



*Marzena Frąszczak*

**OLEJKI ETERYCZNE - BAZA WIEDZY**

# Olejek eteryczny lawendowy

## Historia i pochodzenie olejku lawendowego

Olejek lawendowy (łac. *Oleum Lavandulae*) jest pozyskiwany w procesie destylacji z parą wodną świeżych kwiatów lawendy. Otrzymuje się go z różnych odmian lawendy, najczęściej z lawendy wąskolistnej (łac. *Lavandula angustifolia*), zwanej również lekarską (łac. *Lavandula officinalis*). Roślina pochodzi z basenu Morza Śródziemnego (Francja, Włochy, Hiszpania), a obecnie jest uprawiana w wielu zakątkach całego świata – Mołdawii, Bułgarii, Kanadzie, Bhutanie czy Polsce. Za najbardziej wartościową uznaje się tę, która rośnie na południu Francji, w Prowansji.

Lawendę uprawiano już w starożytności. Mieszkańcy krajów Śródziemnomorskich wykorzystywali ją w kuchni oraz jako dodatek do kosmetyków i leków. Pozyskiwano z niej miód, a olejek lawendowy dodawano do kąpieli i wykorzystywano do produkcji perfum. Przez dziesiątki lat susz z lawendy gościł w domowych szafach i komodach, a także wspierał pielęgnację kobiecej skóry. Korzystano z niej w ramach ziołolecznictwa, jako że słynęła z właściwości antyseptycznych, wzmacniających i terapeutycznych. Olejek z lawendy jest często uznawany za „królową olejków”.

## Olejek lawendowy – właściwości i zastosowanie

Olejek lawendowy jest jednym z najpopularniejszych olejków eterycznych, słynie z wielu cennych właściwości. Oto, co potrafi:

- działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo
- ułatwia zasypianie, koi nerwy, działa uspokajająco i odprężająco
- ma właściwości antyseptyczne i antybakteryjne
- pomaga złagodzić stany lękowe, zmęczenie i irytację
- przyspiesza gojenie ran, łagodzi ukąszenia i poparzenia
- zmniejsza bóle głowy i mięśni, wspiera leczenie nadciśnienia i zaburzeń układu krążenia
- wspomaga leczenie infekcji układu oddechowego
- wspiera w zmniejszaniu dolegliwości związanych z menopauzą
- poprawia koncentrację i ułatwia zapamiętywanie
- neutralizuje i masuje aurę, czyli przestrzeń wokół ciała
- skutecznie odstrasza owady
- stosowany w kosmetyce: wygładza skórę, zmniejsza widoczność cellulitu, poprawia ukrwienie, ogranicza wypadanie włosów i zmniejsza łupież, działa dezodorująco

## Jak stosować olejek lawendowy?

- w aromaterapii (najlepiej dodać kilka kropel do dyfuzora)
- podczas kąpieli
- do masażu (po wymieszaniu z olejem bazowym)
- w ramach inhalacji
- kilka kropel olejku warto wymieszać z wodą i spryskać pościel przed snem

- dodaj kilka kropel do kosmetyków: masel, balsamów, kremów, szamponów, odżywek
- kilka kropel nanieś na dłonie, rozetrzyj i delikatnie „przeczesz” nimi powietrze wokół ciała

## **Środki ostrożności**

Podczas używania zachowaj szczególną ostrożność. Pamiętaj, że oferowane przeze mnie olejki są w 100% czyste, pozyskane z roślin ekologicznych, klasy terapeutycznej, dlatego:

- unikaj kontaktu z oczami i innymi wrażliwymi miejscami na ciele
- w okresie ciąży i karmienia piersią stosuj olejki z rozwagą, najlepiej w dużym rozcieńczeniu
- obserwuj, jak zachowuje się Twoja skóra po bezpośrednim nałożeniu olejku; jeśli czujesz, że jest zbyt intensywny, rozcieńcz go olejem bazowym, np. słonecznikowym lub jojoba
- olejek przed użyciem wstrząśnij, przechowuj go z dala od światła i źródeł ciepła
- stosuj olejek z intencją – przed użyciem z uwagą nawiąż relację z olejkiem i pomyśl, na co ma Ci pomóc, jak ma zadziałać

# Olejek eteryczny z mięty pieprzowej

## Historia i pochodzenie olejku z mięty pieprzowej

Olejek z mięty pieprzowej (łac. *Oleum Mentha piperita*), zwanej również miętą lekarską, pozyskuje się w procesie destylacji z parą wodną liści i ziela rośliny. Mięta pieprzowa powstała w wyniku skrzyżowania mięty wodnej i mięty zielonej – nazwano ją tak i opisano w XVIII w. Pierwsze plantacje powstały w Anglii w połowie XVIII w. Zawrotna popularność olejku wśród klientów z Europy i Stanów Zjednoczonych sprawiła, że angielskie uprawy nie były w stanie sprostać potrzebom rynku, dlatego za uprawę mięty pieprzowej „zabrali się” w XIX w. Amerykanie.

Obecnie mięta pieprzowa jest popularnym gatunkiem, rośnie w Europie, Azji, Ameryce i Afryce. Jest odporna na mróz i łatwa w uprawie.

Nazwa „mięta” wywodzi się z mitologii greckiej. Roślina była wykorzystywana już przez Greków, Rzymian i Persów – napar z mięty już wtedy stosowano na bóle głowy, a zioło stosowano do mumifikacji zwłok. W późniejszych czasach po miętę sięgano podczas leczenia układu pokarmowego i moczowego.

## Olejek z mięty pieprzowej – właściwości i zastosowanie

Ten olejek gości w wielu domach i jest wykorzystywany na różne sposoby ze względu na swoje wielotorowe działanie:

- pomaga pozbyć się bólu głowy (w tym bólów migrenowych)
- łagodzi objawy zapalenia zatok, przeziębienia i grypy
- ma właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne, dzięki czemu pomaga pozbyć się dolegliwości skórnych i uciążliwego świądu
- uśmierza bóle mięśni i nerwobóle
- wspiera układ trawienny: zwiększa apetyt, zmniejsza wzdęcia, pobudza wydzielanie soków trawiennych, reguluje pracę jelit
- niweluje dolegliwości żołądkowe, jest wsparciem przy nudnościach, kolkach i niestrawności
- pomaga pozbyć się napięcia psychicznego i zmęczenia fizycznego
- stymuluje pamięć
- łagodzi dolegliwości menstruacyjne
- stosowany w kosmetyce: pomaga dbać o higienę jamy ustnej, pomaga w leczeniu łupieżu, zmiękcza przesuszone wargi

## Jak stosować olejek z mięty pieprzowej?

- w aromaterapii (najlepiej dodać kilka kropel do dyfuzora)
- do masażu określonych partii ciała, np. skroni
- w ramach inhalacji
- rozcieńcz kroplę olejku w oliwie, oleju lub w wodzie i wypij
- jako dodatek do kosmetyków: szamponów, żeli pod prysznic, toników, kremów, preparatów

łagodzących podrażnienia

### **Środki ostrożności**

Podczas używania zachowaj szczególną ostrożność. Pamiętaj, że oferowane przeze mnie olejki są w 100% czyste, pozyskane z roślin ekologicznych, klasy terapeutycznej, dlatego:

- unikaj kontaktu z oczami i innymi wrażliwymi miejscami na ciele
- w okresie ciąży i karmienia piersią stosuj olejki z rozwagą, najlepiej w dużym rozcieńczeniu
- obserwuj, jak zachowuje się Twoja skóra po bezpośrednim nałożeniu olejku; jeśli czujesz, że jest zbyt intensywny, rozcieńcz go olejem bazowym, np. słonecznikowym lub jojoba
- olejek przed użyciem wstrząśnij, przechowuj go z dala od światła i źródeł ciepła
- stosuj olejek z intencją – przed użyciem z uwagą nawiąż relację z olejkiem i pomyśl, na co ma Ci pomóc, jak ma zadziałać

## Olejek eteryczny cytrynowy

### Historia i pochodzenie olejku cytrynowego

Olejek cytrynowy (łac. *Oleum Citrus limon*) jest pozyskiwany w wyniku destylacji lub tłoczenia na zimno skórek świeżych cytryn. Cytryna jako roślina wywodzi się z Chin, lecz obecnie nie jest już tam uprawiana. Aktualnie sady cytrynowe występują głównie we Włoszech, Hiszpanii, Grecji, Stanach Zjednoczonych i w Meksyku.

Cytryna „wędrowała” – z południowo-wschodniej Azji do Mezopotamii, stamtąd na Bliski Wschód, gdzie zetknęli się z nią Europejczycy i przenieśli ją do basenu Morza Śródziemnego. Do Ameryki przywiózł ją Krzysztof Kolumb.

W połowie XVIII w. potwierdzono, że cytryna pomaga w leczeniu szkorbutu, w związku z czym w niektórych krajach stała się obowiązkowym elementem diety marynarzy w trakcie rejsów – chroniła ich przed chorobami i niedoborem ważnych witamin.

### Olejek cytrynowy – właściwości i zastosowanie

Olejek cytrynowy wykazuje takie dobroczynne działanie:

- wspiera układ odpornościowy
- pomaga zmniejszyć bóle migrenowe
- ma właściwości antybakteryjne, antywirusowe i antygrzybiczne
- ułatwia koncentrację, usprawnia proces zapamiętywania i uczenia
- wspomaga leczenie przeziębień
- poprawia nastrój, dodaje energii
- odstrasza owady
- doskonale odświeża powietrze w pomieszczeniach
- stosowany w kosmetyce: działa antyoksydacyjnie, ściągająco i wybielająco, rozjaśnia piegi i przebarwienia, reguluje pracę gruczołów łojowych, pomaga rozprawić się z opryszczką i brodawkami

### Jak stosować olejek cytrynowy?

- w aromaterapii (najlepiej dodać kilka kropel do dyfuzora)
- w ramach inhalacji
- do kąpieli
- rozcieńcz kroplę olejku w oliwie, oleju lub w wodzie i wypij
- dodaj do oliwki do masażu
- jako składnik spray'u na owady, m.in. komary
- jako dodatek do kosmetyków: szamponów do włosów przetłuszczających się, odżywek, kremów do cery tłustej, płynów do mycia ciała, maseczek, olejków do paznokci

### Środki ostrożności

Podczas używania zachowaj szczególną ostrożność. Pamiętaj, że oferowane przeze mnie olejki są w 100% czyste, pozyskane z roślin ekologicznych, klasy terapeutycznej, dlatego:

- unikaj kontaktu z oczami i innymi wrażliwymi miejscami na ciele
- w okresie ciąży i karmienia piersią stosuj olejki z rozwagą, najlepiej w dużym rozcieńczeniu
- obserwuj, jak zachowuje się Twoja skóra po bezpośrednim nałożeniu olejku; jeśli czujesz, że jest zbyt intensywny, rozcieńcz go olejem bazowym, np. słonecznikowym lub jojoba
- olejek przed użyciem wstrząśnij, przechowuj go z dala od światła i źródeł ciepła
- stosuj olejek z intencją – przed użyciem z uwagą nawiąż relację z olejkiem i pomyśl, na co ma Ci pomóc, jak ma zadziałać

# Olejek eteryczny z szaławii muszkatołowej

## Historia i pochodzenie olejku z szaławii muszkatołowej

Olejek z szaławii muszkatołowej (łac. *Oleum Salvia sclarea*) jest otrzymywany w procesie destylacji z parą wodną ziela szaławii muszkatołowej w trakcie kwitnienia. Zioło występuje głównie w zachodniej i środkowej Azji oraz środkowej i południowej Europie.

Dawniej stosowano ją w charakterze aromatyzującego dodatku do wina i piwa, lecz konsumpcja takich trunków kończyła się z reguły silnym bólem głowy.

Wieść głosi, że olejek z szaławii muszkatołowej wpływa na interesujące i intensywne sny. Mówi się też, że olejek skutecznie pobudza kreatywność i rodzi nowe pomysły, dzięki czemu jest polecany artystom i innym osobom, które potrzebują wyzwolić i zaspokoić twórcze zapędy.

## Olejek z szaławii muszkatołowej – właściwości i zastosowanie

Jaką moc ma olejek z szaławii muszkatołowej?

- łagodzi kobiece dolegliwości: bolesne miesiączki, PMS, menopauzę
- pomaga zachować równowagę hormonalną
- działa relaksująco i uspokajająco, zmniejsza stres
- pomaga na bezsenność
- wspiera leczenie infekcji dróg oddechowych
- łagodzi dyskomfort układu trawienia
- niweluje bóle mięśni i bóle głowy
- ma działanie antybakteryjne i przeciwgrzybicze
- stosowany w kosmetyce: reguluje produkcję łoju, skutecznie oczyszczając włosy przetłuszczające się, pobudza porost włosów, zmniejsza wydzielanie sebum, tonizuje, zapobiega nadmiernej potliwości

## Jak stosować olejek z szaławii muszkatołowej?

- w aromaterapii (najlepiej dodać kilka kropel do dyfuzora)
- w ramach inhalacji
- po rozcieńczeniu olejku olejem bazowym wykorzystaj mieszankę do masażu miejsc, w których są gruczoły dokrewne
- jako ciepły kompres
- do aplikowania miejscowo, np. na skronie czy nadgarstki
- do kąpieli ciała i stóp
- kilka kropel olejku warto wymieszać z wodą i spryskać poduszkę przed snem
- jako dodatek do kosmetyków: olejków i kremów do twarzy, szamponów i odżywek

## Środki ostrożności



Podczas używania zachowaj szczególną ostrożność. Pamiętaj, że oferowane przeze mnie olejki są w 100% czyste, pozyskane z roślin ekologicznych, klasy terapeutycznej, dlatego:

- unikaj kontaktu z oczami i innymi wrażliwymi miejscami na ciele
- w okresie ciąży i karmienia piersią stosuj olejki z rozwagą, najlepiej w dużym rozcieńczeniu
- obserwuj, jak zachowuje się Twoja skóra po bezpośrednim nałożeniu olejku; jeśli czujesz, że jest zbyt intensywny, rozcieńcz go olejem bazowym, np. słonecznikowym lub jojoba
- olejek przed użyciem wstrząśnij, przechowuj go z dala od światła i źródeł ciepła
- stosuj olejek z intencją – przed użyciem z uwagą nawiąż relację z olejkiem i pomyśl, na co ma Ci pomóc, jak ma zadziałać

# Olejek eteryczny kadzidłowy

## Historia i pochodzenie olejku kadzidłowego

Olejek kadzidłowy (łac. *Oleum Boswellia*) jest pozyskiwany poprzez destylację parową rozdrobnionej żywicy otrzymywanej z naciętych pni kadzidłowca. Tę żywicę określa się mianem olibanum/frankincense, ma ona wyrazisty, charakterystyczny zapach. Kadzidłowce rosną w różnych krajach, m.in. Indiach, Pakistanie, Omanie, Jemenie, Somalii, Etiopii i Sudanie.

Olejek kadzidłowy jest od stuleci jednym z najbardziej cenionych olejków. Już przed wiekami towarzyszył ceremoniom religijnym, Egipcjanie używali go do preparatów kosmetycznych i leczniczych, obficie czerpie z niego również Ajurweda. Olejek z kadzidłowca stanowił składnik oleju, którym namaszczano ciało w trakcie narodzin i tuż po śmierci. Wspiera on praktyki związane z rozwojem duchowym, np. medytację. Jest nazywany „królem olejków”.

## Olejek kadzidłowy – właściwości i zastosowanie

Lista zalet tego olejku jest długa:

- pomocny przy leczeniu infekcji oddechowych: przeziębienia, zapalenia krtani lub oskrzeli
- wspomaga pracę układu moczowego
- zbawiennie wpływa na emocje, dlatego jest często wykorzystywany w trakcie jogi, medytacji czy wizualizacji
- działa uspokajająco na układ nerwowy, odpręża, reguluje sen
- łagodzi stany zapalne i przyspiesza gojenie się ran
- relaksuje zmęczone mięśnie
- wspiera układ odpornościowy
- ma właściwości przeciwbólowe, przeciwbakteryjne i przeciwzapalne
- niweluje dolegliwości bólowe związane ze zwyrodnieniami stawów
- naukowcy osiągnęli pozytywne wyniki w wykorzystywaniu olejku do leczenia niektórych nowotworów
- zmniejsza widoczność zmian skórnych, blizn i rozstępów
- stosowany w kosmetyce: wzmacnia i ujędrnia skórę oraz działa przeciwstarzeniowo, dzięki czemu jest szczególnie polecany do cery dojrzałej, pomaga pozbyć się łupieżu i zmniejszyć wypadanie włosów

## Jak stosować olejek kadzidłowy?

- w aromaterapii (najlepiej dodać kilka kropel do dyfuzora)
- w ramach inhalacji
- do aplikowania miejscowo
- do kąpieli
- w nawilżaczach powietrza
- jako dodatek do kosmetyków: szamponów przeciwłupieżowych i kremów do cery dojrzałej

## **Środki ostrożności**

Podczas używania zachowaj szczególną ostrożność. Pamiętaj, że oferowane przeze mnie olejki są w 100% czyste, pozyskane z roślin ekologicznych, klasy terapeutycznej, dlatego:

- unikaj kontaktu z oczami i innymi wrażliwymi miejscami na ciele
- w okresie ciąży i karmienia piersią stosuj olejki z rozwagą, najlepiej w dużym rozcieńczeniu
- obserwuj, jak zachowuje się Twoja skóra po bezpośrednim nałożeniu olejku; jeśli czujesz, że jest zbyt intensywny, rozcieńcz go olejem bazowym, np. słonecznikowym lub jojoba
- olejek przed użyciem wstrząśnij, przechowuj go z dala od światła i źródeł ciepła
- stosuj olejek z intencją – przed użyciem z uwagą nawiąż relację z olejkiem i pomyśl, na co ma Ci pomóc, jak ma zadziałać

# Olejek eteryczny mirrowy

## Historia i pochodzenie olejku mirrowego

Olejek mirrowy (łac. *Oleum Commiphora myrrha*) jest pozyskiwany metodą destylacji z parą wodną żywicy balsamowca mirry. Żywica wypływa z balsamowca samoistnie lub w wyniku nacięcia kory, a w kontakcie z powietrzem zastyga, tworząc niewielkie grudki. Ten duży krzew (albo niewielkie drzewo) rośnie w Afryce i na Półwyspie Arabskim.

Mirra jest znana, ceniona i stosowana już od czasów starożytności. Przez stulecia miała wartość porównywaną ze złotem i cennymi kamieniami, stanowiąc jeden z najbardziej wartościowych prezentów, jakie można było komuś podarować – często wręczali ją sobie królowie.

Używano jej do balsamowania zwłok i w trakcie różnych ceremonii religijnych. Już kilka wieków przed naszą erą wykorzystywano ją w charakterze środka przeciwbólowego i przeciwzapalnego – leczono nią rany żołnierzy i dodawano ją do wina, którym częstowano skazańców przed śmiercią, żeby zmniejszyć ich cierpienie.

## Olejek mirrowy – właściwości i zastosowanie

Oto dobroczynne działanie olejku z mirry:

- ma właściwości antyseptyczne, wspiera system immunologiczny
- przynosi ulgę w kaszlu, katarze, zapaleniu oskrzeli i krtani
- wspomaga pracę układu trawienia
- przyspiesza gojenie się ran, otarć i skaleczeń
- wspiera leczenie infekcji jamy ustnej
- ułatwia skupienie, pomaga się odprężyć, poprawia samopoczucie
- stosowany w kosmetyce: wspiera pielęgnację cery tłustej i trądzikowej, regeneruje skórę suchą, spowalnia proces starzenia skóry, wspiera proces leczenia egzemy, grzybicy, wyprysków i odleżyn, zmniejsza widoczność rozstępów i blizn, spowalnia wydzielanie łoju

## Jak stosować olejek mirrowy?

- w aromaterapii (najlepiej dodać kilka kropel do dyfuzora)
- w ramach inhalacji
- do masażu okolic serca i klatki piersiowej oraz brzucha, a także do masażu relaksacyjnego
- do aplikowania miejscowo
- do kąpieli
- do płukania ust
- jako dodatek do kosmetyków: kremów do twarzy, past do zębów, balsamów, olejków do ciała

## Środki ostrożności

Podczas używania zachowaj szczególną ostrożność. Pamiętaj, że oferowane przeze mnie olejki są w 100% czyste, pozyskane z roślin ekologicznych, klasy terapeutycznej, dlatego:

- unikaj kontaktu z oczami i innymi wrażliwymi miejscami na ciele
- w okresie ciąży i karmienia piersią stosuj olejki z rozwagą, najlepiej w dużym rozcieńczeniu
- obserwuj, jak zachowuje się Twoja skóra po bezpośrednim nałożeniu olejku; jeśli czujesz, że jest zbyt intensywny, rozcieńcz go olejem bazowym, np. słonecznikowym lub jojoba
- olejek przed użyciem wstrząśnij, przechowuj go z dala od światła i źródeł ciepła
- stosuj olejek z intencją – przed użyciem z uwagą nawiąż relację z olejkiem i pomyśl, na co ma Ci pomóc, jak ma zadziałać

# Olejek eteryczny jaśminowy

## Historia i pochodzenie olejku jaśminowego

Olejek jaśminowy (łac. *Oleum Jasmini*) jest pozyskiwany w wyniku ekstrakcji płatków kwiatów jaśminu wielokwiatowego lub wonnego. Krzew pochodzi ze wschodnich Indii, a obecnie uprawiany jest również we Francji, Włoszech i Egipcie.

Olejek z jaśminu jest bardzo cennym surowcem – żeby uzyskać kilogram olejku, trzeba zebrać aż tonę kwiatów! Kwiaty są zrywane o świcie, przed nadejściem rosy i słońca. Pojawiają się one już w starożytnej literaturze, były cenionym towarem na trasie Jedwabnego Szlaku. Perfumami z jaśminem pachniała Kleopatra, a kobiety w Indiach często noszą we włosach kwiat jaśminu, czcząc hinduskie boginie – w hinduizmie kwiat ten jest uważany za symbol miłości, piękna i zmysłowości.

## Olejek jaśminowy – właściwości i zastosowanie

Olejek ma do zaoferowania takie oto zalety:

- pomaga udrożnić nos
- działa wykrztuśnie, dzięki czemu wspiera leczenie przeziębienia i grypy
- pozytywnie wpływa na kobiecą gospodarkę hormonalną, przynosi ukojenie w bolesnych miesiączkach i niedogodnościach związanych z menopauzą
- ma właściwości antybakteryjne i antyseptyczne
- zmniejsza widoczność rozstępów
- redukuje poziom stresu, uspokaja i koi nerwy, poprawia nastrój i jakość snu
- jest wykorzystywany w charakterze afrodyzjaku
- wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwgrzybicze i przeciwbólowe
- łagodzi bóle brzucha, poprawia pracę jelit
- wspiera leczenie atopowego zapalenia skóry i egzemę
- stosowany w kosmetyce: nawilża skórę głowy i poprawia kondycję włosów, poprawia sprężystość skóry, łagodzi stany zapalne, zmniejsza widoczność blizn potrądzikowych, reguluje produkcję sebum, jest bardzo cenionym składnikiem perfum

## Jak stosować olejek jaśminowy?

- w aromaterapii (najlepiej dodać kilka kropel do dyfuzora)
- do masażu
- do aplikowania miejscowo, najlepiej w okolicy serca i na czubek głowy
- do kąpieli
- jako dodatek do kosmetyków: maseczek, szamponów, odżywek, kremów do twarzy, balsamów, serum; wykorzystuje się go do domowej produkcji perfum

## Środki ostrożności

Podczas używania zachowaj szczególną ostrożność. Pamiętaj, że oferowane przeze mnie olejki są w 100% czyste, pozyskane z roślin ekologicznych, klasy terapeutycznej, dlatego:

- unikaj kontaktu z oczami i innymi wrażliwymi miejscami na ciele
- w okresie ciąży i karmienia piersią stosuj olejki z rozwagą, najlepiej w dużym rozcieńczeniu
- obserwuj, jak zachowuje się Twoja skóra po bezpośrednim nałożeniu olejku; jeśli czujesz, że jest zbyt intensywny, rozcieńcz go olejem bazowym, np. słonecznikowym lub jojoba
- olejek przed użyciem wstrząśnij, przechowuj go z dala od światła i źródeł ciepła
- stosuj olejek z intencją – przed użyciem z uwagą nawiąż relację z olejkiem i pomyśl, na co ma Ci pomóc, jak ma zadziałać

# Olejek eteryczny różany

## Historia i pochodzenie olejku różanego

Olejek różany (łac. *Oleum Rosa*) jest pozyskiwany w procesie destylacji kwiatów róży damasceńskiej. Ten gatunek róży jest uprawiany w basenie Morza Śródziemnego, a za największych producentów olejku uważa się Bułgarię (tzw. Dolinę Róż) i Turcję.

O olejku eterycznym różanym mówi się, że jest najdroższym olejkiem eterycznym na świecie – by otrzymać kilogram surowca, trzeba wydestylować aż 3-5 ton kwiatów! Płatki róży są zbierane ręcznie między świtem a godziną 9.00-10.00. Od razu trafiają do destylarni i tego samego dnia otrzymuje się olejek z królowej kwiatów.

## Olejek różany – właściwości i zastosowanie

Oto powody, dla których olejek jest tak popularny i ceniony:

- zmniejsza poziom stresu i niepokoju, uspokaja oddech, relaksuje, ułatwia zasypianie
- działa jak afrodyzjak
- ma właściwości bakteriobójcze, łagodzi stany zapalne
- wspomaga działanie dróg oddechowych i układu trawienia
- wspiera układ krwionośny, działa harmonizująco na serce
- stanowi wsparcie przy bólach migrenowych, nudnościach i napięciu przedmiesiączkowym
- przynosi ulgę w objawach menopauzy
- jest wykorzystywany do produkcji perfum
- stosowany w kosmetyce: stymuluje produkcję kolagenu, działa przeciwtrądzikowo, spowalnia proces starzenia skóry, niweluje szkodliwe działanie wolnych rodników, wyrównuje kolor skóry i nawilża ją, zmniejsza widoczność blizn i przebarwień, pozytywnie wpływa na kondycję skóry głowy

## Jak stosować olejek różany?

- w aromaterapii (najlepiej dodać kilka kropeł do dyfuzora)
- do masażu
- do aplikowania miejscowo, najlepiej w okolicy grasicy, serca, brzucha i podbrzusza, a także na czubek głowy (1-2 krople)
- do kąpieli
- jako dodatek do kosmetyków: żeli pod prysznic, balsamów, olejków i kremów do twarzy, odżywek, oliwek do masażu ciała; wykorzystuje się go do domowej produkcji perfum

## Środki ostrożności

Podczas używania zachowaj szczególną ostrożność. Pamiętaj, że oferowane przeze mnie olejki są w 100% czyste, pozyskane z roślin ekologicznych, klasy terapeutycznej, dlatego:

- unikaj kontaktu z oczami i innymi wrażliwymi miejscami na ciele
- w okresie ciąży i karmienia piersią stosuj olejki z rozwagą, najlepiej w dużym rozcieńczeniu



- obserwuj, jak zachowuje się Twoja skóra po bezpośrednim nałożeniu olejku; jeśli czujesz, że jest zbyt intensywny, rozcieńcz go olejem bazowym, np. słonecznikowym lub jojoba
- olejek przed użyciem wstrząśnij, przechowuj go z dala od światła i źródeł ciepła
- stosuj olejek z intencją – przed użyciem z uwagą nawiąż relację z olejkiem i pomyśl, na co ma Ci pomóc, jak ma zadziałać

# Olejek eteryczny tymiankowy

## Historia i pochodzenie olejku tymiankowego

Olejek tymiankowy (łac. *Thymi aetheroleum*) jest otrzymywany w procesie destylacji z parą wodną kwitnącego zieleń tymianku pospolitego. Roślina wywodzi się z basenu Morza Śródziemnego, obecnie rośnie przede wszystkim w Hiszpanii, Włoszech, Francji, Maroku, Turcji i Grecji.

W średniowieczu olejek miał za zadanie zapewnić zdrowy sen i ochronić przed nocnymi koszmarami. Starożytni Grecy oczyszczali nim powietrze i dodawali sobie odwagi w trudnych sytuacjach, a także używali go w świątyniach w charakterze kadzidła. Zielarze od stuleci leczyli tymiankiem dolegliwości oddechowe i trawienne.

Tymianek jest jedną z popularniejszych przypraw w kuchni. W czasach, gdy nie było jeszcze lodówek, miał za zadanie zachować świeżość jedzenia.

## Olejek tymiankowy – właściwości i zastosowanie

Oto moc olejku tymiankowego:

- jest skutecznym wsparciem w trakcie infekcji dróg oddechowych (przeziębienie, zapalenie zatok, kaszel, ból gardła), działa wykrztuśniczo
- pomaga wzmocnić układ odpornościowy
- działa przeciwwirusowo, przeciwgrzybiczo i przeciwbakteryjnie
- poprawia koncentrację, pobudza umysł do pracy
- ma właściwości antyseptyczne i antyoksydacyjne
- łagodzi bóle o podłożu artretycznym i reumatycznym
- pobudza krążenie krwi i podnosi ciśnienie
- stymuluje pracę układu trawienia
- zmniejsza ból mięśni i stawów
- wzmacnia układ nerwowy
- odstrasza owady
- stosowany w kosmetyce: sprawdza się w produktach o charakterze dezodorującym i oczyszczającym; na cerę trądzikową i tłustą działa przeciwłojotokowo i łagodząco, pomaga pozbyć się łupieżu, jest stosowany w pastach do zębów, dezodorantach, kremach po goleniu i preparatach po depilacji

## Jak stosować olejek tymiankowy?

- w aromaterapii (najlepiej dodać 1-2 krople do dyfuzora)
- do masażu (najlepiej 1 kropla do pępka)
- do kąpiele, przy czym należy z niego korzystać bardzo ostrożnie
- do inhalacji (1-2 krople)
- jako składnik spray'u na owady, m.in. komary i meszki

## Środki ostrożności

Podczas używania zachowaj **wzmoczoną** ostrożność. Pamiętaj, że oferowane przeze mnie olejki są w 100% czyste, pozyskane z roślin ekologicznych, klasy terapeutycznej, dlatego:

- unikaj kontaktu z oczami i innymi wrażliwymi miejscami na ciele
- w okresie ciąży i karmienia piersią stosuj olejki z rozwagą, najlepiej w dużym rozcieńczeniu
- obserwuj, jak zachowuje się Twoja skóra po bezpośrednim nałożeniu olejku; jeśli czujesz, że jest zbyt intensywny, rozcieńcz go olejem bazowym, np. słonecznikowym lub jojoba
- olejek przed użyciem wstrząśnij, przechowuj go z dala od światła i źródeł ciepła
- stosuj olejek z intencją – przed użyciem z uwagą nawiąż relację z olejkiem i pomyśl, na co ma Ci pomóc, jak ma zadziałać

# Olejek eteryczny z oregano

## Historia i pochodzenie olejku z oregano

Olejek z oregano (łac. *Oleum Origanum vulgare*) jest olejkiem pozyskiwanym metodą destylacji z parą wodną liści rośliny o wdzięcznej nazwie lebidotka pospolita. Występuje ona w Europie, Afryce i Azji. Olejek określa się mianem naturalnego antybiotyku, ponieważ dzięki wysokiej zawartości karwakolu niszczy grzyby, wirusy, bakterie i pasożyty, a jego skuteczność potwierdziły badania. Olejek z oregano należy do grupy olejków parzących, co oznacza, że zawsze przed użyciem musi być rozcieńczony, np. w oliwie, oleju lub miodzie (również przed dodaniem go do kąpieli).

Oregano jest jedną z najbardziej znanych i popularnych przypraw. W tej roli – zamiast suszonego oregano – można wykorzystywać olejek, trzeba tylko pilnować odpowiedniej ilości, by nie przesadzić.

## Olejek z oregano – właściwości i zastosowanie

Olejek z oregano działa kojąco na szereg dolegliwości:

- reguluje pracę układu trawienia, pomaga na problemy żołądkowe
- działa przeciwbakteryjnie i przeciw pasożytniczo
- wspiera w leczeniu infekcji dróg oddechowych (odblokowuje zatoki i nos)
- ma właściwości antyseptyczne i przeciwzapalne
- pomaga dbać o wysoką odporność
- przynosi ukojenie nadwyrężonym stawom i zmęczonym mięśniom
- wykazuje silne właściwości antyoksydacyjne
- stosowany w kosmetyce: sprawdza się w preparatach na trądzik, łupież, łuszczycę i grzybicę

## Jak stosować olejek z oregano?

- w aromaterapii (dodać 1-2 krople do dyfuzora)
- do masażu po rozcieńczeniu olejem bazowym
- do inhalacji

## Środki ostrożności

Podczas używania zachowaj **szczególną** ostrożność. Pamiętaj, że oferowane przeze mnie olejki są w 100% czyste, pozyskane z roślin ekologicznych, klasy terapeutycznej, dlatego:

- unikaj kontaktu z oczami i innymi wrażliwymi miejscami na ciele
- w okresie ciąży i karmienia piersią stosuj olejki z rozwagą, najlepiej w dużym rozcieńczeniu
- obserwuj, jak zachowuje się Twoja skóra po bezpośrednim nałożeniu olejku; jeśli czujesz, że jest zbyt intensywny, rozcieńcz go olejem bazowym, np. słonecznikowym lub jojoba
- olejek przed użyciem wstrząśnij, przechowuj go z dala od światła i źródeł ciepła
- stosuj olejek z intencją – przed użyciem z uwagą nawiąż relację z olejkiem i pomyśl, na co ma Ci pomóc, jak ma zadziałać

# Olejek eteryczny z kocanki włoskiej

## Historia i pochodzenie olejku z kocanki włoskiej

Olejek z kocanki włoskiej (łac. *Oleum Helichrysum italicum*) jest otrzymywany w procesie destylacji z parą wodną kwitnących części tej rośliny, zwanej również nieśmiertelnikiem. Ma ona srebrnobiałe igiełki, a latem rodzi niewielkie Żółte kwiaty. Naturalnie oraz w uprawach kocanka włoska występuje w Azji i Europie, najczęściej we Włoszech, na Korsyce i w krajach bałkańskich.

W przekazach medycyny ludowej kocanka włoska pojawia się od wielu lat. Wykorzystywano ją w charakterze leczniczym i kosmetycznym. Zrobiony z niej olejek jest bardzo ceniony ze względu na swoje skuteczne wielotorowe działanie.

## Olejek z kocanki włoskiej – właściwości i zastosowanie

Olejek wychodzi naprzeciw różnym potrzebom organizmu:

- wspiera leczenie infekcji dróg oddechowych
- działa przeciwalergicznie
- wspomaga gojenie ran, obrzęków i stłuczeń, niweluje stany zapalne skóry i pomaga ją zregenerować, jest skuteczny w leczeniu egzemy, łuszczycy, trądziku, zmniejsza widoczność rozstępów i blizn
- łagodzi bóle mięśni i stawów
- pomaga przy kuracji Żylaków, krwiaków i siniaków, zmniejsza pajęczki
- ma właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze
- łagodzi stres, uspokaja, relaksuje
- zmniejsza dolegliwości jelitowe
- stosowany w kosmetyce: spowalnia proces starzenia skóry, zmniejsza widoczność blizn, łagodzi podrażnienia, uszczelnia naczynka, redukuje cienie pod oczami

## Jak stosować olejek z kocanki włoskiej?

- w aromaterapii (najlepiej dodać kilka kropel do dyfuzora)
- do masażu (po wymieszaniu z olejem bazowym)
- w ramach inhalacji
- do aplikowania miejscowo
- jako dodatek do kosmetyków: kremów i serum do twarzy, preparatów po goleniu i opalaniu, maseczek, kosmetyków na rozstępy

## Środki ostrożności

Podczas używania zachowaj szczególną ostrożność. Pamiętaj, że oferowane przeze mnie olejki są w 100% czyste, pozyskane z roślin ekologicznych, klasy terapeutycznej, dlatego:

- unikaj kontaktu z oczami i innymi wrażliwymi miejscami na ciele
- w okresie ciąży i karmienia piersią stosuj olejki z rozwagą, najlepiej w dużym rozcieńczeniu
- obserwuj, jak zachowuje się Twoja skóra po bezpośrednim nałożeniu olejku; jeśli czujesz, że jest zbyt intensywny, rozcieńcz go olejem bazowym, np. słonecznikowym lub jojoba
- olejek przed użyciem wstrząśnij, przechowuj go z dala od światła i źródeł ciepła
- stosuj olejek z intencją – przed użyciem z uwagą nawiąż relację z olejkiem i pomyśl, na co ma Ci pomóc, jak ma zadziałać

# Olejek eteryczny z geranium

## Historia i pochodzenie olejku z geranium

Olejek z geranium (łac. *Oleum Pelargonium graveolens*) jest pozyskiwany w drodze destylacji z parą wodną kwiatów i liści jednej z odmian pelargonii. Roślina wywodzi się z Afryki, obecnie jest uprawiana, lecz w uprawie są jedynie mieszańce i kultywary.

W czasach antycznych wierzono, że olejek z geranium ma moc leczenia nowotworów i pomaga się zrosnąć złamanym kościom. Z kolei w starożytnym Egipcie olejek traktowano jako specyfik na gładką, świetlistą skórę i w tym celu wcierano go w ciało. Był również uznawany za remedium na stres i napięcie.

Do Europy pelargonie (i olejek geraniowy) dotarły w XVII w. Początkowo olejek był wykorzystywany do celów gastronomicznych (jako dodatek do napojów i potraw) oraz odstraszania owadów. Dopiero z czasem pochylono się nad jego właściwościami terapeutycznymi i teraz słynie on głównie z nich. Olejek jest bardzo polecany kobietom.

## Olejek z geranium – właściwości i zastosowanie

Olejek ma wielu fanów zarówno swojego zapachu, jak i działania:

- wspomaga leczenie infekcji zatok
- usprawnia pracę układu limfatycznego
- zmniejsza uczucie stresu i rozdrażnienia, odpręża i pomaga się skoncentrować
- działa antyseptycznie i reguluje wydzielanie łoju
- ułatwia przywrócenie i zachowanie równowagi hormonalnej, wspiera w okresie menopauzy i w trakcie napięcia przedmiesiączkowego
- działa moczopędnie, jest stosowany w leczeniu infekcji dróg moczowych
- odstrasza owady
- poprawia jakość powietrza w pomieszczeniach
- neutralizuje aurę
- stosowany w kosmetyce: dzięki właściwościom antybakteryjnym, przeciwzapalnym i antyoksydacyjnym sprawdza się w pielęgnacji skóry wrażliwej, tłustej i mieszanej, poprawia jędrność i miękkość skóry, wzmacnia włosy i przyspiesza ich porost, zmniejsza widoczność rozstępów, cellulitu i blizn

## Jak stosować olejek z geranium?

- w aromaterapii (najlepiej dodać kilka kropel do dyfuzora)
- miejscowo do masażu okolic serca, czubka głowy, podbrzusza i każdej partii ciała, którą potrzebujesz wesprzeć, a także do masażu ogólnego (po wymieszaniu z olejem bazowym)
- w ramach inhalacji
- jako składnik spray'u na owady
- jako dodatek do kosmetyków: kremów do twarzy, szamponów i odżywek, balsamów do ciała

## **Środki ostrożności**

Podczas używania zachowaj szczególną ostrożność. Pamiętaj, że oferowane przeze mnie olejki są w 100% czyste, pozyskane z roślin ekologicznych, klasy terapeutycznej, dlatego:

- unikaj kontaktu z oczami i innymi wrażliwymi miejscami na ciele
- w okresie ciąży i karmienia piersią stosuj olejki z rozwagą, najlepiej w dużym rozcieńczeniu
- obserwuj, jak zachowuje się Twoja skóra po bezpośrednim nałożeniu olejku; jeśli czujesz, że jest zbyt intensywny, rozcieńcz go olejem bazowym, np. słonecznikowym lub jojoba
- olejek przed użyciem wstrząśnij, przechowuj go z dala od światła i źródeł ciepła
- stosuj olejek z intencją – przed użyciem z uwagą nawiąż relację z olejkiem i pomyśl, na co ma Ci pomóc, jak ma zadziałać



# Olejek eteryczny z drzewa herbacianego

## Historia i pochodzenie olejku z drzewa herbacianego

Olejek z drzewa herbacianego (łac. *Oleum Melaleuca alternifolia*) jest otrzymywany w ramach destylacji z parą wodną liści i gałązek drzew o nazwie malaleuka skrętolistna. Naturalnie rosną one w Australii, a plantacje występują również poza tym kontynentem.

Drzewo herbaciane było cenione już przez Aborygenów, którzy leczyli nim stany zapalne i rany, przykładając liście do skaleczonej skóry. Roślina występuje w wielu australijskich legendach. Podczas II wojny Światowej olejek z drzewa herbacianego stanowił element wyposażenia apteczki australijskich Żołnierzy – dezynfekowali nim rany i wykorzystywali do regeneracji skóry.

Olejek zawiera ok. 90 związków chemicznych, a liczne składniki aktywne przekładają się na bogactwo zastosowań i skuteczność działania surowca.

## Olejek z drzewa herbacianego – właściwości i zastosowanie

Olejek gości w wielu domach i jest ceniony za swoje liczne możliwości:

- działa grzybobójczo, bakteriobójczo i wirusobójczo
- wspiera leczenie grzybicy, łuszczycy, opryszczki i trądziku
- przyspiesza gojenie ran, oparzeń i ukąszeń, stymuluje proces regeneracji skóry
- ułatwia pozbycie się infekcji jamy ustnej i uszu
- ma właściwości dezynfekujące i przeciwzapalne
- wspiera leczenie infekcji dróg oddechowych, działa wykrztuśnie
- wzmacnia układ odpornościowy
- zmniejsza ból mięśni i stawów, pomaga przy dolegliwościach artretycznych
- łagodzi dyskomfort związany z odleżynami i poparzeniami słonecznymi
- odstrasza owady
- stosowany w kosmetyce: zmniejsza wydzielanie sebum, pomaga rozprawić się z łupieżem, oczyszcza skórę głowy, stymuluje porost włosów, wzmacnia paznokcie

## Jak stosować olejek z drzewa herbacianego?

- w aromaterapii (najlepiej dodać 1-2 krople do dyfuzora)
- do aplikowania miejscowo
- do masażu (po wymieszaniu z olejem bazowym)
- w ramach inhalacji
- jako składnik spray'u na owady
- do sprzątania
- jako dodatek do kosmetyków: szamponów, wcierek i maseczek do włosów, kremów do twarzy, preparatów na trądzik, kremów do stóp

## Środki ostrożności

Podczas używania zachowaj szczególną ostrożność. Pamiętaj, że oferowane przeze mnie olejki są w 100% czyste, pozyskane z roślin ekologicznych, klasy terapeutycznej, dlatego:

- unikaj kontaktu z oczami i innymi wrażliwymi miejscami na ciele
- w okresie ciąży i karmienia piersią stosuj olejki z rozwagą, najlepiej w dużym rozcieńczeniu
- obserwuj, jak zachowuje się Twoja skóra po bezpośrednim nałożeniu olejku; jeśli czujesz, że jest zbyt intensywny, rozcieńcz go olejem bazowym, np. słonecznikowym lub jojoba
- olejek przed użyciem wstrząśnij, przechowuj go z dala od światła i źródeł ciepła
- stosuj olejek z intencją – przed użyciem z uwagą nawiąż relację z olejkiem i pomyśl, na co ma Ci pomóc, jak ma zadziałać

# Olejek eteryczny z rozmarynu

## Historia i pochodzenie olejku z rozmarynu

Olejek rozmarynowy (łac. *Oleum Rosmarinus officinalis*) jest otrzymywany w procesie destylacji z parą wodną liści rozmarynu. Ziele to występuje w Azji i Afryce, a przede wszystkim w krajach basenu Morza Śródziemnego.

Rozmaryn był popularny i ceniony już w starożytności – korzystano z niego zarówno w celach kulinarnych, jak również leczniczych i pielęgnacyjnych. Był często obecny w trakcie zaślubin, wierzono, że przynosi szczęście nowożeńcom. Egipcjanie używali go jako kadzidła, a Rzymianie sięgali po rozmaryn w trakcie ceremonii religijnych. Grecy i rzymscy uczeni nosili wieńce z rozmarynu lub wtykali we włosy jego pojedyncze gałązki – uznawano, że poprawia on koncentrację i zdolność zapamiętywania. Zioło stanowiło główny składnik ukochanych perfum XIV-wiecznej królowej Węgier.

We francuskich szpitalach dawniej palono rozmaryn, by odświeżyć powietrze i oczyścić je z bakterii. Utrzymywano również, że jego zapach chroni przed złymi duchami. Hiszpanie z kolei wierzą, że między gałązkami zioła schroniła się Matka Boska w trakcie ucieczki do Egiptu, a białe kwiatki rośliny zabarwiły się na niebiesko od jej płaszcza rzuconego na krzew.

Zioło jest współcześnie bardzo popularną przyprawą.

## Olejek z rozmarynu – właściwości i zastosowanie

Ten popularny olejek ma szereg zastosowań i różnorakie działanie:

- działa antybakteryjnie, antywirusowo i przeciwgrzybicznie
- wspiera układ odpornościowy
- poprawia krążenie krwi
- pomaga w leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych (przeziębienie, grypa, zapalenie zatok)
- usprawnia pracę układu pokarmowego (stosowany przy wzdęciach, zaparciach, bólach żołądka, niestrawności)
- jest odpowiedni dla diabetyków, ponieważ obniża poziom cukru we krwi
- usprawnia proces uczenia się, zmniejsza poziom zmęczenia, dodaje energii
- znakomicie działa na przywracanie pamięci
- obniża poziom kortyzolu, pomocny przy depresji
- łagodzi bóle mięśni, stawów i głowy oraz bóle reumatyczne
- stosowany w kosmetyce: wspiera higienę jamy ustnej, wzmacnia włosy, nawilża skórę głowy

## Jak stosować olejek z rozmarynu?

- w aromaterapii (najlepiej dodać kilka kropel do dyfuzora)
- do aplikowania miejscowo
- do kąpieli

- w ramach inhalacji
- do masażu (po wymieszaniu z olejem bazowym)
- jako dodatek do kosmetyków: szamponów, żeli pod prysznic, płynów do płukania ust

### **Środki ostrożności**

Podczas używania zachowaj szczególną ostrożność. Pamiętaj, że oferowane przeze mnie olejki są w 100% czyste, pozyskane z roślin ekologicznych, klasy terapeutycznej, dlatego:

- unikaj kontaktu z oczami i innymi wrażliwymi miejscami na ciele
- w okresie ciąży i karmienia piersią stosuj olejki z rozwagą, najlepiej w dużym rozcieńczeniu
- obserwuj, jak zachowuje się Twoja skóra po bezpośrednim nałożeniu olejku; jeśli czujesz, że jest zbyt intensywny, rozcieńcz go olejem bazowym, np. słonecznikowym lub jojoba
- olejek przed użyciem wstrząśnij, przechowuj go z dala od światła i źródeł ciepła
- stosuj olejek z intencją – przed użyciem z uwagą nawiąż relację z olejkiem i pomyśl, na co ma Ci pomóc, jak ma zadziałać

# Olejek eteryczny z bergamotki

## Historia i pochodzenie olejku z bergamotki

Olejek z bergamotki (łac. *Oleum Bergamottae*) pozyskiwany jest w wyniku tłoczenia na zimno skórek owoców pomarańczy bergamoty. Obecnie drzewo to jest uprawiane przede wszystkim we Włoszech, a zdecydowana większość olejku pochodzi z Kalabrii. Początkowo (w XVII w.) olejek był wytłaczany ręcznie, mniej więcej sto lat później przyszła z pomocą metoda mechaniczna. To cenny olejek, jest najdroższym spośród olejków cytrusowych pozyskiwanych ze skórki.

Włosi od lat stosują olejek bergamotowy w medycynie ludowej. Leczą nim rozmaite dolegliwości zarówno wewnętrznie, jak i aplikując olejek miejscowo.

Bergamotka zasłynęła też jako aromatyzujący składnik herbaty Earl Grey. W XIX w. zagościła w składzie ogromnie popularnej w Stanach Zjednoczonych wody kolońskiej Floryda.

Pod koniec XX w. przeprowadzono badania kliniczne, w wyniku których wykazano pozytywny wpływ olejku na pacjentów z depresją. Badania laboratoryjne z kolei dowiodły, że olejek z bergamotki obniża poziom kortyzolu oraz zwiększa poziom dopaminy i serotoniny.

## Olejek z bergamotki – właściwości i zastosowanie

Olejek działa terapeutycznie zarówno na umysł, jak i na ciało:

- ma właściwości antyseptyczne i przeciwskurczowe
- działa antydepresyjnie, poprawia nastrój
- pomaga zredukować poziom złego cholesterolu
- wspiera pracę układu trawienia
- wspomaga leczenie opryszczki, egzemy i trądziku, przyspiesza gojenie się ran
- ułatwia zasypianie, działa przeciwzapalnie, zmniejsza bóle głowy
- cenny dla zdrowia układu nerwowego: uspokaja, redukuje stres, zmniejsza uczucie zmęczenia i łagodzi napięcia, pomaga się wyciszyć i głęboko zrelaksować
- odstrasza owady
- stosowany w kosmetyce: pomaga w pielęgnacji skóry trądzikowej, ma właściwości tonizujące i dezodorujące, wzmacnia włosy i ogranicza ich wypadanie

## Jak stosować olejek z bergamotki?

- w aromaterapii (najlepiej dodać kilka kropel do dyfuzora)
- do aplikowania miejscowo
- do kąpieli
- w ramach inhalacji
- do masażu (po wymieszaniu z olejem bazowym)
- jako składnik spray'u na owady
- jako dodatek do kosmetyków: wcierek do włosów, preparatów do cery trądzikowej, olejków do ciała

## **Środki ostrożności**

Podczas używania zachowaj szczególną ostrożność. Pamiętaj, że oferowane przeze mnie olejki są w 100% czyste, pozyskane z roślin ekologicznych, klasy terapeutycznej, dlatego:

- unikaj kontaktu z oczami i innymi wrażliwymi miejscami na ciele
- w okresie ciąży i karmienia piersią stosuj olejki z rozwagą, najlepiej w dużym rozcieńczeniu
- obserwuj, jak zachowuje się Twoja skóra po bezpośrednim nałożeniu olejku; jeśli czujesz, że jest zbyt intensywny, rozcieńcz go olejem bazowym, np. słonecznikowym lub jojoba
- olejek przed użyciem wstrząśnij, przechowuj go z dala od światła i źródeł ciepła
- stosuj olejek z intencją – przed użyciem z uwagą nawiąż relację z olejkiem i pomyśl, na co ma Ci pomóc, jak ma zadziałać

# Olejek eteryczny z jodły syberyjskiej

## Historia i pochodzenie olejku z jodły syberyjskiej

Olejek z jodły syberyjskiej (łac. *Oleum Pini sibiricum*) – nazywany również olejkiem pichtowym – jest otrzymywany metodą destylacji z parą wodną igieł i młodych gałązek tego drzewa. Jodła syberyjska porasta rozległy teren Rosji.

W swojej ojczyźnie olejek jest szalenie popularny, stanowi remedium na niemal wszystko. Obok stosowania go do celów leczniczych i kosmetycznych, Rosjanie wykorzystują go do sprzątania i odświeżania powietrza. Wzmianki o olejku z jodły syberyjskiej pojawiają się już w XVI-wiecznym zielniku, rekomendowano go wtedy do leczenia m.in. szkorbutu. Z olejku korzystali rosyjscy Żołnierze w trakcie II wojny światowej, był on na wyposażeniu szpitali wojskowych, wspierał gojenie ran i odmrożeń.

## Olejek z jodły syberyjskiej – właściwości i zastosowanie

Olejek ujmuje zapachem i imponuje działaniem:

- ma zbawienny wpływ na drogi oddechowe, pomaga pozbyć się kataru, kaszlu i infekcji zatok
- przyspiesza gojenie się ran
- działa moczopędnie, wspiera prawidłową pracę nerek
- działa antyseptycznie i przeciwzapalnie
- zmniejsza nerwobóle
- wspiera układ odpornościowy
- detoksykuje organizm
- rozluźnia mięśnie, pozwala się zrelaksować
- stosowany w kosmetyce: wspomaga pielęgnację cery tłustej i trądzikowej, regulując wydzielanie sebum, spowalnia proces starzenia skóry, oczyszcza i tonizuje skórę, pomaga pozbyć się łupieżu

## Jak stosować olejek z jodły syberyjskiej?

- przy pierwszych oznakach przeziębienia czy bólu gardła wetrzeć olejek w dłonie, zrobić z rąk „kominiek” i wdychać zapach
- w aromaterapii (najlepiej dodać kilka kropel do dyfuzora)
- do aplikowania miejscowo
- do kąpieli
- w ramach inhalacji
- do masażu (po wymieszaniu z olejem bazowym)
- jako dodatek do kosmetyków: olejków do ciała, kul do kąpieli, mydeł, szamponów przeciwłupieżowych, kremów do stóp, kremów do twarzy

## **Środki ostrożności**

Podczas używania zachowaj szczególną ostrożność. Pamiętaj, że oferowane przeze mnie olejki są w 100% czyste, pozyskane z roślin ekologicznych, klasy terapeutycznej, dlatego:

- unikaj kontaktu z oczami i innymi wrażliwymi miejscami na ciele
- w okresie ciąży i karmienia piersią stosuj olejki z rozwagą, najlepiej w dużym rozcieńczeniu
- obserwuj, jak zachowuje się Twoja skóra po bezpośrednim nałożeniu olejku; jeśli czujesz, że jest zbyt intensywny, rozcieńcz go olejem bazowym, np. słonecznikowym lub jojoba
- olejek przed użyciem wstrząśnij, przechowuj go z dala od światła i źródeł ciepła
- stosuj olejek z intencją – przed użyciem z uwagą nawiąż relację z olejkiem i pomyśl, na co ma Ci pomóc, jak ma zadziałać