

Olejki aromatyczne – w domowej apteczce

DZIAŁANIE I SPOSOBY ZASTOSOWANIA
NATURALNYCH ZAPACHÓW



ŻYCIE W ZGODZIE Z NATURĄ

- moc naturalnych, czystych olejków eterycznych
- dla ciała i ducha
- na podstawie najnowszych badań naukowych

DODATEK: NAJLEPSZE OLEJKI DO APTECZKI PODRÓŻNEJ

SUSANNA FÄRBER I AXEL MEYER

SUSANNA FÄRBER I AXEL MEYER

Olejki aromatyczne – w domowej apteczce

DZIAŁANIE I SPOSOBY ZASTOSOWANIA
NATURALNYCH ZAPACHÓW





demeter

FREUDE
BIO BALMDUFT



Spis treści

4 MOC NATURY W OLEJKACH ETERYCZNYCH

- 4 W oceanie zapachów
- 5 Indywidualna pamięć węchowa
- 6 Jak pozyskuje się olejki
- 7 Kryteria jakości – jak wybrać najlepszy olejek

8 PRZEGLĄD NAJPOPULARNIEJSZYCH OLEJKÓW

OPIS BOTANICZNY ROŚLIN OLEJKODAJNYCH, DZIAŁANIE I ZASTOSOWANIE OLEJKÓW, DODATKOWE INFORMACJE

*Anyżowy · Eukaliptusowy · Imbirowy · Jaśminowy ·
Lawendowy · Z szalwii muskatołowej · Goździkowy ·
Neroli · Oregano · Miętowy · Ravensara · Różany ·
Rozmarynowy · Z drzewa sandałowego · Z drzewa
herbacyanego · Tonka i waniliowy · Limbowy ·
Cytrusowe (cytrynowy, pomarańczowy, grejpfrutowy,
bergamotowy)*

PRAKTYCZNE RADY DOTYCZĄCE ZASTOSOWANIA OLEJKÓW W DOMU, PRACY I PODRÓŻY

46 NATURALNE AROMATY DLA CIAŁA I DUSZY

- 48 Mieszanki olejów dla skóry
- 51 Kompresy i perfumy do codziennej pielęgnacji
- 51 Naturalne aromatyzowanie pomieszczeń
- 53 Ożywcze aromaty cytrusowe pobudzają koncentrację i motywację
- 55 Zapachy kwiatowe w służbie harmonii, miłości i erotyki
- 57 Naturalne aromaty na dobry sen
- 58 Aromaty i olejki dla relaksu i do medytacji
- 60 Zapobieganie przeziębieniom i ich leczenie
- 61 Aktywność fizyczna i sport
- 64 Zapachowa apteczka podróżna na każdą okazję
- 66 Olejki dla dzieci i kobiet w ciąży
- 68 Olejki eteryczne w gospodarstwie domowym
- 69 Kuchnia pełna aromatów

72 KRÓTKI REJESTR

- 74 Krótki rejestr
- 77 Dalsze informacje
- 77 Przydatne adresy
- 78 O autorach

Moc natury w olejkach eterycznych

– dla zdrowia i dobrego samopoczucia

W OCEANIE ZAPACHÓW

Natura jest tak fascynująco różnorodna – szczególnie jeśli chodzi o zapachy. Wszyscy znamy świeży aromat ziół, intensywny zapach igliwia czy słodkie kwiatowe wonie. Każdy z tych zapachów inaczej wpływa na nasz organizm: może pobudzać i ożywiać, odprężyć lub oszalać albo nastrajać do miłości. To, co składa się na określoną woń, zależy przede wszystkim od zawartych w danej roślinie olejków eterycznych. W zależności od gatunku, pozyskuje się je z całych roślin bądź tylko z kwiatów lub liści. Niekiedy wykorzystuje się też korzenie, gałązki, drewno, korę, a także żywice, jagody lub nasiona. Cenne olejki eteryczne znajdują się również w owocach, strąkach czy skórkach owoców, jak w przypadku cytrusów.

Sięgając po skoncentrowane wyciągi roślinne, możemy wykorzystywać bogactwo naturalnych olejków: do stworzenia miłego zapachu w mieszkaniu po ciężkim dniu, jako dodatek do kąpieli czy do masażu – aromaterapia to łagodny, ale skuteczny środek na poprawę humoru i samopoczucia. Z tego względu we wszystkich starożytnych kulturach wykorzystywano olejki eteryczne do pielęgnacji urody, a także w celach leczniczych i rytualnych.



Naturalne olejki eteryczne kryją się w rozmaitych częściach roślin. Szczególnie drogocenne są te pozyskiwane z kwiatów

Indywidualna pamięć węchowa

Jak wykazują badania naukowe, już po upływie 0,2 sekundy od momentu wdechu powietrza nasyconego danym zapachem w organizmie zachodzi wiele rozmaitych reakcji. Warto zastanowić się, dlaczego lubimy niektóre zapachy, podczas gdy inne wcale nie przypadają nam do gustu. Dzieje się to za sprawą tzw. pamięci węchowej naszego organizmu, który już w życiu płodowym zaczyna gromadzić doświadczenia związane z zapachami.

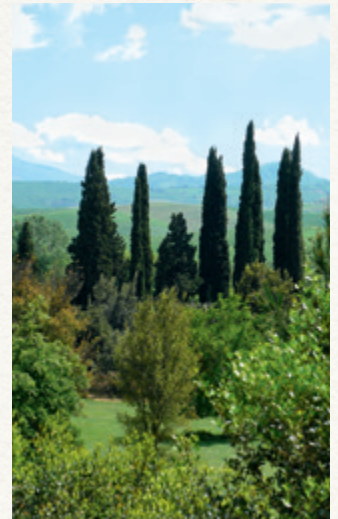
Jeśli mama w czasie ciąży otaczała się wybranymi aromatami, jej dzieci prawdopodobnie oceniają je jako

przyjemne, gdyż będą im się kojarzyć z bezpiecznym okresem w macicznym łonie. Podobnie, jeżeli powiążemy dany zapach z przyjemnymi doświadczeniami z wakacji, w przyszłości będziemy go kojarzyć pozytywnie i darzyć szczególnym upodobaniem. Natomiast zapachy i odory, z którymi stykaliśmy się w sytuacjach stresujących, zapiszą się w pamięci węchowej jako negatywne doświadczenie. To tłumaczy, czemu niektórzy ludzie odbierają określone zapachy jako przyjemne, podczas gdy inni dosłownie nie mogą ich znieść.

Z ich kosmetycznych zalet doskonale zdawała sobie sprawę choćby słynna władczyni Egiptu – Kleopatra. W dzisiejszych czasach również możemy swobodnie korzystać z dobrodziejstw aromaterapii. To całkowicie naturalna metoda leczenia, w której czyste olejki eteryczne stosuje się zgodnie z wielowiekową tradycją, a także z najnowszymi osiągnięciami nauki. Obecnie wybór odpowiednich preparatów jest niezwykle szeroki.

Za różnorodne właściwości olejków, a co za tym idzie – wszechstronne możliwości ich zastosowania, odpowiadają zawarte w nich substancje. W jednym olejku można ich znaleźć nawet ponad 400! Wiele olejków eterycznych, na przykład eukaliptusowy lub miętowy, jest oficjalnie zarejestrowanych jako naturalne środki lecznicze, czyli leki*. Aromaterapia stanowi więc idealny pomost pomiędzy tradycyjnym ziołolecnictwem a współczesną tendencją do leczenia całościowego (holistycznego) – właśnie dlatego, że oddziałuje nie tylko na ciało, ale także na psychikę.

* Oficjalny wykaz produktów leczniczych, czyli leków dopuszczonych do obrotu na terenie Rzeczypospolitej Polskiej, znajduje się w Obwieszczeniu Prezesa Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych [przyp. red.].



Olejki o działaniu wzmacniającym często pozyskuje się z gałęzi drzew, np. cyprysów

Decydując się na korzystanie z olejków, trzeba zwrócić szczególną uwagę na ich jakość. Należy unikać produktów syntetycznych lub tzw. identycznych z naturalnymi. Skuteczność olejków zależy od współdziałania wszystkich zawartych w nich substancji, a w warunkach laboratoryjnych nie da się odtworzyć pełnego składu roślinnych esencji. Dlatego przy ich wyborze trzeba uważać, by nie dać się zwieść – „czarodzieje” przemysłu perfumeryjnego potrafią dziś na przykład wytworzyć syntetyczny aromat różany z ropy naftowej. Jak łatwo się domyślić, nie ma to nic wspólnego z naturą.

W czasach, gdy w laboratoriach na całym świecie masowo wytwarza się złożone chemiczne koktajle zapachowe, trzeba zachować rozwagę i zaufać własnej intuicji. Pozostawiając decyzję własnemu nosowi, warto jednak spojrzeć krytycznym okiem na listę składników na etykiecie. Jest to konieczne, by mieć pewność, że mamy do czynienia z produktem całkowicie naturalnym. W większości produktów znajdują się tanie i niesłużące naszemu zdrowiu syntetyczne aromaty. Tylko olejki w stu procentach naturalne i czyste mogą być stosowane do aromaterapii.

JAK POZYSKUJE SIĘ OLEJKI

Najbardziej popularną metodą uzyskiwania skoncentrowanych olejków eterycznych jest **(1) destylacja z parą wodną**. W procesie tym wybrany surowiec roślinny poddaje się działaniu pary wodnej, która uwalnia zawarte w nim krople olejku. Ponieważ większość olejków jest lżejsza od wody, po zakończeniu destylacji wypływają one na jej powierzchnię, dzięki czemu łatwo można je zebrać. Destylacji z parą wodną poddaje się na przykład różne zioła, takie jak lawenda czy mięta, a także kwiaty (róża) lub liście (eukaliptus). Zupełnie inną metodą pozyskiwania olejków jest **(2) tłoczenie na zimno**. Stosuje się je wyłącznie w odniesieniu do cytrusów, ponieważ ich olejki skoncentrowane są w małych zbiornikach olejowych w skórce owoców. Decydując się na zakup olejków tłoczonych na zimno, zwróćmy uwagę, czy owoce pochodziły z upraw ekologicznych, inaczej do olejku trafią także pozostałości toksycznych środków ochrony roślin.

Do tej grupy zaliczają się olejki z pomarańczy, grejpfruta, mandarynki, limonki czy bergamotki.

Jeszcze inaczej uzyskiwane są **(3) tzw. absoluty**, zwane też olejkami absolutnymi. Wykorzystuje się tu metodę **ekstrakcji** z użyciem odpowiednio dobranych rozpuszczalników. Tę bardzo pracochłonną technikę stosuje się przede



Destylacja zbieranych ręcznie kwiatów róży

Kryteria jakości – jak wybrać najlepszy olejek

Obecnie nie istnieją żadne wiarygodne kryteria jakości, oparte na prawnie określonej zawartości „olejku w oleju”. Dlatego przy każdym zakupie drogich esencji należy dowiadywać się o źródło pochodzenia i sposób uprawy roślin oraz o stopień czystości samych olejków. Pamiętajmy, że te o wyjątkowo atrakcyjnej cenie są zwykle produkowane syntetycznie bądź rozcieńczone substancjami mniej wartościowymi lub wręcz potencjalnie szkodliwymi dla zdrowia. Dlatego najbezpieczniej będzie kupować olejki eteryczne w specjalnych sklepach (np. zielarskich) i aptekach.

Czytając etykietę na buteleczce, należy zwrócić uwagę na następujące kwestie:

- **gatunek rośliny:** np. wanilia,
- **nazwa botaniczna:** *Vanilla planifolia*,
- **wykorzystana część rośliny:** owoc,
- **kraj pochodzenia:** Madagaskar,
- **metoda pozyskania olejku:** ekstrakcja alkoholowa,
- **typ uprawy:** uprawa ekologiczna lub zbiór roślin w warunkach naturalnych,
- **ew. ostrzeżenia:** unikać kontaktu z oczami i błonami śluzowymi; chronić przed dziećmi,
- **numer partii,**



- **w przypadku olejków kosmetycznych dodatkowo informacje o:** zastosowaniu, dozowaniu, składnikach (Ingredients, INCI), dacie minimalnej trwałości lub terminie ważności po otwarciu opakowania.

Olejki w żadnym wypadku nie powinny zawierać składników syntetycznych ani składników pochodzenia zwierzęcego, a także niewymienionych na liście domieszek. Warto też zwrócić uwagę na rodzaj zamknięcia, chroniący je przed dziećmi.

wszystkim do pozyskiwania wyjątkowo cennych olejków z kwiatów, np. jaśminu. Używa się w niej syntetycznego rozpuszczalnika, który po zakończeniu procesu oddziela się od olejku. Absoluty wysokiej jakości poddaje się końcowej kontroli, aby sprawdzić, czy nie pozostały w nich resztki niepożądanych substancji.

Ze względu na metodę pozyskiwania, absoluty stosowane są przez wykwalifikowanych aromaterapeutów tylko w wyjątkowych przypadkach, szersze zastosowanie znajdują natomiast w przemyśle perfumeryjnym. Niektóre esencje, np. z wanilii, kakao czy bobu tonka, pozyskuje się (4) metodą **ekstrakcji alkoholowej**. Są one bardzo cenione, ponieważ do ich uzyskania nie potrzeba żadnych substancji pomocniczych oprócz czystego alkoholu. W idealnym przypadku również sam alkohol produkowany jest z surowca pochodzącego w całości z kontrolowanych upraw ekologicznych.

Przegląd najpopularniejszych olejków

Im więcej wiemy o poszczególnych roślinach i ich właściwościach, tym lepiej możemy je wykorzystywać w celach leczniczych – zarówno przy okazji różnych dolegliwości fizycznych, jak i przy licznych problemach natury psychicznej.

Przedstawione poniżej 22 olejki to najbardziej znane i popularne esencje, wykorzystywane w aromaterapii. Wiele z nich ma działanie lecznicze i może przynieść prawdziwą ulgę w rozmaitych codziennych problemach.

W każdym opisie, obok zasadniczego działania i podstawowych zastosowań olejku, przedstawiono także sprawdzone przepisy na jego wykorzystanie

– w domu, w pracy, a nawet w podróży.

Olejek miętowy

Gatunek: *Mentha × piperita* – mięta pieprzowa

Rodzina: *Lamiaceae* – jasnotowate

Pozyskiwanie: destylacja ziół z parą wodną

Działanie: odświeżające, orzeźwiające, poprawiające pamięć

Zastosowanie: bóle głowy, przeziębienie, higiena jamy ustnej, mdłości, dolegliwości trawienne, do celów kulinarnych

OPIS BOTANICZNY

Silnie ukorzeniona roślina wieloletnia; czterokanciaste łodygi osiągają 80 cm wysokości; liście ogonkowe, podługowate i zaokrąglone, z ząbkowanym brzegiem, o delikatnie czerwono-fioletowym zabarwieniu; kwiaty różowe do fioletowych, zebrane w podłużny kłos. W naturze mięta występuje w wielu odmianach, których liczba ciągle rośnie, ponieważ roślina łatwo tworzy krzyżówki. Najbardziej znana jest **mięta pieprzowa** – mieszańiec mięty nadwodnej *M. aquatica* i mięty zielonej *M. spicata*.

DZIAŁANIE I ZASTOSOWANIE

Olejek miętowy ma czysty, świeży zapach, który sprzyja koncentracji i pomaga oczyścić umysł w chwilach przepracowania i **dużego wysiłku umysłowego**. Doskonale sprawdza się przy dłuższych podróżach samochodem: warto skropić odrobiną olejku szaszkę zapachową lub rozprowadzić kroplę bezpośrednio na języku. Uwaga: zapach olejku jest niezwykle intensywny, dlatego należy dozować go oszczędnie. Naniesiony na skórę, daje natychmiast przyjemne uczucie chłodu, oddziałując na receptory temperatury w skórze. Ze względu na tę właściwość warto po niego sięgnąć przy silnym bólu głowy. Liczne badania potwierdziły skuteczność olejku nakładanego bezpośrednio na skórę. Z doświadczeń pacjentów wynika, że ze względu na jego działanie rozluźniające i pobudzające krążenie szczególnie dobrze sprawdza się on przy napięciowych bólach głowy i **dolegliwościach spowodowanych zmianami pogody**. Olejek nakładamy na skórę wyłącznie po uprzednim rozcieńczeniu. Ponadto z powodzeniem można go stosować przy urazach sportowych, np. skręceniu kostki – zimny kompres z olejkami miętowym działa chłodząco i łagodzi ból.

Miętę warto także wykorzystać do inhalacji (zarówno mokrej, jak i suchej) przy przeziębieniach, a szczególnie przy zapaleniu zatok. Dzięki chłodzącym właściwościom olejek miętowy pozwala odetkać nos i ułatwia oddychanie. Jeśli chodzi o zastosowanie wewnętrzne, olejek najchętniej jest wykorzystywany

Olejek do nacierania przy bólu głowy i chorobie lokomocyjnej

Do buteleczki o pojemności 10 ml wlać 9 ml oleju ze słodkich migdałów. Dodać 20 kropli olejku miętowego i 4 krople olejku z szatwii muskatołowej. Dokładnie wymieszać, w razie potrzeby przygotowaną mieszanką (po kropli z każdej strony). Warto spróbować też wmasować olejek w kark i miejsca, w których pulsuje krew.



do odświeżania i **dezynfekcji jamy ustnej**. W tym celu przygotowujemy płukankę (2–3 krople olejku na szklankę wody) albo zakrapiamy jedną kropelkę bezpośrednio na język. Olejek ma działanie odkażające, a przy okazji pobudza i ożywia umysł. Można go wykorzystać także przy okazji mdłości, zażywając doustnie lub przytykając do nosa skropioną olejkiem chusteczkę. Przy dolegliwościach trawiennych (np. wzdęciach) mieszamy 2 krople olejku z 1 łyżeczką syropu, całość dodajemy do ½ szklanki letniej wody i wypijamy.

WARTO WIEDZIEĆ

W sklepach można znaleźć tańszy olejek z mięty polnej *M. arvensis*, zwanej też miętą japońską. Jednak do celów leczniczych omówiony tu olejek z mięty pieprzowej nadaje się zdecydowanie lepiej, ponieważ ma szersze spektrum działania i jest lepiej tolerowany przez organizm. Mimo to nie należy go podawać niemowlętom i dzieciom poniżej 3. roku życia, ciężarnym kobietom zaś tylko wyjątkowo i w małych dawkach (np. w postaci opisanego powyżej olejku do nacierania). Uwaga: olejku miętowego nie dodaje się do kąpieli. Jednoczesne stosowanie leków homeopatycznych może zmieniać jego działanie.

Drobne, pojedyncze kwiaty, skupione w kłosowaty kwiatostan. Olejek pozyskiwany z nierozkwitniętych jeszcze roślin pomaga na ból głowy

Olejek tonka

Gatunek: *Dipteryx odorata* – tonkowiec wonny, bób tonka

Rodzina: *Fabaceae* – bobowate

Pozyskiwanie: alkoholowa ekstrakcja ziaren

Działanie: rozgrzewające, uspokajające, pielęgnujące

Zastosowanie: pielęgnacja skóry, masaż aromaterapeutyczny, bóle, stres i poczucie samotności, do celów kulinarnych

OPIS BOTANICZNY

Potężne drzewo rosnące w tropikach; kwiaty fioletowe; w każdym owocu kryje się jedno ziarno, które dla pozyskania olejku poddaje się suszeniu i ekstrakcji alkoholem.

DZIAŁANIE I ZASTOSOWANIE

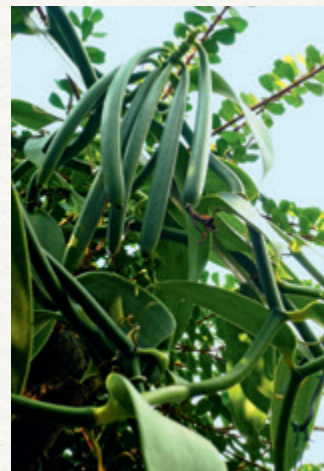
Bób tonka (nazywany też fasolą tonka) roztacza przyjemnie ciepły zapach z migdałową nutą, który przywraca równowagę i spokój ducha niemal w każdej życiowej sytuacji. Łagodzi zgryzoty, smutki (pomaga nawet przetrwać żalobę), poprawia humor w stanach lękowych i depresyjnych, natomiast przy nadmiernym rozdrażnieniu i znerwicowaniu działa uspokajająco i krzepiąco – idealny zapach dla osób, które na co dzień żyją w dużym napięciu i stresie. Unoszący się w mieszkaniu aromat bobu tonka daje poczucie bezpieczeństwa i błogości, pomaga też spokojnie zasnąć. Pod tym względem jego właściwości są podobne do olejku waniliowego. Dlatego, jeśli aromat bobu tonka nam nie odpowiada, możemy zastąpić go zapachem wanilii. A oto przykładowa mieszanka sprzyjająca **wieczornemu relaksowi**: do kominka aromaterapeutycznego wlewamy 3 krople olejku tonka, 5 kropli olejku waniliowego, 3 krople olejku mandarynkowego i 2 krople olejku neroli (2%).

Przypominający marcepan zapach tonka ma też działanie rozweselające i rozluźniające, wnosi do otoczenia radość i pogodę ducha. Doskonale komponuje się więc z typowo świątecznymi przyprawami, takimi jak cynamon i goździki, choć jest od nich znacznie delikatniejszy. **Stymulujący zapach do pomieszczeń** na długie zimowe wieczory uzyskamy wlewając do kominka 5 kropli olejku tonka, 3 krople olejku pomarańczowego i 1 kroplę olejku cynamonowego.

Olejek (tylko z upraw ekologicznych) wyśmienicie nadaje się również do wypieków i deserów. Świetnie komponuje się np. z tiramisu, a także z wieloma innymi potrawami, które uzupełnia przyjemnie migdałową nutą. We wszystkich przepisach, w których zalecane jest użycie wanilii, możemy poeksperymentować i zastąpić ją olejkiem tonka.

Olejek do odprężającego masażu

Do szklanej miseczki wlać 2 łyżki oleju z dziurawca, dodać 3 krople olejku z bobu tonka, 2 krople olejku pomarańczowego lub mandarynkowego i 2 krople olejku z lawendy. Tak przygotowany olejek ma działanie odprężające i łagodnie przeciwbólowe.



Kolejną dobroczynną właściwością tonka jest pobudzanie przepływu limfy, dlatego świetnie sprawdza się jako dodatek w olejkach do masażu. Ponadto jest bardzo ceniony ze względu na swoje rozluźniające i uspokajające działanie, szczególnie przez osoby, których dolegliwości mają charakter przewlekły. Tonka działa również przeciwbólowo, dlatego coraz częściej stosuje się go do nacierania u pacjentów nękanych przez **chroniczne bóle**. Delikatny aromat olejku sprawia, że doskonale nadaje się do relaksujących masażu, przywracających równowagę ducha. Można go wykorzystać również jako afrodyzjak.

WARTO WIEDZIEĆ

Dawniej przyprawy zawierające kumaryny, w tym również tonka, często wykorzystywano do celów kulinarnych. Od czasu, gdy dowiedziono, że syntetycznie wytworzona kumaryna może mieć szkodliwy wpływ na zdrowie (m.in. uszkadzać wątrobę), również olejki eteryczne zawierające naturalną kumarynę zaczęły cieszyć się złą sławą. Niesłusznie, bo przecież od tysięcy lat stosuje się je do celów leczniczych i nie odnotowano przypadków uszkodzenia wątroby. Ponieważ jednak olejek tonka pozyskuje się metodą ekstrakcji alkoholem, przy zakupie trzeba zwrócić baczną uwagę właśnie na jakość alkoholu: do zastosowania wewnętrznego należy używać wyłącznie certyfikowanych olejków z kontrolowanych upraw ekologicznych.

W przypadku bobu tonka i wanilii cennym surowcem są ich nasiona i strąki. Podobnie jak tonka, wanilia ma przyjemnie relaksujące działanie

KOMPRESY I PERFUMY DO CODZIENNEJ PIELĘGNACJI

Do celów kosmetycznych można przygotować **kompres na twarz**, najlepiej z olejkami o właściwościach odprężających i pielęgnacyjnych – lawendowym, neroli albo z drzewa sandałowego. W tym celu napełnimy miseczkę ciepłą wodą i dodajmy 1–3 krople olejku. Zanurzymy w wodzie chustkę i poruszamy nią tak, by dobrze rozprowadzić olejek. Teraz musimy mocno wyżąć chustkę i położyć na twarz na kilka minut. Pamiętajmy przy tym, że gorące kompresy przyspieszają przemianę materii oraz rozgrzewają i zmiękczejają skórę. Ciepłe kompresy są łagodniejsze i lepiej nadają się dla wrażliwej skóry.

Naturalna pielęgnacja skóry to również stosowanie **naturalnych, czystych perfum**. Produkcja takich perfum nie jest skomplikowana: wybieramy odpowiedni olejek eteryczny i dodajemy go do bazy, na przykład oleju z jojoby lub spirytusu, w stężeniu do 20%. Tak przygotowaną mieszanką skrapiamy skórę albo spryskujemy ją za pomocą atomizera.

NATURALNE AROMATYZOWANIE POMIESZCZEŃ

Większość z nas zna **kominki zapachowe**. Kilka kropli olejku zapachowego dodaje się do miseczki z wodą, ogrzewanej przez umieszczony pod nią podgrzewacz. Olejek i woda parują, a w pomieszczeniu zaczyna unosić się wybrany przez nas aromat. Problem może się pojawić wtedy, gdy miseczka jest zbyt mała. Wówczas olejek ogrzewa się zbyt mocno i traci swoje właściwości. Zasada jest następująca: jeśli woda w miseczce robi się za gorąca i pojawiają się na niej bąbelki, oznacza to, że miseczka jest za mała. Poza tym pamiętajmy o regularnym czyszczeniu kominka, by aromat optymalnie się rozprzestrzenił. Nie wlewajmy też nigdy zimnej wody do rozgrzanej miseczki, bo pęknie. Godne polecenia są również **kamienie zapachowe z termostatem**, który zapobiega zbyt niemu rozgrzaniu się olejku.

Praktyczne są również takie urządzenia, w których olejkiem eterycznym skrapiamy wkłady zapachowe. Wbudowane **wentylatory** rozwiewają wówczas zapach po całym pomieszczeniu. Zmiana olejku nie stanowi problemu, bo łatwo można wymienić wkład na nowy, nasączając go innym olejkiem. Dodatkową zaletą takich urządzeń jest to, że nie trzeba ich czyścić. Dlatego są one popularne na przykład w biurach albo w salach szpitalnych.

Naturalnym procesem jest **dyfuzja**, samodzielne ulatnianie się olejku. Jeśli zostawimy w pomieszczeniu otwartą buteleczkę (dyfuzor) z olejkiem aromatycznym, jego zapach sam się rozprzestrzeni. Aby wzmocnić efekt,

Kompres relaksujący

2 krople olejku neroli (2%)
wymieszać z 1 kroplą olejku
lawendowego. Kompres
pielęgnuje skórę i działa
odprężająco.



Dobre kominki nie nagrzewają się nadmiernie



*Dekoracyjne kamienie zapachowe
i nowoczesne nawilżacze
wypełniają pomieszczenie
naturalnymi aromatami*

można włożyć do buteleczki cienkie drewniane patyczki. Nasączą się one olejkami, a jego aromat będzie uwalniany przez całą powierzchnię drewnienek. W handlu sporo jest rozmaitych buteleczek zapachowych. Jednak należy zachować ostrożność, bowiem wiele z nich napełnionych jest syntetycznymi zapachami – nawet jeśli na etykietce możemy przeczytać coś innego. Zwracajmy uwagę na to, by były to w stu procentach czyste olejki eteryczne.

W biurach i mieszkaniach coraz częściej można spotkać różne **nawilżacze zapachowe**. Za pomocą ultradźwięków woda wraz z olejkiem eterycznym rozbijana jest w nich na mikroskopijne kropelki, nawilżając i aromatyzując równomiernie całe pomieszczenie, silniej lub słabiej, w zależności od modelu. Dodatkowe podświetlenie i gra tęczyw kolorach sprawiają, że nawilżacze stają się swoistą oazą, inspiracją do odpoczynku i odprężenia.

Do aromatyzowania pomieszczeń przydatna jest również **fontanna zapachowa**. W tym przypadku olejek zakrapla się bezpośrednio do wody, której ruch sprawia, że aromat roznosi się po całym pomieszczeniu. Przy zakupie zwróćmy uwagę, czy fontanna rzeczywiście jest przeznaczona do takiego właśnie celu. Poza tym mamy jeszcze do wyboru **kamienie**

Naturalne, czyste zapachy dla zdrowia i dobrego samopoczucia

Olejki eteryczne wyrażają ducha rośliny w postaci jej charakterystycznego zapachu. Mogą nas orzeźwiać, jak cytrusy, upajać, jak wiele nut kwiatowych, albo łagodnie odprężyć, jednak przede wszystkim korzystnie wpływają na naszą psychikę, a także pomagają uporać się z wieloma dolegliwościami fizycznymi.

– *ABC aromaterapii:*

co trzeba wiedzieć o olejkach eterycznych i ich działaniu, jakie są kryteria wyboru najlepszych olejków i sposoby ich zastosowań.

– *22 najpopularniejsze olejki i ich działanie:*

opisy roślin, z których pozyskiwane są olejki, dobór odpowiednich olejków do indywidualnych potrzeb.

– *Jak używać olejków eterycznych:*

kominki aromaterapeutyczne, pielęgnacja skóry, kąpiele zapachowe, wykorzystanie spożywcze i inne zastosowania.

– *Jak wykorzystać siłę natury:*

zastosowanie olejków eterycznych w domu, w pracy i w podróży.



Doświadczona farmaceutka

Susanna Färber

i pionier niemieckiej aromaterapii i medycyny naturalnej

Axel Meyer



ISBN 978-83-60170-86-1



9 788360 170861