu poważnych infekcji wykorzystuje się czasem sprzęt, który emituje mgiełkę zawierającą olejki eteryczne. Mogą to być na przykład nebulizatory z zimnym powietrzem, parowniki olejkowe lub dyfuzory wiatrakowe.

### ***Spreje***

Prosty spray chroniący przed infekcjami można przygotować z wody i olejku eterycznego. Z uwagi na fakt, że olej nie rozpuszcza się w wodzie, należy dodać do olejku trochę niekoloryzowanego alkoholu lub gliceryny roślinnej przez wlanie go do wody. Mieszanekę trzeba wstrząsnąć przed użyciem. Jeśli nie masz żadnego rozpuszczalnika, po prostu energicznie wstrząśnij mieszaneką przed rozpyleniem jej w pomieszczeniu. Kieruj strumień wysoko w powietrze i uważaj, żeby woda nie opadała na drewno, aksamit, jedwab czy inne delikatne meble i materiały. Używaj co najmniej 20 kropli olejku na każde 3½ łyżki stołowe (50 ml) wody – z 1 łyżeczką (5 ml) substancji rozpuszczającej lub bez niej. Korzystaj z czystego, najlepiej nowego rozpylacza; warto sięgnąć na przykład po zraszacz do roślin.

## **ZASTOSOWANIA DO CIAŁA**

### ***Spreje do ciała***

Spreje do ciała są łatwe w przygotowaniu i bardzo wszechstronne, ponieważ ze względu na ich niewielki rozmiar można zabierać je ze sobą nawet w podróże. Połącz wybrane olejki eteryczne, a następnie dodaj wodę lub hydrolat (użyj niewielkiej ilości substancji rozpuszczającej, jeśli masz ją pod ręką). W zależności od materiału roślinnego, z którego powstały, hydrolaty same w sobie mają często właściwości antybakteryjne. Dobrze wstrząśnij mieszaneką i odstaw ją na

## Eteryczna pomoc w dojrzałym wieku

**W**iększość starych ludzi czuje się tak samo, jak w młodości. Doświadczenie mogło zmienić ich opinię co do różnych spraw, ale nic poza tym. Pogodzenie wewnętrznego poczucia z reakcją świata zewnętrznego może być dla wielu z nich trudne, zwłaszcza w społeczeństwie, które gloryfikuje przybytek wszystkiego z wyjątkiem lat. Olejki eteryczne mogą nam pomóc dojrzewać z wdziękiem i dostosować ciało do młodego ducha. Pamiętaj, że nigdy nie jesteś za stary na żadną aktywność, jeśli tylko jesteś fizycznie zdolny do jej wykonywania. Nie ma takiego prawa, które zabraniałoby ci chodzić na tańce co wieczór.

Cokolwiek robisz, spraw, żeby ten okres twojego życia przynosił ci radość. Na emeryturze masz więcej czasu na to, żeby cieszyć się prostymi przyjemnościami życia, takimi jak muzyka,

jedzenie lunchu na trawie i zwiedzanie ciekawych miejsc – nie wspominając już o założeniu bloga czy otwarciu firmy! Oczywiście wszyscy potrzebujemy czasem niewielkiej pomocy, więc jeśli obudzisz się ogarnięty apatią i zmęczeniem, zastosuj się do poniższych wskazówek: po przebudzeniu wypij sok owocowy i weź kąpiel albo prysznic z olejkami eterycznymi wymienionymi poniżej. Jeśli bierzesz kąpiel, rozcieńcz poniższą mieszankę w 1 łyżeczce oleju nośnego przed waniem jej do wanny, połóż się w wodzie i głęboko oddychaj, wdychając cząsteczki delikatnego, ożywczego aromatu:

### OLEJKI NA PORANNE PRZEBUDZENIE DLA OSÓB DOJRZAŁYCH

- Pomarańcza bergamota FCF  
(*Citrus bergamia*)
- Rozmaryn (*Rosmarinus officinalis*)
- Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*)





#### MIESZANKA NA PRZEBUDZENIE

- Pomarańcza bergamota  
FCF 2 krople
- Rozmaryn 1 kropla
- Grejpfrut 1 kropla

Niezależnie od tego, czy używasz olejków pojedynczo, czy w mieszance, użyj 3–4 kropli w wannie lub 1 do 2 kropli pod prysznicem.

Jeśli okaże się, że jeśli chodzi o ćwiczenia, to umysł chciałby je wykonać, ale ciało nie daje rady, będzie ci łatwiej po kąpieli lub prysznicu na przebudzenie. Spróbuj wykonać kilka ćwiczeń – nie intensywne ćwiczenia kardio, ale raczej ruchy naśladujące kocie poranne przeciąganie. Po prostu rozciągnij każdy mięsień, jak najlepiej potrafisz, poświęcając uwagę po kolei każdej części ciała. Wypróbuj tai chi, qigong lub jogę. Może się również okazać, że delikatne szczytkowanie ciała – zawsze w kierunku serca – pomoże stymulować uczucie przebudzenia.

Po takich zabiegach będziesz gotów na racjonalne, zdrowe śniadanie. Ze złą dietą wiąże się tak wiele problemów zdrowotnych, że w dojrzałym wieku zdecydowanie trzeba o nią dbać i upewnić się, że jest pełna świeżych owoców i warzyw, pełnowartościowej żywności, orzechów, nasion i innych odżywczych produktów.

### Wysokie ciśnienie krwi

Nadciśnienie tętnicze, czyli wysokie ciśnienie krwi, może pozostać

niezauważone przez wiele lat. U niektórych osób schorzenie to pojawia się bez wyraźnej przyczyny. Możesz mieć wysokie ciśnienie krwi, nawet go nie podejrzewając. Niestety, problem ten niejednokrotnie prowadzi do chorób serca, niewydolności nerek i udaru mózgu.

Jak powszechnie wiadomo, osoby z nadciśnieniem nie żyją tak długo jak te, które nadciśnienia nie mają. Wynika to po części z komplikacji, których przyczyną może być wysokie ciśnienie; można do nich zaliczyć udar, dusznicę i zakrzepicę. Wysokie ciśnienie krwi może wywołać stwardnienie tętnic i utratę ich elastyczności, co prowadzi do miażdżycy. W bardzo poważnych przypadkach może to spowodować niewydolność serca i choroby nerek. Przyczyny nadciśnienia wciąż pozostają nieznane, więc leczenie ogranicza się do samego objawu. Ze względu na fakt, że mogą nie występować żadne symptomy albo może to być zmęczenie oraz bóle i zawroty głowy, jedynym sposobem, żeby sprawdzać ciśnienie krwi, jest jego regularne mierzenie.

Każdy, kto ma wysokie ciśnienie, musi starać się ograniczać stres, a także uprawiać sport – ale niezbyt intensywnie. Jeśli chodzi o mierzenie ciśnienia, pamiętaj, że w ciągu dnia podlega ono zmianom w zależności od naszej aktywności i stanu emocjonalnego.

Zmiana diety jest istotna. Jedz owoce, warzywa, ryby, drób, nasiona roślin strączkowych i zboża. Używaj

oliwy, przypraw korzennych, cebuli, czosnku i imbiru, a także jak najczęściej jedz surowe pokarmy. Przygotuj własne muesli (przepis znajdziesz na str. 700). Nie jedz tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, cukru, rafinowanej pszenicy, czerwonego mięsa i nabiału. Jednym z warzyw, które, jak wykazano, obniża wysokie ciśnienie krwi, jest burak ćwikłowy. Świeże, surowe lub ugotowane buraki można jeść na ciepło lub na zimno, przerabiać na soki i dodawać do ciasta czekoladowego. Jeśli decydujesz się na sok, wypijaj 120 ml dziennie. Burak ma tę dodatkową zaletę, że dostarcza organizmowi energii.

Zażywaj suplementy, takie jak witamina A w postaci beta-karotenu, witaminy C i E, selen, bodziszek i koenzym CoQ10, który działa wyjątkowo dobrze. Staraj się włączyć do swojej diety nienasycone kwasy tłuszczowe, takie jak omega-3, i jedz trzy zdrowe posiłki dziennie. Unikaj słonych i słodkich przekąsek. Znajdź coś, co cię rozśmiesza, ponieważ śmiech obniża ciśnienie krwi i uwalnia hormony odpowiedzialne za dobre samopoczucie.

Wiele olejków eterycznych ma głęboki wpływ na układ sercowo-naczyniowy. Używaj ich w kąpieli i wsmarowuj je w ciało; nakładaj olejki pociągnięciami w kierunku serca, na przykład od stóp do ud. Poproś przyjaciela lub partnera, aby pomasaował ci plecy. Może mógłbyś odwdziżyć się za przysługę tym samym? (Wszyscy potrzebujemy małej pomocy

przyjaciół). Aby masaż pomógł obniżyć ciśnienie krwi bez zastosowania olejków eterycznych, powinien być delikatny i rytmiczny.

#### OLEJKI ETERYCZNE, KTÓRYCH MOŻNA UŻYWAĆ PRZY NADCIŚNIENIU

- Szałwia muszkatołowa (*Salvia sclarea*)
- Lawenda wąskolistna (*Lavandula angustifolia*)
- Geranium (*Pelargonium graveolens*)
- Neroli (*Citrus aurantium*)
- Majeranek ogrodowy (*Origanum majorana*)
- Róża damasceńska (*Rosa damascena*)
- Melisa (*Melissa officinalis*)
- Ylang ylang (*Cananga odorata*)
- Kadzidłowiec (*Boswellia carterii*)
- Rumianek rzymski (*Anthemis nobilis*)
- Petitgrain (*Citrus aurantium*)
- Drzewo sandałowe (*Santalum album*)

Następujący olejek do ciała został stworzony z myślą o osobach z nadciśnieniem:

#### OLEJEK DO CIAŁA NA WYSOKIE CIŚNIENIE

- |                       |           |
|-----------------------|-----------|
| • Lawenda wąskolistna | 5 kropli  |
| • Majeranek ogrodowy  | 10 kropli |
| • Geranium            | 15 kropli |

Wymieszaj olejki, a następnie rozcieńcz 3 krople w 1 łyżeczce (5 ml) oleju nośnego.



## Pachnąca droga do piękna

**J**eśli oczy są oknem duszy, twarz jest lustrem, w którym odbijają się wzloty i upadki naszego życia wewnętrznego. Uwidocznione są na niej radość i szczęście, a także rozczarowanie i ból. Niektóre zmarszczki powstają w wyniku uśmiechania się lub zmartwień. Kąciki ust mogą być skierowane w górę lub w dół, a ten drugi przypadek wskazuje, że dana osoba przez wiele lat przeżywała smutek. Miłość dodaje blasku twarzy, ale stres i napięcie mogą wysuszać i napinać skórę. Brak snu skutkuje matową cerą, zaczerwienieniami, rozszerzonymi porami, zwiększoną produkcją sebum i workami pod oczami. Skóra odzwierciedla to, co jemy, a także nasze uczucia i myśli. Zły stan zdrowia również można wykryć na powierzchni naszej twarzy. Mówi się, że twarz jest jak księga – księga naszego życia.

Psychodermatologia to dziedzina badań, która bada połączenie umysł–skóra. Ponieważ skóra jest

największym organem w ludzkim ciele, istnieje wiele obszarów twarzy i ciała, na których manifestują się problemy emocjonalne. U niektórych osób stres wpływa przede wszystkim na skórę, podczas gdy u innych przejawia się na przykład w postaci bólów głowy lub problemów żołądkowo-jelitowych. Związek pomiędzy mózgiem, układem nerwowym i skórą jest tak ścisły, że naukowcy potrafią potwierdzić diagnozę choroby Parkinsona, jeśli znajdują białka takie jak alfa-synukleina w skórze człowieka.

Ciało funkcjonuje jako zintegrowana całość. Kobiety doskonale wiedzą, że ich skóra reaguje na uwalnianie hormonów w różnych momentach cyklu miesięczkowego. Jednym z hormonów, który wpływa na skórę zarówno kobiet, jak i mężczyzn, jest kortyzol, hormon walki lub ucieczki uwalniany przez nadnercza, gdy czujemy się zestresowani. Sytuacje stresowe sprawiają, że krew odpływa z tego organu

i trafia do ważniejszych narządów wewnętrznych, przygotowując je na sytuację kryzysową. Jeśli napięcie utrzymuje się przez dłuższy czas, w organizmie gromadzi się kortyzol i uwalniana jest histamina, co powoduje, że skóra łatwiej reaguje na nacisk i staje się bardziej wrażliwa. Stres spowalnia produkcję kolagenu i elastyny, przez co skóra staje się mniej gładka i elastyczna oraz traci młodzieńczy wygląd. Organizm traktuje depryzację snu jako formę stresu, a w konsekwencji wytwarza więcej kortyzolu, co ma negatywny wpływ na stan skóry.

Zjawisko glikacji pojawia się, gdy spożywamy zbyt dużo cukru. W jego rezultacie w organizmie pojawia się nadmiar cząsteczek glukozy, które łączą się z białkami, takimi jak kolagen i elastyna, co z kolei prowadzi do przegrupowania molekularnego, w wyniku którego stają się one sztywne i słabe, a także mało elastyczne i zdolne do regeneracji. Efektem końcowym jest utrata gładkiej tekstury i sprężystości, wrażenie cienkości skóry, matowienie, zwiotczenie, zmarszczki i objawy przedwczesnego starzenia się. Zaawansowane produkty końcowe glikacji uruchomionej w wyniku konsumpcji zbyt dużej ilości cukru, tłuszczu lub przetworzonej żywności, nie tylko wpływają na skórę, lecz stanowią także przyczynę innych problemów zdrowotnych, w tym dotyczących oczu i wątroby.

Kofeina konsumowania w nadmiarze podnosi poziom cukru we krwi, co z kolei zwiększa produkcję sebum

z gruczołów łojowych i prowadzi do stanu zapalnego i nierównego koloru skóry. Dodatkowo stymuluje produkcję kortyzolu, który również uszkadza kolagen i elastynę. Zatem to, co jemy i pijemy, zdecydowanie wpływa na wygląd naszej skóry, a także na nasze zdrowie.

Woda z kranu może mieć zły wpływ na skórę, w zależności od miejsca zamieszkania i chemikaliów używanych do jej przetwarzania. Czasem lepiej stosować do mycia twarzy kosmetyki oczyszczające lub płyny micelarne. Elektrosmog to nowe zagrożenie bombardujące naszą skórę niewidocznymi częstotliwościami pochodzącymi z urządzeń elektronicznych, które mogą sprawić, że twarz staje się czerwona, a także wywoływać inne, niewidoczne gołym okiem objawy. Na nasz wygląd negatywnie wpływają także zanieczyszczenia spowodowane ruchem ulicznym. Słońce może powodować powstawanie grudek i guzków na twarzy, a także suchość i zmarszczki. Z kolei wilgotne powietrze może nadać skórze gładkości i miękkości.

Jest tak wiele czynników, które należy wziąć pod uwagę, jeśli chodzi o kondycję naszej skóry; nic dziwnego, że każda firma kosmetyczna szuka nowych składników wszędzie, gdzie to możliwe. Podobnie jak my, producenci kosmetyków sięgają po olejki eteryczne i odżywcze olejki roślinne, aby uzyskać „aktywne składniki” wspomagające skórę w odzyskiwaniu zdrowia po wszystkich zagrożeniach, z którymi zmagą się ona na co dzień.

Skóra ma trzy główne warstwy. Ta, którą widzimy gołym okiem, to naskórek. To najcieńsza ze wszystkich warstw, najmniejszą jej grubość można zaobserwować na powiekach, a największą – pod stopami. Naskórek stanowi część układu odpornościowego organizmu i chroni nas przed zagrożeniami. Poniżej znajduje się najgrubsza warstwa, skóra właściwa, która zawiera naczynia krwionośne i limfatyczne, gruczoły potowe i pory, cebulki włosów i gruczoły łojowe. Niższy poziom składa się z tłuszczu podskórnego, który chroni tkanki wewnętrzne, reguluje temperaturę, transportuje krew, limfę i komórki nerwowe oraz stanowi tkankę łączącą, która spaja skórę z mięśniami i kośćmi. W calu kwadratowym skóry może znajdować się około 100 gruczołów łojowych, 60 włosów, 620 gruczołów potowych, 1200 zakończeń nerwowych, 20 naczyń krwionośnych, około 60 000 melanocytów – komórek wytwarzających melaninę, które nadają skórze kolor – i około 9 milionów komórek. Jeśli wydaje ci się, że to dużo, weź pod uwagę fakt, że na twarzy, na powierzchni o bokach długości 2,5 cm, może znajdować się 500 milionów bakterii! Tkanka łączna zawiera dwa elementy, które są niezwykle ważne dla wyglądu skóry – kolagen, który jest czasami określany jako rusztowanie skóry, oraz elastynę, która nadaje sprężystości.

Olejki eteryczne wpływają na skórę na różne sposoby. Większość z nich wykazuje działanie antyseptyczne,

a niektóre – także antybakteryjne. Stan zapalny wywołany przez różnego rodzaju mikroorganizmy można złagodzić dzięki przeciwzapalnym olejom eterycznym. Krótkotrwałe zapalenie jest normalną reakcją organizmu, ale kiedy skóra jest codziennie poddawana działaniu wielu środowiskowych substancji chemicznych i zanieczyszczeń, stan ten staje się przewlekły, co może prowadzić do nadwrażliwości i podrażnienia, które sprzyjają starzeniu się skóry. Stymulujące krążenie właściwości niektórych olejków eterycznych pomagają dostarczać tlen niezbędny do jej regeneracji, a także działają przeciwutleniająco, co zapobiega uszkodzeniom wywoływanym przez wolne rodniki. Kiedy stosuje się olejki eteryczne są w celu złagodzenia ogólnego stresu i napięcia, w dowolnej z dostępnych metod, które nie są przeznaczone specjalnie dla skóry, rezultaty można zobaczyć na twarzy, która staje się zrelaksowana i wolniej się starzeje.

Jednym z niezwykłych aspektów pracy z olejkami eterycznymi jest to, że jeśli pacjent przychodzi do mnie na leczenie z powodu dolegliwości fizycznych – na przykład bólu pleców – po mniej więcej 6 cotygodniowych sesjach wygląda o około 10 lat młodziej. Częściowo wynika to ze zmniejszenia bólu, ale jest w tym coś więcej. Tekstura skóry na całym ciele, w tym na twarzy, wydaje się przechodzić fundamentalną przemianę. Raz za razem przypominam sobie, jak wszechstronne mogą być korzyści płynące

z olejków eterycznych. Kiedy zabiegi wykonuje się specjalnie z myślą o twarzy przez ilość czasu potrzebną na odnowę komórek, rezultaty bywają zachwycające.

Głównymi składnikami aktywnymi najdroższych preparatów do skóry na świecie są ekstrakty roślinne w formie olejków eterycznych, komórek macierzystych, olejków i innych wyciągów. Ze względu na to, że produkty kosmetyczne muszą wytrzymywać długi okres przechowywania, transportu i przydatności, zawierają konserwanty. Niektóre z nich zostały uznane za szkodliwe i na szczęście wycofano je z użytku. Jednakże wiele kosmetyków nadal zawiera chemiczne środki konserwujące, mimo że dostępne są ich naturalne alternatywy. W tym rozdziale opiszę wiele hydrolatów, hydrozoli i wód kwiatowych, a pełne wyjaśnienie różnic między tymi produktami na bazie wody znajduje się w rozdziale 19., zatytułowanym „Oleje nośne i hydrolaty”. Podane ilości olejków eterycznych zostały dostosowane do użytku domowego. Profesjonaliści mogą zapoznać się z moją książką *Aromatherapy for the Beauty Therapist*, wykorzystywaną do szkolenia specjalistów w medycynie estetycznej w różnych krajach, w tym w Wielkiej Brytanii, Francji i Japonii.

Jako pierwszy podaję przepis na luksusowe serum do twarzy, niezbędny element w każdej pielęgnacji, które odżywia i równoważy skórę, pomaga zapobiegać oznakom starzenia i nadaje piękny kolor. Serum zostało

zaprojektowane do samodzielnego stosowania lub uzupełnienia olejkami eterycznymi, jeśli tak zdecydujesz. Może być stosowane przez osoby w każdym wieku, zarówno mężczyźni, jak i kobiety. Przygotowując kosmetyk, pamiętaj, aby dodawać składniki w kolejności, w jakiej są wymienione.

#### LUKSUSOWE SERUM DO TWARZY

- Olej z nasion kamelii 3 łyżeczki (15 ml)
- Olej z awokado 1 łyżeczka (5 ml)
- Olej arganowy 2 łyżeczki (10 ml)
- Skwalec z oliwek 1 łyżeczka (5 ml)
- Olej z nasion ogórecznika (lub olej z nasion wiesiołka) 20 kropli
- Olej z nasion dzikiej róży 20 kropli
- Olej z rokitnika 10 kropli

### Oczyszczanie

„Była sobie piękna księżniczka, która myła swoją piękną twarz w wodzie z czystej rzeki płynącej w pobliżu jej zamku”. Te czasy już dawno minęły! Współczesna woda z przeciętnego kranu została poprowadzona rurami przez setki mil, kilkakrotnie poddana recyklingowi i uzdatniona chemicznie, aby nadawała się do picia. Chlor jest używany jako antybakteryjny środek dezynfekujący, a na obszarach, w których stosuje się duże ilości pestycydów, mogą znajdować





**Valerie Ann Worwood** – jest doktorem medycyny komplementarnej, aromaterapeutką i była przewodniczącą Międzynarodowej Federacji Aromaterapeutów (The International Federation of Aromatherapists). Twórczyni Aroma-Genera®, systemu aroma-psychologii osobowości i dobrego samopoczucia emocjonalnego opartego na aromatach, którego naucza na świecie, głównie w Europie, Ameryce Północnej i Azji. Autorka licznych bestsellerów o olejkach eterycznych i aromaterapii. Najczęściej cytowana specjalistka od aromaterapii na świecie i jedna z wiodących autorytetów w tej dziedzinie. Prowadzi badania nad aromaterapią oraz jej wpływem na endometriozę i niepłodność. Konsultantka wielu klinik wspierających naturalne piękno i zdrowie.

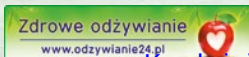
### **Nowe, rozszerzone wydanie światowego bestsellera wreszcie dostępne na rynku!**

To zdecydowanie najlepsza książka o aromaterapii, która pojawiła się na polskim rynku. Długo wyczekiwane i jedyne tak specjalistyczne, kompletne kompendium dotyczące olejków eterycznych i aromaterapii. Znajdziesz w nim setki przepisów na naturalne olejki eteryczne, które pomogą ci w każdej sytuacji. Niezastąpione źródło informacji dla wszystkich zainteresowanych alternatywnym podejściem do leczenia i zdrowego stylu życia.

Autorka – światowa konsultantka i ekspertka w klinicznym stosowaniu olejków eterycznych – opracowała ponad **800** oryginalnych przepisów na aromatyczne mieszanki. Możesz je stosować przy wielu dolegliwościach, zarówno przeciwko grypie, jak i na ból zęba czy grzybicę i łuszczycę. Olejki pomogą ci również pozbyć się cellulitu, poprawią metabolizm i pracę jelit. Będziesz zachwycony działaniem olejków, a różnorodność ich zastosowań sprawi, że bez problemu poradzisz sobie z każdą dolegliwością czy niedoskonałością w sposób całkowicie naturalny i bezpieczny. Olejki te są doskonale dostosowane do potrzeb osób w każdym wieku – od dzieci po seniorów, od sportowców po pracowników biurowych, od kobiet w ciąży po matki karmiące. W książce znajdziesz także porady dotyczące stosowania olejków eterycznych w zabiegach kosmetycznych czy spa. Odkryjesz mieszanki do pielęgnacji skóry, włosów, a także dla domu i zwierząt.

### **Olejki eteryczne dla relaksu i zdrowia**

Patroni:



Kup książkę