

100 PRZEPISÓW
Z WYKORZYSTANIEM
30 NAJPOPULARNIEJSZYCH
OLEJKÓW ETERYCZNYCH

OLEJKI ETERYCZNE DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Wszystko, co musisz wiedzieć, by zacząć
przygodę z aromaterapią

CHRISTINA ANTHIS





OLEJKI ETERYCZNE DLA POCZĄTKUJĄCYCH

**Wszystko, co musisz wiedzieć, by zacząć
przygodę z aromaterapią**

CHRISTINA ANTHIS

PRZEŁOŻYŁA
Patrycja Zarawska



TYTUŁ ORYGINAŁU:
*The Beginner's Guide To Essential Oils:
Everything You Need to Know to Get Started*

Redaktorka prowadząca: Ewa Pustelnik
Wydawczyni: Katarzyna Masłowska
Redakcja: Ida Świerkocka
Korekta: Anna Rytel
Ilustracje © geraria/shutterstock
Zdjęcia © Brittany Carmichael
Projekt książki i okładki: Emma Hall
Opracowanie graficzne okładki: Łukasz Werpachowski
DTP: pagegraph.pl

Copyright © 2019 by Althea Press, Emeryville, California

Copyright © 2024 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE
Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Patrycja Zarawska, 2024

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy,
leczenia, udzielenia zaleceń ani nie zastąpią porady uprawnionego
pracownika ochrony zdrowia.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powiela-
nie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości
bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej
zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8321-902-8

Grupa Wydawnictwo KobiECE | www.WydawnictwoKobiECE.pl





Spis treści

Wprowadzenie 9

CZĘŚĆ I: Na początek 11

Rozdział pierwszy. Wprowadzenie do olejków eterycznych 12

Rozdział drugi. Jak stosować olejki eteryczne 18

CZĘŚĆ II: Profile olei i olejków 33

Rozdział trzeci. Popularne oleje bazowe 34

| | | |
|-------------|----------------|--------------|
| Morelowy 35 | Kokosowy 38 | Oliwa 42 |
| Awokado 36 | Winogronowy 39 | Dyniowy 43 |
| Rycynowy 37 | Konopny 40 | Migdałowy 44 |
| | Jojoba 41 | |

Rozdział czwarty. 30 olejków eterycznych dla początkujących 46

| | | |
|------------------|-----------------|--------------------|
| Bazylią 47 | Szałwia | Kadziłowiec 61 |
| Bergamotka 48 | muszkatołowa 54 | Geranium 62 |
| Pieprz czarny 49 | Goździki 55 | Imbir 63 |
| Cedr 50 | Cyprys 56 | Grejfrut 64 |
| Rumian 51 | Kolendra 57 | Lawenda 65 |
| Cynamon, liść 52 | Eukaliptus 58 | Cytryna 66 |
| Cytronela 53 | Jodła, igły 60 | Trawa cytrynowa 68 |

| | | |
|--------------------|------------------|----------------------|
| Oregano 69 | Róża 72 | Pomarańcza słodka 76 |
| Mięta pieprzowa 70 | Rozmaryn 73 | Drzewo herbaciane 77 |
| Melaleuka 71 | Mięta zielona 74 | Ylang-ylang 79 |
| | Majeranek 75 | |

CZĘŚĆ III: Przepisy i zastosowanie 81

Rozdział piąty. Dla zdrowia fizycznego 82

Rozdział szósty. Na dobrostan emocjonalny 97

Rozdział siódmy. Dla rodziny 111

Rozdział ósmy. Dla osobistego zdrowia 131

Rozdział dziewiąty. Dla domu 151

Na zakończenie 165

Zestaw podróżny 167

Źródła 169

Bibliografia 171

Indeks przepisów 177

Indeks leczniczych zastosowań 179

Indeks ogólny 183

Podziękowania 189

Wprowadzenie

W DZIECIŃSTWIE BYŁAM OTWARTĄ NA PRZYGODY, ODWAŻNĄ DZIEWCZYNKĄ,

która uwielbiała wszystko sprawdzać. Zmieniło się to, kiedy w wieku dziesięciu lat zdiagnozowano u mnie skoliozę i przeszedłam kilka operacji rdzenia kręgowego. Niestety, szpitale stały się moim domem, a lekarze – moimi nauczycielami i przyjaciółmi.

Potem dorosłam, ale problemy zdrowotne nie dały za wygraną. Żyłam z niemal nieustannymi nerwobólami, narkolepsją oraz chroniczną chorobą związaną ze słabym układem odpornościowym, a byłam tak skupiona na radzeniu sobie z poszczególnymi objawami, że zapominałam uważać na swoje ciało jako na całość. W końcu postanowiłam znaleźć sposób, by przełamać to błędne koło i prowadzić zdrowszy tryb życia.

Poszukiwania w obrębie diety i żywienia poprowadziły mnie na ścieżkę ziołolecznictwa i leczenia olejkami eterycznymi. Im więcej czytałam o rozmaitych zastosowaniach roślin leczniczych, tym więcej chciałam wiedzieć. Z dogłębnym zdumieniem uświadomiłam sobie, że wiele z naszych współczesnych leków pozyskuje się z roślin. Postanowiłam więc przenieść moją wiedzę z zakresu ziołarstwa i aromaterapii na wyższy poziom i zapisałam się na certyfikowane kursy, na których zapoznałam się z historią i nauką dotyczącą ziołolecznictwa.

Pamiętam, kiedy pierwszy raz usłyszałam o olejkach eterycznych i odkryłam, że są czymś więcej niż tylko ładnymi zapachami. Podobnie jak zioła, z których się je otrzymuje, olejki eteryczne miały w historii szerokie zastosowanie: od lekarstw ziołowych i naturalnych kosmetyków przez domowe środki czystości po zwalczanie szkodników.

Z czasem zaobserwowałam również radykalną poprawę zdrowia u naszych domowników stosujących olejki eteryczne. Sezonowe przeziębienia, zapalenia zatok, alergie, a nawet grypy przestały nawiedzać nasz dom. A kiedy się już pokazały, nigdy nie trwały tak długo, jak można by się spodziewać. Byliśmy zdrowsi niż kiedykolwiek, całymi miesiącami chodziliśmy bez chorób. Lepiej też sypialiśmy, a u mojego syna i u mnie złagodniały objawy ADHD.

Aromaterapia, ziołolecznictwo i olejki eteryczne dokonały w moim życiu wielkiej zmiany, dlatego z pasją zaczęłam przekazywać swoją wiedzę na Instagramie: <https://www.instagram.com/thehippyhomemaker/>, fanpage'u: <https://www.facebook.com/hippyhomemaker/> oraz czynię to w tej książce.



CZĘŚĆ I

NA POCZĄTEK

Olejki eteryczne niczym most połączyły starożytną medycynę z nowożytną nauką – dwa obszary, które od wieków dzieliła prawdziwa przepaść. Dziś już wiadomo, że olejki eteryczne mają o wiele szersze działanie, niż kiedyś sądzono. W pierwszej części książki wyjaśnię, jak działają, jakie można z nich czerpać korzyści oraz jak je bezpiecznie stosować w domu i u ludzi. Wprowadzę cię również w cudowny świat aromaterapii.

W drugiej części bliżej przedstawię 30 najczęściej używanych olejków eterycznych, ich bezpieczne użycie i liczne zastosowania. Wreszcie w części trzeciej zamieszczam 100 przepisów na mieszanki o konkretnym zastosowaniu wraz ze sposobami aplikowania, tak abyś mogła świeżo zdobytą wiedzę wykorzystać w praktyce.

Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z olejkami eterycznymi, czy też używasz ich od lat, mam nadzieję, że ta książka stanie się dla ciebie cennym i przystępnym narzędziem, zajmując ważne miejsce w biblioteczkę naturalnego uzdrawiania.



ROZDZIAŁ PIERWSZY

Wprowadzenie do olejków eterycznych

Przypuszczalnie trafiłaś już na olejki eteryczne stosowane w spa i przemyśle perfumeryjnym, ale czy wiesz, jak jeszcze można je wykorzystywać? Służą do dezynfekowania ran, leczenia infekcji i udrażniania nosa, usuwania zmarszczek oraz sprzątania domu. Każdy olejek cechuje niepowtarzalny skład chemiczny, a poszczególne jego substancje mają konkretne właściwości, w tym antybakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwzapalne, trawienne, przeciwbólowe czy antydepresyjne (i wiele innych).

Olejki eteryczne znajdują zastosowanie m.in. w aromaterapii – dzięki nim dostajesz do rąk klucz do swojego zdrowia i dobrego samopoczucia.

Czym są olejki eteryczne?

Czy zatrzymałaś się kiedyś, by powąchać różę? Subtelny zapach docierający z kwiatu do twojego nosa to olejek eteryczny w najlepszym wydaniu. Olejki eteryczne to lotne związki aromatyczne wytwarzane przez rośliny w konkretnym, praktycznym celu i nadające im specyficzny zapach. Celem tym zazwyczaj jest samoobrona rośliny albo przyciąganie zapylających ją owadów i innych zwierząt. Kiedy wdychamy te lotne substancje, mogą one odegrać ważną rolę w uruchomieniu naturalnych dla naszego ciała funkcji samouzdrawiających.

Jak pozyskuje się olejki eteryczne?

Człowiek uzyskuje olejki eteryczne, ekstrahując lotne aromatyczne esencje z kwiatów, liści, źdźbeł trawy, owoców, korzeni i drewna. W niektórych przypadkach do uzyskania małej objętości olejku potrzeba dużej ilości materii roślinnej, w innych zaś – mniejszej. To dlatego cena poszczególnych olejków eterycznych bywa różna. Stosuje się jedną z kilku metod uzyskiwania olejków eterycznych – zależnie od tego, która część rośliny ma być poddana obróbce.

Destylacja z parą wodną. To najpopularniejsza metoda. Polega na gotowaniu materii roślinnej w parze wodnej w szczelnie zamkniętym naczyniu. Unosząca się para wodna, zawierająca olejek eteryczny i hydrolat, przepływa przez rurę do skraplacza, gdzie się ochładza i skrapla. Olejek eteryczny tworzy wierzchnią warstwę na warstwie hydrolatu. Zbiera się go i butelkuje.

Tłoczenie na zimno. Najtańsza i najłatwiejsza metoda pozyskiwania olejków eterycznych sprawdza się tylko w przypadku skórek owoców cytrusowych. Rozgniata się je lub sieka, po czym tłoczy albo dziurawi w celu wyciśnięcia z nich wody i olejków eterycznych. Następnie zbiera się olejek eteryczny z wierzchu wyciśniętej cieczy (olejek nie miesza się z wodą). Uwaga: ze względu na skład chemiczny wielu cytrusowych olejków eterycznych te tłoczone na zimno mogą po zaaplikowaniu na skórę pod wpływem wystawienia na słońce wywołać wysypki lub oparzenia (mówimy wówczas o fotouczuleniu – reakcji fotoalergiczej).

Absoluty i ekstrakty. Jeżeli materia roślinna jest zbyt delikatna, by znieść destylację, stosuje się ekstrakcję z rozpuszczalnika. Do tego zużywa się mniej materii roślinnej, dlatego olejki pozyskane tą metodą z kwiatów, jak jaśminowy i różany, na ogół mają bardziej przystępne ceny. Jeśli nie możesz sobie pozwolić na droższe, miej świadomość, że absoluty uzyskane w wyniku ekstrakcji mają te same właściwości lecznicze i działają tak samo jak olejki otrzymane w wyniku destylacji z parą wodną.

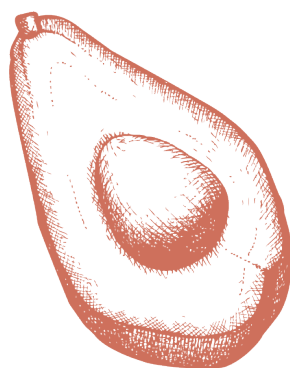
Awokado

Olej tłoczony na zimno z miąższu owoców awokado jest bogaty w witaminy A, B, D i E oraz w beta-karoten. To ciężki nośnik, wchłania się w skórę powoli, ale nie pozostawia tłustej warstewki. Wnika głęboko, dzięki czemu doskonale się nadaje dla skóry suchej, dojrzałej oraz na skórę i włosy uszkodzone przez słońce. Można go kupić w przystępnej cenie.

Zastosowanie: najlepiej się sprawdzi w kosmetykach regenerujących i nawilżających, w tym kremach przeznaczonych do skóry wokół oczu, w masłach do ciała i głęboko działających odżywkach do włosów. Olej z awokado dodany w małych ilościach do twojego ulubionego środka nawilżającego pomoże wygładzić zmarszczki i linie mimiczne, ponieważ nawodni skórę i poprawi jej gęstość.

Za i przeciw: ten głęboko odżywiający olej najlepiej działa rozcieńczony w innym, lżejszym oleju nośnikowym. Jego komedogenność (właściwości zamykające pory) wynosi 3, może więc powodować występowanie pryszczycy, dlatego tak ważne jest rozcieńczenie w przypadku stosowania na twarzy. Olej z awokado nie tylko odżywia i wzmacnia włosy, ale też stymuluje wyrastanie nowych.

Względy bezpieczeństwa: nie notowano wystąpienia negatywnych skutków ubocznych.



Przechowywanie: trzymany w odpowiednich warunkach, zachowuje zdolność do użytku przez 1,5 roku. Najdłuższą żywotność osiąga przechowywany w ciemnej butelce w chłodnym, ciemnym miejscu, najlepiej w lodówce.

Zalecenia: do suchej i/lub dojrzałej skóry. Można go dodawać w małych ilościach do kosmetyków nawilżających do twarzy i kremów pod oczy. Kilka kropli oleju z awokado zaaplikowanych na pięty zapewni im miękkość i gładkość. Aby uzyskać kurację stymulującą wzrost włosów, zmieszaj 30 ml oleju z awokado z 9 kroplami olejku rozmarynowego i nałóż tę mieszaninę na włosy od końców po skórę. Na 10–15 minut włóż czepkę pod prysznic. Następnie umyj włosy dwa razy szamponem i użyj ulubionej odżywki.

Olejek przeciw podrażnieniom po goleniu

ZASTOSOWANIE ZEWNĘTRZNE

Bezpieczny dla wieku 2+

Sekret uniknięcia podrażnień po goleniu zamyka się w trzech słowach: złuszczyć, ogolić, nawilżyć. Ten olejek po goleniu nawilży i ukoji skórę, nie dopuszczając do powstania podrażnień.

1. W średniej wielkości szklanej misce połącz oleje bazowe z olejkami eterycznymi.
2. Wlej mieszankę do buteleczki z pompką (albo do innego pojemnika).
3. Wmasuj olejek w świeżo ogoloną skórę, stosując 1 lub 2 krople na twarz, 2 albo 3 krople na okolice bikini oraz po 5 lub 6 kropli na każdą nogę. Przechowuj w chłodnym, ciemnym miejscu.

Ilość: 60 ml

- 2 łyżki oleju konopnego
- 1 łyżka oleju z nasion dyni
- 1 łyżka oleju arganowego
- 20 kropli olejku eterycznego z pomarańczy stokdziej
- 15 kropli olejku eterycznego z melaleuki
- 10 kropli olejku eterycznego z rumianu rzymskiego

Peeling do ciała „tort urodzinowy”

ZASTOSOWANIE ZEWNĘTRZNE

Bezpieczny dla wieku 2+

Złuszczenie martwego naskórka to klucz do miękkiej, jędrnej skóry. Uwielbiam pozbywać się martwych komórek ze skóry za pomocą scrubów, które zarazem poprawiają nawilżenie. Co roku na urodziny sprawiam sobie przyjemność tym cukrowym, „tortowym” peelingiem. Zmiękcza on twardy naskórek i pozostawia słodki zapach.

1. W średniej wielkości misce połącz wszystkie składniki i dokładnie wymieszaj.
2. Wmasuj peeling w skórę, po czym spłucz gorącą wodą. (Uwaga, tuba może być śliska!). Przechowuj w słoiku z zakrętką.

Ilość: 240 ml




- 1 szklanka cukru
- ¼ szklanki nierafinowanego oleju kokosowego, stopionego
- cukrowa posypka do deserów, naturalnie koloryzowana
- 20 kropli waniliowego olejku eterycznego

Zamiennik: zabrakło ci cukru? Możesz w tym przepisie zastąpić go solą.



*Sięgnij po
więcej!*



-  www.wydawnictwokobiece.pl
-  [kobiece](#)
-  [wydawnictwo.kobiece](#)