

BEATA MATUSZEWSKA

# AROMATERAPIA PRAKTYCZNA



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA



# AROMATERAPIA

---

## PRAKTYCZNA



BEATA MATUSZEWSKA

# AROMATERAPIA PRAKTYCZNA



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewa Karczevska  
SKŁAD: Piotr Pisiak  
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak  
KOREKTA: Marzena Żukowska

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-778-2

Copyright © Beata Matuszewska 2009

© Copyright by Wydawnictwo Vital, Białystok 2010  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

PRINTED IN POLAND

## SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP .....</b>	<b>7</b>
<b>OLEJKI .....</b>	<b>31</b>
<b>AROMATERAPIA NA POPULARNE DOLEGLIWOŚCI .....</b>	<b>125</b>
<b>Indeks olejków .....</b>	<b>149</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>150</b>





WSTEP

---



## AROMATERAPIA

Aromaterapia nie jest ani magicznym czary-mary, ani cudownym lekarstwem na wszystko. Znana od wieków, ale też przez wieki zapomniana, od niedawna zyskuje należne jej miejsce w medycynie i kosmetyce. Jakkolwiek miejsce aromaterapii w kosmetyce wydaje



się być ugruntowane, tak ciągle, pomimo naukowo udowodnionego działania zaliczana jest ona do tzw. medycyny niekonwencjonalnej. Zapewne już niedługo będzie powszechna, bo jest prosta, łatwo dostępna, skuteczna i bezpieczna, bo postępuje się jedynie naturalnymi, roślinnymi składnikami, które nie wywołują skutków ubocznych. Nie wymaga specjalnego sprzętu ani nie jest kosztowna. Aby korzystać z jej dobrodziejstw wystarczy znajomość i przestrzeganie kilku podstawowych, ważnych zasad. Określenie *aromaterapia* pochodzi z języka greckiego. *Árôma* oznacza wonne koryzienie, zioła oraz *terapia* – opieka, leczenie. Nietrudno zatem wywnioskować, że aromaterapia to nic innego jak leczenie, otaczanie opieką poprzez zapach. Samo „leczenie zapachem” wydaje się być tłumaczeniem niewystarczającym, ponieważ w aromaterapii, podobnie jak w medycynie Dalekiego Wschodu, nie leczy się samej choroby, tylko traktując

duszę i ciało pacjenta jako nierozdzielny całość, poprawia ogólny stan zdrowia mając za cel przywrócenie równowagi i harmonii, pobudzając jego naturalne siły obronne. Co za tym idzie, zmniejszenie lub zlikwidowanie dolegliwości, na które uskarża się pacjent. Mówiąc, że zapach leczy, uspokaja lub pobudza, mamy na myśli związki chemiczne, które na ów zapach się składają, zatem potrzebna jest wiedza nie tylko o tym, co jak pachnie, ale przede wszystkim wiedza o działaniu danego zapachu na psychikę i fizjologię człowieka. Nie można zatem twierdzić, że aromaterapia to sztuka stwarzania przyjemnej atmosfery poprzez aromatyzowanie powietrza. Zaufajmy wiedzy, a właściwie nosom i doświadczeniu naszych przodków, którzy od czasów prehistorycznych wykorzystywali zapach, aby leczyć i koł, pobudzał i uspokajał.

## BEZ TAJEMNIC

Choć w Polsce aromaterapia wciąż raczkuje, pojawia się coraz więcej rzetelnych (z naciskiem na „rzetelnych”) tematycznych artykułów. Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne wydaje kwartalnik „Aromaterapia”. Do artykułów zamieszczanych w popularnych pismach kobiecych należałoby się odnosić sceptycznie, jak zresztą do każdej informacji typu: „kropla olejku różanego uczyni cię atrakcyjną w oczach każdego mężczyzny”.

## CIAŁO I DUSZA

Wpływ zapachu na psychę i somę człowieka jest niezaprzeczalny, ale i tak znajdują się osoby, które stwierdzą, że nie ma to żadnego związku z zawartymi w nich składnikami roślinnymi, a wywierany wpływ jest jedynie efektem placebo.

Inne osoby powiedzą, że nieważne jak leczy, ważne że leczy, nieważne co działa, ważne że działa. Działa na psychikę uspokajając lub pobudzając – pomaga w koncentracji, uczeniu się.

Neurolog Alan R. Hirsh badał z kolei wpływ zapachów na zachowanie i zauważył, że w biurach, w których pachniało cytryną, pracownicy popełniali znacznie mniej błędów, ponieważ zapach cytryny obniża poziom hormonu stresu – kortyzolu. Wdychane olejki wydalone są z ustroju przez płuca wraz z wydychanym powietrzem, przez nerki z moczem, przez wątrobę z żółcią i przez skórę z potem i sebum, oczyszczając „po drodze” cały organizm z toksyn.

## **D**O SERCA PRZEZ NOS, CZYLI UNIKALNY ZAPACH LUDZKIEGO CIAŁA

Jest naukowo udowodnione, że kobiety mają lepszy węch od mężczyzn i używają głównie nosa do znalezienia idealnego partnera. Procesy chemiczne zachodzące w mózgu pod wpływem zapachu i procesy związane z uczuciami są ze sobą ściśle powiązane. Zatem określenie „chemia uczuć” ma swoje uzasadnienie, tak samo jak mógłby mieć uzasadnienie „zapach miłości”. Nos, a właściwie zmysł powonienia komunikuje się bezpośrednio z naszym sercem, choć niektórzy twierdzą, że pierwszeństwo ma żołądek. Kobieta, wybierając partnera, kieruje się głównie nosem, przy czym mężczyzna, którego zapach określi jako „intrygujący”, czy „seksowny” będzie pod względem genetycznym do niej pasującym. Miłość od pierwszego wejrzenia? Prędej miłość od pierwszego powąchania.

Kobiety chętniej zmieniają zapach własnego ciała myjąc się, używając dezodorantów, nacierając pachnącymi balsamami, używając perfum, mając na celu nie tyle

zamaskować zapach, co uczynić go atrakcyjniejszym. Niestety, dla mężczyzn, którzy przy dobieraniu partnerki kierują się nie węchem tylko wzrokiem, zapach jest wprawdzie ważny, ale nie najważniejszy.

Można by ubolewać nad tym, że obie płcie usiłują wodzić swoje serca za nos zmieniając chemicznie osobniczy zapach. Na szczęście nie jest to tak powszechne jakby się mogło wydawać: wystarczy wsiąść do załtoczony kolejki podmiejskiej w upalny dzień w środku lata...

Choć nie ma takiej możliwości, żeby kropla olejku różanego uczyniła kobietę atrakcyjną w oczach każdego mężczyzny, na pewno kropla olejku różanego może podnieść temperaturę niejednej randki. Jeżeli jednak zapach róży kojarzy się z perfumami babci Stefy, która obficie za życia skrapiała się różaną perfumą, trudno aby ten zapach kojarzył się erotycznie.

Na szczęście aromaterapia ma bogaty arsenał olejków, które działają afrodyzjakalnie. Może trzeba dać odpocząć róży, a wypróbować na przykład... imbir?

## EMOCJE

Eksperymenty psychologów badające pamięć i wspomnienia wywoływane przez wzrok, słuch i powonienie udowodniły, że te związane z zapachami są najtrwalsze i najintensywniejsze. Przyjemne zapachy towarzyszące nam w dzieciństwie przywołują miłe wspomnienia i związane z nimi pozytywne emocje – radość, spokój, odprężenie. Zapach jaśminu może kojarzyć się z pierwszą miłością, bowiem pierwsze pocałunki były kradzione właśnie wtedy, kiedy kwitł jaśmin. Zapach cytryny może kojarzyć się nieprzyjemnie, bo pachnie jak cytrynowy proszek do szorowania toalety, co z kolei może kojarzyć się z niekoniecznie przyjemnym obowiązkiem utrzymania

łazienki w czystości. Zapachy przywołują wspomnienia, wspomnienia budzą emocje – zapach, który przywołuje miłe wspomnienia wprowadzi nas w dobry nastrój, a zapach, który kojarzy się nieprzyjemnie wywoła takie same emocje. Klasyczny przykład: zapach olejku goździkowego, który notabene jest łagodnym afrodyzjakiem, został doszczętnie „zepsuty” przez stomatologów, którzy używają go do odkażania kanałów zębowych. Nie sądzę, żeby po doświadczeniach dentystycznych, goździk kogokolwiek stymulował erotycznie. Na pewno bardziej sprawdzi się gruszka w syropie.

Zapachy przywołują wspomnienia wtedy, jeżeli wspomnienia są z jakiegokolwiek przyczyny ważne. Charakterystyczne jest to, że wspomnienia bez szczególnego ładunku emocjonalnego nie łączą się z zapachami. Trzeba zatem żyć intensywnie, przeżywać intensywnie, wtedy nasze wspomnienia będą pełne zapachów, albo zapachy przywołają więcej wspomnień.

## FIGA Z MAKIEM

I figa i mak mają swoje aromaterapeutyczne działanie, ale nie do końca (pod literą F) o to chodzi. Figą z makiem, czyli niczym, będą musieli obejść się ci, którzy zamiast kupić prawdziwego olejku eterycznego zdecydują się na kupno taniego produktu, bez składu na opakowaniu, z niewiadomego źródła. Zapewne będzie to jakiś pachnący, chemiczny produkt, którego użycie może przynieść więcej szkody niż pożytku. W najlepszym przypadku nie przyniesie żadnego leczniczego efektu. Należy zwrócić uwagę, żeby na opakowaniu było napisane: „100% naturalnego olejku roślinnego”. Coraz częściej można dostać olejki w aptece. Absolutnie odradzam zakupy na wietnamsko-chińskich ryneczkach.

## GATEFOSSE

Rene Maurice Gatefosse – francuski chemik, prekursor współczesnej aromaterapii. W latach dwudziestych XX wieku potwierdził lecznicze działanie olejku lawendowego, po czym rozszerzył swoje badania na inne olejki eteryczne. Opisał swoje doświadczenia w książce „Aromatherapie” i tak samo nazwał nowy rodzaj leczenia.

## HISTORIA (W PIGUŁCE)

Rośliny pachnące, czyli zawarte w nich olejki eteryczne były wykorzystywane od czasów prehistorycznych. Używano ich głównie przy obrzędach religijnych, ale z czasem zaczęto dostrzegać ich działanie lecznicze. W każdym zakątku świata, we wszystkich kulturach istnieją i były przekazywane z pokolenia na pokolenie informacje o terapeutycznym działaniu olejków. Zapisy można znaleźć w Biblii, ajurwedzie, egipskich papirusach czy chińskich receptach. W Chinach olejki eteryczne destylowano już pięć tysięcy lat temu!

Około 1000 r. arabski lekarz Avicenna (Ibn Sina) wynalazł urządzenie do destylacji olejków na zimno, dzięki czemu proces destylacji stał się wydajniejszy, a olejki cenniejsze pod względem zawartości substancji leczniczych. Z czasem zaczęto zauważać, że kontakt z określoną esencją roślinną pozwala uniknąć choroby lub ją szybko zwalczyć.

Hipokrates, ojciec medycyny (około 300 r. p.n.e.) zalecał stosowanie olejków do masażu i kąpeli. Kolejny grecki lekarz Teofrast z Eresos (około 270 r. p.n.e.), ojciec **botaniki**, uważany też za prekursora ekologii i geografii roślin, stworzył dzieło „Co się tyczy zapachów”, będące podstawą dzisiejszej wiedzy o terapii olejkami eterycznymi.



Starożytni Grecy, Rzymianie, Egipcjanie, Hindusi wykorzystywali esencje zapachowe w celach leczniczych i kosmetycznych. Niestety, olejki eteryczne, perfumy, maści lecznicze były dostępne jedynie dla najbogatszych.

W średniowieczu destylacją olejków roślinnych zajmowali się zakonnicy i produkowali z nich nalewki i likiery lecznicze. Z późniejszych okresów historycznych bardzo niewiele jest informacji dotyczących aromaterapii. Dopiero w latach dwudziestych ubiegłego wieku, wspomniany wyżej Rene Maurice Gatefosse oparzoną dłoń zanurzył w olejku lawendowym. Ku jego zdumieniu rana zagoiła się bardzo szybko nie pozostawiając blizn. Wtedy to podjął badania nad bakteriobójczymi, odkażającymi, przeciwzapalnymi i przeciwwirusowymi właściwościami olejków. Dwadzieścia lat później, chirurg wojskowy, dr Jean Valnet wykorzystywał antyseptyczne właściwości olejków, z powodzeniem lecząc rannych żołnierzy. Podobnie jak Getafosse, napisał książkę „Aromatherapie”.

W XXI wieku rozległą wiedzę i wielowiekowe doświadczenia aromaterapii wyparła produkcja chemiczna i poszukiwania odpowiedników syntetycznych. Trzeba pamiętać, że jedynie naturalne olejki mają właściwości lecznicze.

## I NHALACJA

Jest to najpopularniejsza metoda korzystania z dobrodziejstw aromaterapii. Zapach można po prostu rozpylić w powietrzu lub podgrzać w kominku aromaterapeutycznym\*. Kominek ma zbiorniczek na wodę, pod który wstawia się świeczkę. Do zbiorniczka z wodą wlewamy około sześciu kropli olejku. Płomień podgrzewa wodę, a zapach ulatnia się wraz z parującą wodą. Sposób zalecany zarówno do inhalacji leczniczych, jak i po to, aby w pomieszczeniu unosił

---

\* Szeroki wybór kominków znajduje się w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd.).

się miły aromat. Intensywne, lecznicze inhalacje na przykład przy zapaleniu górnych dróg oddechowych, polegają na rozpuszczeniu około 20 kropli olejku w naczyniu z gorącą wodą i wdychaniu unoszącej się pary.

Kominki mają niezliczone kształty, kolory i wielkości. Ich rodzaj zależy więc wyłącznie od gustu i zasobności portfela osoby kupującej.

## KADZIDŁO

Spalanie ziół, drewna lub liści w celach magicznych, religijnych lub leczniczych towarzyszy człowiekowi od czasów prehistorycznych. Kadzidełko bambusowe jest to cieniutki bambusowy patyczek oblepiony mieszaniną węgla drzewnego, drewna sandałowego, żywicy i olejku eterycznego. Zapalana końcówka musi przez chwilę mocno się palić, aby substancja zapachowa nabrała odpowiedniej temperatury i po zdmuchnięciu płomienia nie zgąsta, tylko płłta się. Kadzidełko, w zależności od grubości, pali się od kilku do kilkunastu minut. W sklepach jest bogaty wybór zapachów, jednak należy pamiętać, że kadzidełko „na zimno” może mieć zupełnie inny zapach niż zapalone i z racji obecności w mieszance drewna sandałowego zawsze towarzyszy mu zapach tej rośliny.

**Kadzidła sypkie** są czystsze w formie, nie zawierają domieszek syntetycznych ani drewna sandałowego. Są to wyschnięte i pokruszone części roślin i minerałów idealnych do stosowania w aromaterapii. Jednak są dużo trudniejsze w użytkowaniu od bambusowych patyczków. Trudność sprawia przede wszystkim technika użytkowania. Kadzidło sypkie powinno wysypywać się na rozgrzany, lekko ostudzony węgiel drzewny – i tu pojawia się pierwsza trudność. Zwykły węgiel drzewny dostępny w sklepach

jest naszpikowany środkami chemicznymi, które powodują jego szybkie zapalenie się i niezbyt przyjemny zapach. Kadzidło wysypane na taki węgiel spłonie błyskawicznie razem z olejkami eterycznymi. Zamiast aromatu w powietrze uniesie się zapach spalonych roślin. Mamy do wyboru: albo zadać sobie trud i poszukać w sklepach „zwykłego” węgla drzewnego lub spróbować wyprażać kadzidło na rozgrzanych kamieniach.

## KĄPIEL

Jest to zdecydowanie najprostszy sposób stosowania aromaterapii. Przed kąpielą leczniczą powinniśmy wziąć prysznic, aby zmyć zanieczyszczenia i zastosować peeling w celu pozbycia się obumarłej warstwy naskórka. Substancje lecznicze będą łatwiej przenikać przez skórę.

Wannę napełniamy ciepłą wodą, do której dolewamy od 10 do 20 kropli olejku, które utworzą na powierzchni wody cieniutką warstwę. Kąpiel nie powinna być krótsza niż 10 minut. Nie ma wytycznych jak długo i jak często – po prostu w zależności od potrzeb. Przy kąpeli nie używa się żadnych środków myjących, a po wyjściu z wanny ciała nie spłukuje się tylko wyciera, pozostawiając resztki olejku do wchłonięcia.

Przy kąpeli nóg lub dłoni ilość olejku należy zmniejszyć odpowiednio do wielkości naczynia.

## KOMPRES

Zimny lub ciepły, do stosowania miejscowego. W ciepłej lub zimnej mieszance wody i olejku (5-7 kropli na szklankę wody) zanurzamy kawałek płótna lub ligniny i przykładamy do

chorego miejsca. Kompresy ciepłe są szczególnie efektywne przy reumatyzmie, artretyzmie, bólach mięśni, skurczach, stanach zapalnych. Kompresy zimne – przy migrenach, opuchliznach, stłuczeniach.

## MAGIA

Komu nie kojarzyłyby się magicznie kłęby pachnącego dymu buchającego z ogniska po wrzuceniu do niego pęku ziół? Starożytni wierzyli, że to duch ulatujący do nieba zabierający ich prośby do boga. Jeżeli dym leciał prosto do nieba – prośba została wysłuchana, jeżeli snuł się nisko po ziemi – prośba została odrzucona. Każda roślina miała swojego opiekuna, była poświęcona określonemu bogowi, przyporządkowana określonemu żywiołowi. Od zawsze rośliny aromaterapeutyczne były używane do obrzędów magicznych – na przykład przyzywania miłości, odpędzania złych duchów, oczyszczania duchowego. Każda z roślin ma swojego zodiakalnego lub boskiego opiekuna, każda podporządkowana jest któremuś z żywiołów, każda ma inne magiczne przeznaczenie. Kto chce, niech wierzy.

## MASAŻ

Masaż stanowiłby idealne uzupełnienie kąpeli aromaterapeutycznej, ale sam w sobie też jest wspnianiałym leczniczym i relaksującym zabiegiem. Masaż z dodatkiem olejków jest szczególnie zalecany przy stanach ogólnego napięcia. Uspokaja, rozluźnia, poprawia krążenie krwi. Masaż nie może przynosić bólu i powinien trwać co najmniej pół godziny (całe ciało) i odpowiednio krócej przy zabiegach na określone części ciała.

Olejek do masażu sporządzamy łącząc pół szklanki oleju bazowego (migdałowy, kokosowy, awokado, jojoba, z pestek winogron, słonecznikowy) z 20-30 kroplami olejku eterycznego. Do jednego masażu zużywa się około jednej łyżki stołowej mieszanki. Resztę należy przechowywać w chłodnym miejscu, w szczelnie zamkniętej butelce z ciemnego szkła. Po zabiegu należy odpocząć, pozwolić aby skóra wchłonęła olejek lub według potrzeb, wziąć prysznic.

Nie wolno nanosić stężonego olejku bezpośrednio na skórę!

## MEDYCYNA i NAUKA

Zapach działa na system nerwowy i na ludzką psychę, uaktywniając system dokrewny w sposób stały i przewidywalny, tak jak to zostało przedstawione przez uczonych w dziedzinie psychoaromaterapii.

Nie ma wątpliwości, że olejki eteryczne mają korzystny wpływ na samopoczucie człowieka, a ich oddziaływanie obejmuje sferę psychiczną i fizyczną. Mają już ugruntowaną pozycję w kosmetyce, teraz czekają na przyznanie im należnego miejsca w medycynie. Są badane, ponieważ od tysięcy lat są skutecznym lekiem na wiele dolegliwości. Medycyna szczególnie ceni olejki eteryczne za ich działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze, przeciwbólowe, przeciwskurczowe i antydepresyjne. Mogą być elementem głównym terapii lub wspomagającym. Ich niezwykle skomplikowany skład chemiczny jest nierzadko niemożliwy do odtworzenia w warunkach laboratoryjnych, dlatego przez lekarzy są traktowane nie tyle z lekceważeniem co

rezerwą. Nie przeszkadza nam to mieć nadzieję, że niedługo recepta na bóle migrenowe będzie wyglądała w taki sposób:

- pięć kropli olejku bazyliowego
- pięć kropli olejku geraniowego
- dwie krople olejku rumiankowego
- dwie krople olejku różanego.

Odparowywać trzy razy dziennie po pół godziny. Po ustaniu bólu, przez trzy dni profilaktycznie raz dziennie po 20 minut. Zimne okłady w razie potrzeby.

## OLEJEK ETERYCZNY

Z łaciny *oleum aetherium*, *oleum aethereum* – ciekły koncentrat pozyskiwany z pachnących części roślin w procesie destylacji parowej, ekstrakcji, tłoczenia lub wyciskania. Mają zdecydowanie silniejsze działanie od roślinnych naparów i odwarów, dlatego stosując olejki postępujemy się nie szklankami lub łyżkami, ale kroplomierzem. Pod względem składu jest to mieszanina rozmaitych związków chemicznych: ketonów, aldehydów, alkoholi, estrów, laktonów, terpenów i innych związków organicznych. Olejki lotne mogą wywołać lokalne podrażnienia skóry, co może czasem doprowadzić do powstania pęcherzy i zapaleń. We właściwych dawkach powodują jednakże lepsze jej ukrwienie. Niektóre składniki olejków lotnych jak: **eugenol**, **kamfora** czy **mentol** uśmierzają lokalnie ból. Inne natomiast jak: **borneol** i kamfora wzmacniają **mięsień sercowy** i regulują **krążenie krwi**.

Na podstawie [http://pl.wikipedia.org/wiki/Olejek\\_eteryczny](http://pl.wikipedia.org/wiki/Olejek_eteryczny)

<b>Surowiec roślinny</b>	<b>Główny składnik</b>
Biedrzyca anyż, owoce	anetol (80-95%)
Pomarańcza gorzka, skórka owocu	pineny, kamfen, (R)-(+)-limonen, nerol, neridol, bisabolen
Cedr	$\alpha$ -pinen, bisabolen
Cynamonowiec, kora	aldehyd cynamonowy (75-90%)
Cytryna zwyczajna, skórka owocu	(R)-(+)-limonen (90%), cytral (6%)
Eukaliptus, liście	eukaliptol, cyneol, pineny, kamfen
Pelargonja, liście	geraniol, rodinol, nerolidol
Goździki, pączki kwiatowe	eugenol (78-92%), kariofilen
Imbir	zyngiberen
Jodła pospolita, igły	pineny, limonen
Jałowiec	sabinen, kadinen, sabinol, pineny, kamfen, borneol, terpinol
Jaśmin, kwiaty	octan benzylu, linalol, indol, alkohol benzyłowy, (Z)-jasmon

---

AROMATERAPIA PRAKTYCZNA

---

Kamforowiec lekarski	kamfora, (S)-(-)-limonen
Kminek, nasiona	karwon, (R)-(+)-limonen
Koper ogrodowy, nasiona	anetol
Lawenda, kwiaty	octan linalilu (30-60%), geraniol
Mięta pieprzowa	mentol (48-68%), menton
Migdałowiec, nasiona	aldehyd benzoesowy
Nagietek lekarski	menton, izomenton, $\beta$ -terpinen, $\gamma$ -kadinen, kariofilen, arotenoidy
Pomarańcza chińska, skórka owocu	nerol, (R)-(+)-limonen
Róża damasceńska, płatki kwiatów	rodinol, geraniol, cytronelol, alkohol fenyloetylowy
Rumianek pospolity, kwiaty	$\alpha$ -bisabolol, $\beta$ -bisabolol, tlenki bisabololi, azuleny (chamazulen i gwajazulen)
Sandałowiec, drewno	$\alpha$ -sandalol
Sosna, igły	pineny, kareny, kadiden, (S)-(-)-limonen
Szałwia	$\beta$ -tujon (tanaceton), pineny, salwen, kamfen, borneol
Tymianek	tymol



## PSYCHOLOGIA ZAPACHU

Od wieków szamani i kapłani, poeci i filozofowie, kucharze i medycy zastanawiają się nad wpływem zapachu na emocjonalne reakcje. Od niedawna, do grona badaczy zaliczają się również psychologowie. Naukowe badania na temat psychologii zapachu prowadzone są od niedawna, ale zyskują coraz większe grono zainteresowanych. Rozpylanie olejków eterycznych w sklepach staje się powszechne – miły zapach ma kojarzyć się klientowi z przyjemnością robienia zakupów w konkretnym sklepie. Olejki eteryczne sprzyjające jasnemu myśleniu i koncentracji coraz częściej rozpylane są na salach konferencyjnych. Jak inaczej może skojarzyć się wróżka, jeśli nie spowita w opary kadzidlanego dymu? Ważny jest obraz i towarzyszący mu zapach – efekt psychologiczny zależy przede wszystkim od działania zapachu na pamięć, system nerwowy, funkcjonowanie gruczołów dokrewnych. Musimy się mieć na baczności, bo spece od marketingu zacierają ręce. Zwykle do zakupów przekonywał nas obraz, teraz będzie przekonywał zapach. Rodzi się nowy dział marketingu – marketing zapachowy i nowa gałąź psychologii – psychologia zapachu.

## PRZECIWWSKAZANIA I WSKAZANIA

Jakkolwiek terapia olejkami aromatycznymi nie przynosi skutków ubocznych, zdecydowanie powinno się poznać działanie olejku zanim zastosuje się go w terapeutycznej formie. Jeżeli napisano, że konkretny zapach podnosi ciśnienie krwi, nie powinny stosować go osoby z nadciśnieniem; osoby chorujące na nerwicę nie powinny stosować olejków pobudzających itp.

- **alergia** – jeżeli ktoś jest uczulony na bazylię lub pietruszkę nie powinien używać olejków z tych roślin. Na wszelki wypadek, dzień przed zabiegiem, trzeba przeprowadzić test skórny (za uchem lub na skórze przedramienia rozprowadzić niewielką ilość rozcieńczonego olejku). Jeżeli skóra nie swędzi ani nie piecze i nie pojawiła się wysypka – można olejek stosować bezpiecznie. Astmatycy powinni wykazywać szczególną ostrożność przy inhalacjach.
- **dzieci** – nie ma przeciwwskazań do stosowania aromaterapii u dzieci, jednak w przypadku stosowania olejków w formie leczniczej należałoby zasięgnąć rady doświadczonego aromaterapeuty.
- **ciąża** – w tym stanie dmucha się na zimne, zwłaszcza w pierwszym trymestrze. Zatem należy unikać wszelkich niezbędnych terapii, w tym zapachowej. Nie prowadzono badań o wpływie aromaterapii na nienarodzone dzieci. Przyszła mama powinna unikać wszystkich olejków, w których działaniu opisano wpływ na cykl miesięczkowy i menopauzę, to znaczy, że te olejki oddziałują na gospodarkę hormonalną.
- **antykoncepcja** – jak wspomniano wyżej, niektóre olejki mają wpływ na gospodarkę hormonalną. Te, które znoszą nieprzyjemne objawy menopauzy powodują wzrost wydzielania estrogenu, co dla pań stosujących hormonalną antykoncepcję może być niepożądane.
- **kąpiele słoneczne** – amatorzy wystawiania skóry na słońce i bywalcy solariów powinni zrezygnować ze stosowania olejków cytrusowych, które uwrażliwiają skórę na słońce i zwiększają wydatnie szansę na oparzenia słoneczne lub fotoalergię.

- **używaj tylko tych olejków, których zapach ci się podoba.** Cóż z tego, że jakiś zapach będzie idealnym panaceum na twoje schorzenie, jeżeli dla ciebie będzie po prostu... śmierdzią?
- **nie wolno stosować olejków doustnie!** – silnie skondensowane olejki aromaterapeutyczne są przeznaczone **wyłącznie** do stosowania zewnętrznego.

Przeciwwskazania obowiązują oczywiście tylko aromaterapię amatorską, domową. **Nie próbuj leczyć poważnych chorób bez konsultacji ze specjalistą.**

## POT-POURRI

Kolejny ze sposobów na korzystanie z dobrodziejstw aromaterapii. Suszone mieszanki owoców, płatków kwiatów, drewna można gotowe kupić w sklepie, ale można też przygotować samemu. Miskę, najlepiej szklaną lub drewnianą należy zapełnić suszoną mieszanką i skropić olejkiem. Ilość olejku zależy od ilości suszu – zwykle na garść suszonych roślin przypada 5-7 kropli olejku. Po ulotnieniu się zapachu susz można skropić tym samym lub innym zapachem.

## RELACJE MIĘDZYLUDZKIE

Olejki aromaterapeutyczne mają wpływ na naszą psychikę, a więc i na zachowanie. Bliższy kontakt chcemy nawiązać z osobami, które ładnie pachną, dla tych osób jesteśmy również bardziej przychylni. Słodko pachnąca wanilia sprawia, że ludzie nie mają ochoty na kłótnie. Wiedząc, że mężczyzna nie cierpi zapachu anyżku zniechęcimy go do siebie

pachnąć anyżowo. Zapach łagodzi emocje, ale też może wywołać konflikty.

Zapach rumianku wywołuje w nas uczucia opiekuńcze. Dlaczego? Bo w większości przypadków rumianek dodawany jest do kosmetyków dziecięcych – zasypek, pudrów, kremów. Dlatego, jeżeli na spotkaniu w sprawie pracy chcesz przedstawić się jako osoba kompetentna czy na randce wydać się seksowna – rumianek odpada. Przykłady można mnożyć. Badanie wpływu zapachu na relacje międzyludzkie to już nie tylko dziedzina neuropsychologii, ale też psychologii klinicznej i społecznej.

## SKOJARZENIA

Zapach pierniczków? Boże Narodzenie.

Zapach pieczonych w ognisku kiełbasek? Obóz harcerski 1990.

Zapach intensywny, łagodny, korzenny, ziołowy, leśny, zmysłowy, kobiecy, męski, ciepły, kwiatowy, chemiczny, słodki, przenikliwy, orzeźwiający. Zapach wakacyjny, zakupowy, zapach choroby. Wstrętny, odrzucający lub odurzający, drażniący... Tak nazywamy, kojarzymy i zapamiętujemy zapachy wiążąc je z daną osobą lub wydarzeniem.

Zapach morza, lasu lub rozgrzanej słońcem łąki...

## UMIAR

Nie ma przeciwwskazań dotyczących częstości zabiegów aromaterapeutycznych. W zależności od potrzeb lub upodobań można stosować kąpiele, masaże czy inhalacje. Jeżeli jednak ktoś kąpie się, wręcz moczy się kilka razy dziennie lub aromatyzuje powietrze 24 godziny na dobę – czy można

mówić o przesadzie? Jak we wszystkim, tak też w aromaterapii należy znaleźć złoty środek i starać się zachować umiar.

Należy pamiętać, że olejki eteryczne są silnie stężonym koncentratem. Rozpoczynając terapię należałoby zacząć od niewielkich ilości olejków, stopniowo, w razie potrzeby zwiększając dawkę. Czyniąc odwrotnie możemy sobie bardziej zaszkodzić niż pomóc. Wystarczy wyobrazić sobie niewietrzone pomieszczenie, w którym ktoś bez przerwy pali sandałowe kadzidełka...

Należy też zachować umiar przy sporządzaniu mieszanek olejków. Każdy z osobna jest obdarzony wielką terapeutyczną mocą. Działanie niektórych olejków będzie się nawzajem znosić, dlatego nieumiejętnie skomponowana mieszanka może nie przynieść żadnych leczniczych efektów. Najlepiej łączyć ze sobą nie więcej niż trzy olejki.

Do kominka aromaterapeutycznego nie należy wlewać więcej niż 10 kropli, do wanny z ciepłą wodą nie więcej niż 20 kropli, do łyżki oleju bazowego przeznaczonego do masażu 2-5 kropli.

Zapamiętaj, że czasami mniej znaczy więcej.

## WĘCH

50 milionów komórek receptorowych znajdujących się tuż pod oczami w kanałach nosowych bez przerwy „pracuje” reagując na cząsteczki substancji zapachowych unoszących się w powietrzu. Część z nich rozpoznawana jest od razu, część magazynowana i wykorzystywana w innym czasie. W porównaniu z innymi ssakami mamy słaby węch. Może jednak bliższe prawdy byłoby stwierdzenie, że węch mamy nienajgorszy, ale brakuje nam motywacji do jego rozwijania. Nasze zmysły są zdominowane przez bodźce wzrokowe i słuchowe. W podręcznikach psychologii ciągle pojawiają się informacje, że

węch jest zmysłem o mniejszym znaczeniu. Na pewno nie jest zmysłem o znaczeniu dominującym, ale doceniać go uczy się wtedy, gdy go stracimy. Każdy, kto miał ciężki katar (a miał zapewne każdy) wie, że bez nosa życia traci smak – dosłownie i w przenośni. Powietrze staje się puste, ludzie jacyś obcy a jedzenie bez smaku.

Węch jest najstarszym ze zmysłów a także pierwszym, który w życiu człowieka ma znaczenie. Noworodek poznaje matkę po zapachu. Kobiety mają lepszy węch od mężczyzn, lepiej odczuwają zapachowe niuansy.

Daltoniści to osoby, które zupełnie nie widzą barw lub nie widzą którejs barwy, na przykład zielonej. Anosmia to schorzenie, które całkowicie pozbawia węchu lub czyni niewrażliwym na pewne grupy zapachów, na przykład cytrusowe. Większość osób z zaburzeniami węchu nie odczuwa zupełnie lub ma obniżony popęd płciowy, ponieważ nie czuje feromonów. Doceńmy zatem nasze nosy i traktujmy je z należnym szacunkiem.

## ZAPACH

Jest to związek chemiczny lub mieszanka związków chemicznych, które pobudzają zmysł węchu.

Słowo „zapach” ma znaczenie neutralne. Piękny zapach nazywamy wonią, aromatem, przykry zapach smrodem, fetorem. Odbierane wrażenia zapachowe są odczuciem indywidualnym – jedna osoba nie wyczuje danego zapachu a druga tak, dla jednej dany zapach będzie przyjemny, dla drugiej nieprzyjemny. Co ciekawe, jeden zapach może być dla jednej i tej samej osoby przyjemny w określonej sytuacji i zmienia się na nieprzyjemny kiedy nastrój lub okoliczności się zmieniają. Zapach zmienny jest, podobnie jak kobiety, które szcycą się lepszym zmysłem powonienia.

Zwykle koncentrujemy się na zapachach, które są nieprzyjemne albo na zapachach, które są przyjemne. Zapachy zwyczajne pomijamy, nie pamiętamy ich. Zapach mieszkania, drewnianego biurka, ulubionego swetra. Może warto pobuszować po swoim mieszkaniu w poszukiwaniu nowych zapachowych wrażeń?

## ŹRÓDŁA OLEJKÓW ETERYCZNYCH

Olejki eteryczne\* są uzyskiwane ze świeżych lub suszonych roślin. W niektórych roślinach gromadzi się on w liściach, kwiatach, korzeniu, u niektórych w korze. Wystarczy obejrzeć pod światło „podziurkowany” liść dziurawca. Dziurki są w rzeczywistości zbiorniczkami z olejkiem eterycznym, który jest jednym z produktów przemiany materii tej rośliny. Szczególnie bogate w olejki eteryczne są drzewa iglaste, rośliny z gatunku rutowatych, baldaszkowatych i mirtowatych.

Na całym świecie istnieją plantacje, na których uprawia się rośliny przeznaczone do pozyskania olejku eterycznego, głównie dla celów kosmetycznych, perfumeryjnych i kulinarnych.

---

\* O zaletach stosowania olejków eterycznych w diecie człowieka można przeczytać w książce „Olejki eteryczne w diecie” autorstwa dr. Erica Zielinski i Sabriny Ann Zielinski. Publikacja do nabycia w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd.).







## OLEJKI ETERYCZNE I AROMATERAPIA



Wykorzystanie olejków eterycznych oraz aromaterapii sięga czasów Starożytnego Egiptu. Wtedy były to luksusy dostępne dla nielicznych, dziś te naturalne kuracje należą nie tylko do najtańszych, ale często również najbardziej bezpiecznych. Dzięki informacjom zawartym w tej publikacji poznasz wyjątkowe właściwości olejków zapachowych oraz 10 zasad prawidłowego i bezpiecznego ich mieszania. Znajdziesz tu również ponad 80 prostych przepisów pomocnych w leczeniu różnego rodzaju schorzeń, wzmacnianiu urody czy pielęgnacji domu. Otrzymasz wskazówki na co zwracać uwagę przy zakupie olejków naturalnych oraz w jaki sposób prawidłowo je przechowywać. Rozpoczęcie przygody z aromaterapią jeszcze nigdy nie było takie proste. Naturalna moc olejków eterycznych!

## AROMATERAPIA DLA KAŻDEGO

dr Iwona Konopacka-Brud,  
dr Władysław S. Brud



Wykorzystywanie olejków eterycznych cieszy się coraz większą popularnością nie tylko wśród zwolenników terapii naturalnych. Przekonuje ono swoją skutecznością, brakiem efektów ubocznych i możliwością samodzielnego stosowania. Praktykowana w domu aromaterapia w wielu przypadkach zapobiega konieczności odwiedzenia gabinetu lekarskiego. Dzięki niej poradzisz sobie zarówno z drobnymi dolegliwościami, takimi jak ból gardła czy kaszel, jak też ze znacznie poważniejszymi – uciążliwymi zmianami skórnymi, chronicznymi problemami z układem oddechowym czy wyniszczającą organizm depresją. Warto również pamiętać, że aromaterapia pomoże Ci spełnić marzenia o zdrowej, aksamitnie gładkiej skórze czy lśniących, pięknych włosach. Wszystko to dzięki mocy naturalnych składników ukrytych w roślinnych ekstraktach. Olejki, które uzdrawiają i pielęgnują!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ CZĘSTOCHOWA



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**

- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

[www.studiumzycia.pl](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19

Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080





**Czym jest aromaterapia?  
Jakie korzystne właściwości mają olejki eteryczne?  
Których dolegliwości pozbedziesz się z ich pomocą?  
W jaki sposób możesz bezpiecznie stosować olejki eteryczne?**

Jeśli interesujesz się niezwykłymi właściwościami olejków eterycznych, ta książka jest dla Ciebie! To bardzo praktyczny i przejrzysty podręcznik aromaterapii, czyli leczenia zapachem. Autorka z łatwością wprowadzi Cię w tajniki olejków eterycznych, a dzięki informacjom podanym od A do Z:

- poznasz ich szczegółową charakterystykę,
- przekonasz się, jak olejki wpływają na nasze emocje,
- dowiesz się, na czym polega psychologia zapachu i jaką rolę odgrywa węch,
- odkryjesz wskazania i przeciwwskazania do stosowania olejków eterycznych.

Czy wiesz, że dzięki aromaterapii możesz poprawić samopoczucie i pozbyć się powszechnych dolegliwości, takich jak bóle, zmęczenie, bezsenność, stany zapalne, biegunka, zaparcia, otyłość, grzybica, łuszczyca i wiele innych? Wystarczy, że wybierzesz odpowiedni olejek eteryczny i nauczysz się go używać, stosując kilka prostych zasad.

Ta książka dostarczy Ci rzetelnych informacji o 66 popularnych olejkach eterycznych, między innymi nazwę łacińską, surowiec roślinny, opis zapachu oraz działanie. Tabele, kolorowe ilustracje i alfabetyczny układ sprawią, że chętnie będziesz sięgał po tę publikację.

**Twoja aromatyczna recepta na pełnię zdrowia,  
bez skutków ubocznych!**

PATRON: