

dr Iwona Konopacka-Brud
dr Władysław S. Brud

Aromaterapia dla każdego



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Aromaterapia dla każdego

**dr Iwona Konopacka-Brud
dr Władysław S. Brud**

Aromaterapia dla każdego



REDAKCJA: Ewa Karczevska
PROJEKT OKŁADKI: Andrzej Burak
KOREKTA: Małgorzata Waś
ZDJĘCIA: z archiwum Autorów

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-430-1

© Copyright Iwona Konopacka-Brud, Władysław S. Brud

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2001
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.

Metody aromaterapii mają charakter indywidualny, dostosowany do potrzeb konkretnego pacjenta i mimo że podane recepty mieszanek i zabiegi są, według najlepszej wiedzy autorów, w pełni bezpieczne, nie mogą oni przyjąć odpowiedzialności za ewentualne skutki niewłaściwego stosowania opisanych w tej książce sposobów.

Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autorzy nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

ROZDZIAŁ I. Praktyka aromaterapii	11
Zabiegi aromaterapeutyczne	12
Dekalog aromaterapii.....	12
Inhalacje	13
Kąpiel aromaterapeutyczna	14
Kompresy.....	15
Płukanki	16
Masaż aromaterapeutyczny.....	16
Formy kosmetyczne	18
Toniki bezalkoholowe	18
Toniki niskoalkoholowe	19
Oliwki.....	19
Szampony	20
Kremy	20
ROZDZIAŁ II. Najcenniejsze olejki eteryczne	21
Olejek anyżowy (<i>Pimpinella anisum</i>).....	22
Olejek bazyliowy (<i>Ocimum basilicum</i>).....	24
Olejek bergamotowy (<i>Citrus bergamia</i>).....	26
Olejek cynamonowy z kory (<i>Cinnamomum zeylanicum</i>)	29
Olejek cyprysowy (<i>Cupressus sempervirens</i>)	32
Olejek cytrynowy (<i>Citrus limonum</i>)	34
Olejek drzewa herbacianego (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	37
Olejek drzewa różanego (<i>Aniba rosaedora</i>)	42
Olejek eukaliptusowy (<i>Eucalyptus globulus</i>)	44
Olejek geraniowy (<i>Pelargonium graveolens</i>)	46
Olejek goździkowy z pąków (<i>Eugenia caryophylli</i>).....	49
Olejek grejfrutowy (<i>Citrus paradisi</i>).....	51

Olejek hyzopowy (<i>Hyssopus officinalis</i>).....	53
Olejek jałowcowy z jagód (<i>Juniperus communis</i>).....	55
Olejek kanuka (<i>Kunzea ericoides</i>).....	57
Olejek kolendrowy (<i>Coriandrum sativum</i>).....	59
Olejek kopru włoskiego (<i>Foeniculum vulgare</i>)	61
Olejek lawendowy (<i>Lavandula officinalis</i>)	63
Olejek limetkowy (<i>Citrus aurantifolia</i>).....	66
Olejek majerankowy (<i>Origanum majorana</i>)	68
Olejek mandarynkowy (<i>Citrus nobilis</i>).....	70
Olejek manuka (<i>Lystospermum scoparium</i>)	72
Olejek melisowy (<i>Melissa officinalis</i>)	74
Olejek mięty pieprzowej (<i>Mentha piperita</i>)	77
Olejek muszkatolowy z gałki (<i>Myristica fragrans</i>)	80
Olejek neroli (bigarade) (<i>Citrus bigaradia Risso</i>)	82
Olejek paczulowy (<i>Pogostemon patchouli</i>).....	84
Olejek petitgrain (<i>Citrus aurantium</i>).....	86
Olejek pomarańczowy (<i>Citrus aurantium var dulce</i>).....	88
Olejek rozmarynowy (<i>Rosmarinus officinalis</i>).....	90
Olejek różany (<i>Rosa damascena mill</i>)	93
Olejek rumianku rzymskiego (<i>Anthemis nobilis</i>)	96
Olejek sandałowy (<i>Santalum album</i>)	98
Olejek sosnowy (<i>Pinus silvestris</i>).....	101
Olejek szalwii muszkatolowej (<i>Salvia sclarea</i>)	103
Olejek tymiankowy (<i>Thymus vulgaris</i>).....	106
Olejek ylangowy (<i>Cananga odorata</i>).....	109
ROZDZIAŁ III. Aromaterapia w rodzinie	111
Maluchy	111
Nastolatki	112
Mamy i babcie.....	114
Ojcowie i dziadkowie.....	115
ROZDZIAŁ IV. Naturalne perfumy.....	117
Indeks dolegliwości.....	121

Szanowni Państwo

Chociaż nie wszyscy zdają sobie z tego sprawę, zmysł węchu odgrywa w naszym życiu ogromną rolę. Ponieważ ten najczulszy ze zmysłów rejestruje tak zwane stężenia podprogowe czyli takie, których nie odbieramy świadomie, bodźce zapachowe towarzyszą nam na co dzień, wpływają na nasze samopoczucie, urodę i zachowanie.

Styl i tempo życia człowieka XXI wieku pozbawiły go cennej umiejętności obcowania z naturą i naturalnymi substancjami zapachowymi, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, zastępując je syntetycznymi, nie mającymi walorów terapeutycznych. Stąd rosnące zainteresowanie aromaterapią i powrót do zabranych nam przez „cywilizację” naturalnych bodźców węchowych.

Książka *Aromaterapia dla każdego* to kolejna nasza publikacja o sztuce aromaterapii, przeznaczona dla tych PT Czytelników, którzy chcą stosować tę wspaniałą metodę medycyny naturalnej bez wgłębiania się w zagadnienia teoretyczne i szczegóły psychofizjologii. Tych Czytelników, którzy chcą kształcić się w tematyce aromaterapii lub też uprawiać

ją zawodowo, odsyłamy do naszej ostatniej książki *Pachnąca apteka – tajemnice aromaterapii*.

Książka, którą trzymacie Państwo w ręce to zawartość podręcznej apteczki bez recepty, to zestaw preparatów na zwykłe i powszechne dolegliwości, jakie każdy może przygotować dla siebie i swoich najbliższych, sięgając wyłącznie po produkty natury – olejki eteryczne z roślin. Z oczywistych względów ograniczamy się do przedstawienia tylko podstawowych zastosowań olejków eterycznych, jak i do opisu najpopularniejszych mieszanek olejków i zabiegów przeznaczonych do użytku domowego.

Aromaterapia to sztuka umiejętnego wykorzystania wiedzy o oddziaływaniu składników naturalnych, pachnących olejków eterycznych, na organizm. Umiejętności tych nabywa się w praktyce. Dlatego w przypadku jakichkolwiek wątpliwości należy zasięgnąć porady lekarza lub doświadczonego aromaterapeuty. W każdym przypadku należy starannie przestrzegać podanych w książce dawek i sposobów stosowania. Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku osób ze skłonnościami do alergii, dzieci i kobiet w ciąży.

Książka *Aromaterapia dla każdego* jest próbą zapoznania Państwa z podstawowymi zastosowaniami olejków eterycznych w powszechnych dolegliwościach zdrowotnych i kosmetycznych, które dotyczą każdego z nas. Podane recepty i sposoby przeprowadzania zabiegów są przystępne również dla Czytelników, którzy po raz pierwszy spotykają się z aromaterapią.

Pielęgnowanie zdrowia i urody z aromaterapią leży w zasięgu każdego z nas, choć życzeniem autorów dla wszystkich

PT Czytelników jest, aby aromaterapia służyła tylko umi-
aniu codzienności, komfortowi życia i upiększaniu otaczające-
go nas świata zapachów.

dr Iwona Konopacka-Brud

dr Władysław S. Brud

OLEJEK DRZEWA HERBACIANEGO*(MELALEUCA ALTERNIFOLIA)*

Zapach:	ziołowy, ziemisty.
Charakterystyka rośliny i sposób otrzymywania:	otrzymywany przez destylację liści z parą wodną. Pochodzi z Australii. Nie ma nic wspólnego z herbatą. Drzewo herbaciane zawdzięcza swoją nazwę marynarzom kapitana Cooka. Wzorem Aborygenów, zastosowali oni liście tego drzewa do parzenia wywaru zastępującego herbatę, której zabrakło na statkach.
Właściwości olejku:	bakteriobójczy, grzybobójczy, wirusobójczy, immunotropowy.
Wskazania:	przeziębienia, grypy, infekcje wirusowe, infekcje skóry, grzybice, brodawki, kurzajki, trądzik, poparzenia, odleżyny, infekcje i grzybice narządów płciowych, pleśniawki pochwy, dezynfekcja powietrza.
Podstawowe zastosowanie:	INFEKCJE UKŁADU ODDECHOWEGO Betamix F-4 olejek drzewa herbacianego 3 krople olejek manuka 1 kropla

olejek lawendowy	1 kropla
------------------	----------

Stosować do inhalacji (patrz Rozdz. I, str. 13), dwa razy dziennie.

TRĄDZIK

Betamix SK-12

olejek drzewa herbacianego	5 krople
olejek lawendowy	5 krople
olejek petitgrain	4 krople
olejek cedrowy	1 kropla

Przygotować tonik niskoalkoholowy (patrz Rozdz. I, str. 19) i stosować do przemywania skóry 2–3 razy dziennie. Można również stosować gotowy tonik Ti® z serii Dr Beta®.

Inne zastosowanie:

GRZYBICA SKÓRY

Betamix SK-27

Tonik

olejek drzewa herbacianego	5 kropli
olejek lawendowy	5 kropli

Oliwka

olejek drzewa herbacianego	5 kropli
olejek lawendowy	5 kropli

Przygotować oliwkę lub tonik bezalkoholowy (patrz Rozdz. I, str. 18–19).

Stosować na zmienione miejsca skóry 3–4 razy dziennie. Można stosować do moczenia np. nóg – sposób podany w Rozdz. I, str. 14.

BÓL GARDŁA

Betamix F-12

olejek drzewa herbacianego	2 krople
olejek manuka	1 kropla
olejek mięty pieprzowej	1 kropla

Stosować do płukania gardła (patrz Rozdz. I, str. 16) 3–4 razy dziennie.

GRZYBICA PAZNOKCI

Betamix SK-28

olejek drzewa herbacianego	10 kropli
olejek manuka	10 kropli

Wymieszać z 1 łyżeczką oleju z nasion winogron i małym wacikiem na patyczku nacierać płytkę paznokcia 2 razy dziennie, pozostawiając mieszankę na paznokciu na min. 15 minut. Zmyć wodą z mydłem.

OPRYSZCZKA NA WARGACH

olejek drzewa herbacianego 1 kropla
W tym wyjątkowym przypadku dopuszcza się stosowanie czystego,



Aromaterapia, dzięki łatwości i skuteczności stosowania, znajduje coraz szerszy krąg zwolenników. Nic w tym dziwnego, skoro jest bezpieczną i bardzo powszechną metodą terapeutyczną, również dzięki dostępności naturalnych olejków aromatycznych.

Jak udowadniają Autorzy, opisywana przez nich metoda skutecznie wspomaga leczenie infekcji wirusowych, bakteryjnych i grzybiczych. Co więcej, zbawienne działanie zaobserwowano również przy usuwaniu napięcia psychicznego, bezsenności, zmęczenia i dekoncentracji.

Informacje zawarte w tej książce pozwolą Tobie na samodzielne wykorzystanie aromatów do:

- poprawy atmosfery w domu,
- pielęgnacji urody – np. pozbywania się cellulitu,
- poprawy samopoczucia i pozbycia się stresu,
- wzmocnienia odporności,
- uwolnienia się od wielu dolegliwości.

Pachnące panaceum dla Ciebie!



Patroni:

