

VADEMECUM
OLEJKÓW
ETERYCZNYCH
I AROMATERAPII

Valerie Ann Worwood

VADEMECUM OLEJKÓW ETERYCZNYCH I AROMATERAPII

Wielka księga zawierająca ponad 800 naturalnych przepisów
dla wzmocnienia zdrowia i odporności,
poprawy urody, oczyszczenia domu i pracy

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-212-3

Tytuł oryginału: *The complete book of essential oils and aromatherapy : over 800 natural, nontoxic, and fragrant recipes to create health, beauty, and safe home and work environments*

Copyright © Valerie Ann Worwood 1990
Copyright © Valerie Ann Worwood 25th Anniversary Edition 2016

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
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 jakikolwiek 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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Dla mojej mamy – Very Marion Howdown Worwood –
która nauczyła mnie, czym jest bezwarunkowa miłość,
i dla mojej córki Emmy, która jest radością mojego życia.*

Materiały zawarte w tej książce mają charakter edukacyjny i służą do poszerzania wiedzy na omawiany w niej temat. W żaden sposób nie zakłada się, że zastąpią one profesjonalną poradę medyczną, diagnozę lub leczenie prowadzone przez licencjonowanego lekarza. Chociaż dołożono wszelkich starań, aby zawarte w niej informacje były jak najbardziej dokładne i aktualne, nie są one objęte żadną wyraźną ani dorozumianą gwarancją co do skutków ich stosowania, ani teraz, ani w przyszłości. Przedstawione zalecenia mogą ulegać zmianom na podstawie wyników nowych badań i danych klinicznych. Czytelnik stosuje informacje zawarte w tej książce według własnego uznania i na własne ryzyko, a autor i wydawca nie mają nad tym kontroli. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek podjęte działania i zrzekają się odpowiedzialności za szkody powstałe w ich wyniku bezpośrednio lub pośrednio, teraz lub w przyszłości.

Spis treści

Spis tabel

Przedmowa

Wprowadzenie: pachnąca apteka

Rozdział 1. Lekarstwa Ziemi

Każdy z nas jest inny

Olejki eteryczne – nie takie nowe

Synergia

Adaptogeny

Chemotypy

Ponadczasowa apteka

Kontrola jakości

Odpowiednie ilości i mieszanie

Tabele przeliczeniowe

Tabela 1. Przewodnik rozcieńczenia

Metody użycia

Tabela 2. Metody stosowania olejków eterycznych: przewodnik

od A do Z

Tabela 3. Sytuacje nadzwyczajne

Problemy środowiskowe

Rozdział 2. Zestaw podstawowy

Olejki z zestawu podstawowego

*Lawenda wąskolistna • Geranium • Tymianek z linalolem •
Rumianek rzymski • Rozmaryn • Mięta pieprzowa • Kardamon •
Cytryna • Eukaliptus promienisty • Drzewo herbaciane*

Zastosowanie zestawu podstawowego: przewodnik od A do Z

Atak kamicy żółciowej • Biegunka • Ból brzucha • Ból gardła • Ból ucha i infekcje ucha • Ból zatok • Bóle głowy • Choroba uchyłkowa jelit • Czkawka • Czyraki • Drzazga • Gorączka • Gościec mięśniowo-ścięgnisty • Grypa • Grzybica stóp • Guzy • Jęczmień • Kaszel • Katar • Katar sienny • Krwawienie • Lumbago • Nerwobóle • Odmrozina • Odmrożenia • Omdlenia • Oparzenia • Opryszczka • Otarcia • Palpitacje • Podbite oko • Pokrzywka • Przeziębienie • Pęcherze • Rekonwalescencja • Ropień zęba • Ropnie • Sińce • Skaleczenia i rany • Spierzchnięta skóra • Spierzchnięte wargi • Ukąszenia owadów • Wstrząs • Zamrożony bark • Zanokcica • Zapalenie krtani • Zapalenie spojówek • Zapalenie zatok • Zaparcie • Zgaga

Rozdział 3. Zestaw do samoobrony

Zestaw do samoobrony

*10 olejków eterycznych do samoobrony: Eukaliptus promienisty •
Cynamonowiec kamforowy • Lawenda wąskolistna • Manuka •
May chang • Niaouli • Oregano • Palczatka imbirowa • Ravensara •
Tymianek z linalolem*

*Tabela 4. Wytyczne dotyczące przeciwbakteryjnych,
przeciwvirusowych i przeciwgrzybiczych właściwości olejków
eterycznych*

Jak używać olejków eterycznych, aby chronić się przed infekcjami bakteryjnymi i wirusowymi

Metody środowiskowe • Zastosowania do ciała

Infekcje bakteryjne

MRSA • Helicobacter pylori

Infekcje wirusowe

*Ogólne mieszanki przeciwwirusowe • Objawy grypopodobne •
Opryszczka jamy ustnej wywołana wirusem HSV-1 • Pęcherze
narządów płciowych wywoływane przez wirus HSV-2 •
Rekonwalescencja po chorobie wirusowej*

Spreje, kąpiele, żele i oleje o szerokim spektrum działania przeciwko
mikrobom

Infekcje grzybicze

Olejki eteryczne na infekcje grzybicze

Szpitale i domy opieki

*Czystość otoczenia • Łóżko • Skaleczenia i zadrapania • Kąpiele •
Nos • Infekcje dróg moczowych • Infekcje układu trawiennego •
Infekcje układu oddechowego*

Rozdział 4. Olejki dla pracującego mężczyzny i pracującej kobiety

Olejki eteryczne do stosowania w pracy

Biuro • Fabryka • Szpital • Praca na roli

Stres wizualny i związany z patrzeniem w ekran

Rozmowy o pracę i egzaminy

Autohipnoza relaksacyjna

Cały mózg

Oparzenia

Oparzenia elektryczne • Oparzenia substancjami żrącymi

Bóle pleców

Choroby RSI

*Zapalenie pochewki ścięgnowej • Zapalenie ścięgien • Ganglion •
Kurcz pisarski • Łokieć tenisisty • Zapalenie kaletki maziowej •
Kręcz szyi*

Serce pracocholika

Stres w pracy (Stres środowiskowy, chemiczny, fizyczny, psychiczny, emocjonalny)

Tabela 5. Poziomy stresu

Tabela 6. Mieszanki na stres – poziom 2.

Tabela 7. Mieszanki na stres – poziom 1. i 3.

Radzenie sobie ze stresem w pracy • Trema • Wyczerpanie

Rozdział 5. Ratunek dla emocji

Olejki eteryczne na problemy emocjonalne

Stres emocjonalny (Zestaw na stres emocjonalny, Poziomy stresu, Olejki eteryczne pomagające złagodzić stres emocjonalny, Kobiety pod wpływem stresu, Zarządzanie stresem) • Niepokój (ogólny, pełen napięcia, z nerwowością, z lękiem, tłumiony) • Depresja (typ płaczący, typ nerwowy lub niespokojny, depresja letargiczna, depresja histeryczna) • Zły humor i wahania nastroju • Trauma • Żaloba

Olejki eteryczne poprawiające jakość życia

Uważność • Pozytywne myślenie • Pewność siebie • Koncentracja • Samoocena • Asertywność • Szczęście

Rozdział 6. Podstawowy zestaw podróży

Podróż

Przyjazd

Rok... lub weekend przerwy – minizestaw podróży

Dom z daleka od domu

Słońce

Znużenie cieplne i udar cieplny/udar słoneczny

Gorączka

Problemy żołądkowe

Małe kąsające stworzenia

*Profilaktyka • Ukąszenia i użądlenia: postępowanie ogólne
(Zwierzęta, owady, komary, węże, ryby i zwierzęta morskie)*

Rośliny

Zanieczyszczenia

Zestawienie olejków przydatnych w nagłych przypadkach:

od A do Z

Rozdział 7. Eteryczne muśnięcie dla niemowląt i dzieci

Dziecko odnoszące sukcesy

Poprawa pamięci przed egzaminami, Stres związany ze szkołą, Stres przed
egzaminem, Na sen, Dobre podstawy

Olejki eteryczne dla niemowląt i dzieci

Tabela 8. Olejki dla dzieci w różnym wieku

Noworodki

*Pępowina • Skóra niemowlęcia • Ciemieniucha •
Inne problemy niemowlęctwa*

Niemowlęta od 3 do 12 miesięcy

*Masaż niemowlęcia • Pieluszkowe zapalenie skóry • Kolka •
Marudność • Nudności i wymioty • Senv Ząbkowanie •
Przeziębienie i kaszel*

Zdrowie dzieci

*Skaleczenia, zadrapania, sińce i oparzenia • Oparzenia •
Bezsenność • Przeziębienia i grypa • Bóle • Gorączka • Liszajec •
Zaparcia • Biegunka • Zapalenie migdałków • Ból gardła • Uszy •
Zapalenie oskrzeli • Astma u dzieci • Alergie • Egzema • Pokrzywka •
Katar sienny • Użądlenia pszczoł • Migrena • Świnka • Odra •
Różyczka (odra niemiecka) • Ospa wietrzna • Krzutsiec • Brodawki •
Grzybica stóp • Grzybica woszczynowa • Owsiki • Wszy*

Nastolatki

Problemy ze skórą • Nadużywanie narkotyków

Dzieci o specjalnych potrzebach

Rozszczep kręgosłupa • Paraliż • Atrofia • Dystrofia mięśniowa • Spastyczność • Porażenie mózgowe • Odleżyny • Cukrzyca • Zespół Downa • Zapalenie stawów • Wady wzroku • Stopa końsko-szpotawa • Zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD) • Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD i ADD)

Rozdział 8. Naturalny wybór dla kobiet

Presja bycia doskonałą

Piersi

Bolesność piersi • Ropień piersi • Piersi torbielowate

Zapalenie pęcherza

Torbiele jajników

Zespół policystycznych jajników (PCOS)

Wypadanie macicy

Żylaki

Choroba Raynauda

Problemy menstruacyjne

Zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS) i przedmiesiączkowe zaburzenia dysforyczne (PMDD) • Bolesne miesiączkowanie • Krwotok miesiączkowy • Brak miesiączki

Menopauza

Mieszanki i olejki eteryczne na: Uderzenia gorąca • Zatrzymanie wody w organizmie • Wyczerpanie/zmęczenie • Depresję • Bóle • Niepokój • Utratę koncentracji • Problemy z trawieniem • Senność

Ból miednicy

Zespół przekrwienia biernego miednicy mniejszej (PCS) • Endometrioza

Drożdżaki (*Candida albicans*)

Infekcje pochwy i stany zapalne

Nieswoiste zapalenie pochwy lub bakteryjne zapalenie pochwy (BV) • Gardnerella vaginalis • Atroficzne zapalenie pochwy • Leukorrhea

Niepłodność

Poronienie i przedwczesny poród

Ciąża

Olejki eteryczne do stosowania w czasie ciąży • Problemy związane z ciążą (Poranne mdłości, Nudności, Rozstępy, Zaparcia, Hemoroidy, Żylaki, Skurcze, Obrzęk, Wyczerpanie)

Przygotowanie do porodu

Sala porodowa • Opisy olejków eterycznych do stosowania na sali porodowej • Masaż • Wdychanie • Spreje do ciała na bazie hydrolatów

Opieka poporodowa

Infekcje • Pielęgnacja piersi (Bolesność sutków, Ropnie piersi, Zapalenie sutka) • Depresja poporodowa

Rozdział 9. Naturalny wybór dla mężczyzn

Wyczerpanie

Niedobór androgenów u starzejących się mężczyzn (ADAM)

Sprawność seksualna

Niepłodność

Układ rozrodczy

Bóle i podrażnienia • Otarcia • Zapalenie • Zapalenie żołędzi • Wodniak • Zapalenie jąder • Zapalenie gruczołu krokowego • Wyprzenie • Żylaki powrózka nasiennego

Inne problemy

Brzydki zapach stóp • Grzybica pachwin • Kandydoza • Świąd odbytu • Hemoroidy

Wątroba

Zapalenie wątroby

Łysienie

Golenie

Broda

Rozdział 10. Eteryczna pomoc w dojrzałym wieku

Wysokie ciśnienie krwi

Krążenie

Opuchnięte kostki i stopy

Skurcze nóg

Żylaki

Owrzodzenia podudzi

Odleżyny

Bezsenna

Trudności z oddychaniem

Zapalenie oskrzeli

Zapalenie płuc

Okazjonalna utrata pamięci

Demencja i choroba Alzheimera

Tabela 9. Olejki eteryczne na problemy związane z demencją i chorobą Alzheimera

Choroba Alzheimera

Choroba Parkinsona

Drżenie

Zapalenie stawów

Zmiany żywieniowe • Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) •

Choroba zwyrodnieniowa stawów • Terapia zachowawcza w przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów i choroby zwyrodnieniowej stawów

Inne schorzenia układu szkieletowego

Dna moczanowa

Niestrawność

Wzdęcia/gazy

Zaparcia

Hemoroidy

Pielęgnacja stóp
Paznokcie i łożyska paznokci

Rozdział 11. Wspomagające olejki eteryczne dla sportowców i tancerzy

Sport, taniec i umysł

Stres • Zwiększenie sprawności fizycznej • Zmęczenie

Bieganie

Pielęgnacja stóp

Mięśnie

Metody leczenia urazów

*Zimno (krioterapia) • Ciepło • Ochrona • Odpoczynek • Lód •
Kompresja i uniesienie • Masaż • Olejki do masażu • Kompresy •
Liść kapusty • Okład z gliny*

Urazy sportowe i taneczne: od A do Z

*Ganglion na nadgarstku • Ganglion na stopie • Kolano: uszkodzenie chrząstki • Kontuzja dłoni • Kontuzja piersi • Kontuzja stopy •
Nadwyręzenie lub skręcenie barku • Łokieć: zapalenie nadkłykcia boczno-kości ramiennej (łokieć tenisisty) • Nadwyręzenie bioder •
Nadwyręzenie mięśni klatki piersiowej • Nadwyręzenie nogi (mięśnie łydek) • Nadwyręzenie pachwiny • Nadwyręzenie ramienia •
Nadwyręzenie ściany brzucha • Plecy: ogólne napięcie • Plecy: wypadnięcie lub przepuklina dysku • Skręcenie nadgarstka • Skręcenie lub nadwyręzenie szyi • Skręcenie łokcia • Skręcenie palca •
Skręcenie stawu skokowego • Stłuczenie kostki i pięty • Stłuczenie łokcia • Stłuczenie pośladka • Stłuczenie twarzy • Uraz głowy • Uraz nosa • Uraz uda: ścięgna udowe • Zapalenie błony maziowej stawu kolanowego (woda w kolanie) • Zapalenie kaletki maziowej w stopie • Zapalenie ścięgna Achillesa • Zwichnięcie nogi (dolna część nogi)*

Sport, taniec, dom i ośrodki rekreacyjne...

Prysznice • Sauna • Jacuzzi • Szatnie i przebieralnie

Rozdział 12. Poważne problemy zdrowotne

Nowotwór

Badania nad olejkami eterycznymi i rakiem • Stosowanie olejków eterycznych a rak • Odżywianie • Troska o umysł i emocje (Relaks, Dobre samopoczucie, Bezsenność) • Łagodzenie objawów i skutków ubocznych (Kontrola infekcji, Środki przeciwbólowe, Bolące mięśnie, Zaparcia, Zmęczenie, Bóle głowy, Mdłości, Neuralgia, Ochrona skóry, Zaburzenia oddechowe, Obrzęk limfatyczny) • Problemy z płodnością u mężczyzn i kobiet • Masaż i rak • Opieka paliatywna (Zapach pokoju, Masaż w opiece paliatywnej, Rodzina, Związek duchowy)

Problemy z sercem

Dbanie o serce • Miażdżyca

Udar

Tabela 10. Olejki eteryczne stosowane w rehabilitacji po udarze (Olejki eteryczne na siłę, mięśnie, stan zapalny, trawienie, krążenie krwi, wsparcie emocjonalne)

Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP)

Stwardnienie rozsiane (MS)

Zmęczenie mięśniowe • Ból mięśni • Utrata czucia • Wyczerpanie

Zespół przewlekłego zmęczenia (CFS)

Zmęczenie mięśniowe • Bezsenność • Depresja • Utrata pamięci

Rozdział 13. Pachnąca droga do piękna

Oczyszczanie

Peelingi i środki wygładzające do twarzy

Maseczki do twarzy

Parówki na twarz

Spreje do twarzy i toniki

Środki ściągające

Oleje do pielęgnacji skóry

Zmarszczki i starzenie się skóry

Ekstrakty olejowe wzmacniające skórę do stosowania w olejkach do twarzy: Olej z jagód acai • Olej z pestek jeżyny • Olej z nasion czarnej maliny • Olej z nasion borówki czarnej • Olej z nasion ogórecznika lekarskiego • Olej z nasion chia • Olej z nasion żurawiny • Olej z nasion ogórka • Olej z nasion wiesiołkav Gotu kola • Olej z nasion konopi • Ekstrakt ze skwalanu z oliwek • Olej z pestek granatu • Olej z pestek czerwonej maliny • Olejek z owoców rokitnika • Olej z pestek truskawek

Skóra problematyczna

Szyja

Oczy

Tabela 11. Olejki eteryczne do pielęgnacji skóry twarzy

Hydrolaty i uroda

Tabela 12. Hydrolaty do pielęgnacji skóry twarzy

Tabela 13. Hydrolaty i ich zastosowanie w pielęgnacji skóry

Tabela 14. Hydrolaty w leczeniu chorób skóry

Pielęgnacja włosów

Szampony • Płukanki • Olejki roślinne do pielęgnacji włosów • Włosy normalne • Włosy suche • Włosy przetłuszczające się • Włosy łamliwe • Włosy afrov Włosy wypadające • Wypadanie włosów i łysienie • Łupieżv Egzema i łuszczyca skóry głowy

Rozdział 14. Domowe spa – piękne ciało

Pasty i peelingi do ciała

Maseczki do ciała

Glinki, Inne składniki maseczki do ciała

Lotiony do ciała

Masła i balsamy do ciała

Płukanki do ciała

Kąpiele i bąbelki

Olejki do ciała stosowane przed kąpielą

Niezbędni pomocnicy osób będących na diecie

Cellulit

Ręce

Dłonie

Paznokcie

Stopy

Tabela 15. Olejki upiększające ciało

Tabela 16. Olejki ujędrniające/wyszczuplające

Rozdział 15. Pachnąca pielęgnacja domu

Odświeżacze powietrza czy perfumy robione na zamówienie?

Korytarz

Pogromcy drobnoustrojów

Kuchnia

Pomieszczenie gospodarcze

Salon

Sypialnia

Łazienka

Owady i inni nieproszeni goście

Tworzenie atmosfery w nowym domu

Przyjęcia i uroczystości

*Olejki eteryczne na przyjęcia i uroczystości • Uroczystości •
Boże Narodzenie • Wielkanoc • Wydarzenia o charakterze
duchowym • Walentynki • Halloween • Tworzenie własnych
aromatycznych tradycji*

Robienie prezentów

*Perfumowane poduszki i szaszetki • Pachnące drewno • Potpourri •
Pachnące papier-mâché • Pikantne koraliki • Zakładki do książek •
Papiery i atrament • Pocztówki • Tworzenie własnych mydeł •
Pachnące świece*

Tworzenie własnych perfum i wody kolońskiej

*Tabela 17. Stosunek olejków eterycznych do rozcieńczalnika
w produktach zapachowych*

*Akcesoria • Uwagi dotyczące perfum • Akordy • Przykłady nut
zapachowych • Nuty kobiece • Nuty męskie • Tworzenie wody
kolońskiej*

Tworzenie własnych wód z olejkami eterycznymi i hydrolatów
Wody z olejkami eterycznymi • Przygotowywanie hydrolatów

Rozdział 16. Gotowanie z olejkami eterycznymi

Aromatyczne i smakowe olejki oraz octy

Dipy

Masła, pasty i sery

Aromatyczne sosy

Przystawki

Marynaty

Zupy

Warzywa

Cytrynowy lub pomarańczowy pieprz

Ryby

Mięso

Desery

Chleb i inne wypieki

Syropy kwiatowe i ziołowe

Aromatyczne płatki

Pachnące dżemy kwiatowe

Galaretki

Muesli dra Birchera

Mleka orzechowe

Boże Narodzenie

Przejedzenie

Poncze

Ratunek na kaca

Rozdział 17. Naturalna pielęgnacja zwierząt

Metody użycia dla zwierząt

Apteczka pierwszej pomocy dla zwierząt

Spreje dla zwierząt

*Uspokajający sprej dla zwierząt • Ogólny sprej antyseptyczny •
Przygotowywanie wody z olejkami eterycznymi*

Aromaterapia dla psów

*Pchły i kleszcze • Mycie szamponem • Drobnie skaleczenia i otarcia •
Kaszel, przeziębienie i grypa • Zapalenie stawów i reumatyzm •
Woskowina w uszach • Oddech psa • Dieta*

Aromaterapia dla kotów

*Leczenie dolegliwości kota • Choroby skóry: profilaktyka i leczenie •
Ropnie • Pchły*

Króliki

Chomiki

Świnki morskie

Konie

*Przewożenie koni • Robaki • Muchy • Zgnilizna kopyt • Mycie stajni •
Problemy z nogami • Nerwowość i stres*

Rolnictwo na małą skalę

*Odstraszanie owadów • Odstraszanie gryzoni • Owce • Krowy, byki
i cielęta • Pszczoły*

Rozdział 18. Ogrody przyszłości

Używanie olejków eterycznych w ogrodzie

Tabela 18. Naturalne odstraszacze owadów

Metody stosowania olejków eterycznych w ogrodzie

*Spreje • Herbaty z olejkami eterycznymi • Sznurek • Wiszące
wstążki • Waciki • Kartony*

Herbaty roślinne

Ślimaki nagie i ptaki

Pleśń

Przyjazne grono

Tabela 19. Dobrzy towarzysze warzyw

Tabela 20. Dobrzy towarzysze owoców

Pielęgniarki ze świata natury

Tabela 21. Nieprzyjaźni sąsiedzi

Kontrola chwastów

Drzewa i owoce

Kwiaty i rośliny domowe

Zioła

Wydobywanie z gleby tego, co najlepsze

Rozdział 19. Olejki nośnikowe i hydrolaty

Olejki nośnikowe

Olejki roślinne, nośnikowe i bazowe – Na czym polega różnica? •

Przykłady zastosowania • Mieszanie olejków nośnikowych •

Zwróć uwagę na jakość • Używaj jedynie czystych, organicznych i naturalnych olejów roślinnych

Podstawowe olejki nośnikowe

Olej arganowy • Olej z pestek brzoskwini • Olej z nasion kamelii •

Olej kokosowy • Olej kukui • Olej z lnicznika siewnego • Olej ze

słodkich migdałów • Olej z pestek moreli • Olej moringa • Olej

z orzechów laskowych • Olej z orzechów makadamia • Olej

z orzechów włoskich • Olej z otrębów ryżowych • Olej z nasion

konopi • Olej jojoba • Olej z nasion pianki łąkowej • Olej

słonecznikowy • Olej szafranowy • Olej z pestek winogron

Oleje, które można wykorzystać jako dodatek do podstawowych olejków nośnikowych

Olej z awokado • Olej neem • Olej z nasion ogórecznika lekarskiego •

Oliwa z oliwek • Skwalan z oliwek • Olej z kielków pszenicy • Olej

sezamowy • Olej z nasion wiesiołka

Olejki specjalistyczne

*Olej z pestek czarnej porzeczki • Olej z nasion dzikiej róży •
Olej z nasion męczennicy • Olej z rokitnika • Olej tamanu*

Oleje macerowane/z dodatkami

*Macerowany olej z arniki • Olej z dziurawca zwyczajnego •
Olej z korzenia marchwi • Olej monoi • Olej z nagietka*

Masła

Masło kakaowe • masło shea

Hydrolaty

Hydrolaty: metody użycia

Przykłady hydrolatów i ich ogólne zastosowanie

*Hydrolat anyżowy • Hydrolat bazyliowy • Hydrolat z bławatka •
Hydrolat z eukaliptusa promienistego • Hydrolat z geranium •
Hydrolat z imbiru • Hydrolat z jałowca pospolitego • Hydrolat
z kopru słodkiego • Hydrolat z lawendy • Hydrolat z kwiatu lipy •
Hydrolat z majeranku ogrodowego • Hydrolat z melisy • Hydrolat
z mięty pieprzowej • Hydrolat z mięty zielonej • Hydrolat z nagietka •
Hydrolat z neroli • Hydrolat z oczaru wirginijskiego • Hydrolat
z oregano • Hydrolat z rozmarynu • Hydrolat z róży damasceńskiej/
stulistnej • Hydrolat z rumianku pospolitego • Hydrolat z rumianku
rzymskiego • Hydrolat z sosny • Hydrolat z szatwii • Hydrolat
z tymianku • Hydrolat z werbeny cytrynowej*

Rozdział 20. Olejki eteryczne i absoluty

Tabela 22. Skrócona tabela odniesień

Opisy olejków eterycznych

*Akacja • Anyż • Aksamitka drobna • Amyris • Bazylia azjatycka •
Bagno grenlandzkie • Balsam peruwiański • Bazylia słodka • Bazylia
z linalolem • Bodziszek korzeniasty • Brzoza cukrowa •
Bylica draganek (estragon) • Cedr atlaski • Chmiel zwyczajny •
Cynamonowiec cejloński • Cynamonowiec kamforowy
(*Cinnamomum camphora*) • Cynamonowiec kamforowy
(*Cinnamomum camphora* ct. *cineole*) • Cyprys wiecznie zielony •*

Cytronela • Cytryna • Cząber górski • Cząber ogrodowy • Czystek •
Damiana • Davana • Drzewo herbaciane • Drzewo ho • Drzewo
różane • Drzewo sandałowe (Santalum album) • Drzewo sandałowe
(Santalum austrocaledonicum) • Elemi • Eukaliptus cytrynowy •
Eukaliptus gałkowy • Eukaliptus miętowy • Eukaliptus promienisty •
Fiołek wonny • Fragonia • Galbanum • Gałka muszkatolowa •
Geranium • Goździk ogrodowy • Goździkowiec korzenny •
Grejppfrut • Hyzop dekumbens • Imbir • Imbir żółty • Jagodlin
wonne • Jałowiec pospolity • Jałowiec wirginijski • Jaśmin • Jodła
pospolita • Kadzidłowiec • Kajeput • Kardamon • Kminek
zwyczajny • Kocanki włoskie • Kopaiwa • Koper ogrodowy • Koper
włoski • Korzeń arcydzięgla • Korzennik jagodowy • Krwawnik
pospolity • Kurkuma • Kwiat lipy • Kwiat magnolii • Lawenda
pośrednia • Lawenda szerokolistna • Lawenda wąskolistna •
Lebiodka pospolita • Lilia imbirowa • Limonka • Lippia trójlistna •
Majeranek ogrodowy • Melaleuca ericifolia • Mandarynka •
Mandarynka z Tangeru • Manuka • May chang • Melisa • Mięta
pieprzowa • Mięta zielona • Miodla indyjska • Mirra • Mirt •
Niaouli • Narcyz biały • Nardostachys wielkokwiatowy • Nasiona
arcydzięgla • Nasiona kolendry • Nasiona marchwi • Neroli •
Oregano • Paczula • Palczatka imbirowa • Petitgrain • Pieprz
czarny • Pistacja kleista • Pomarańcza bergamota • Pomarańcza
słodka • Ravensara • Rozmaryn • Róża damasceńska • Róża
stulistna • Rumianek marokański • Rumianek pospolity • Rumianek
rzymski • Saro • Seler zwyczajny • Sosna • Styrakowiec benzoesowy •
Szałwia • Szałwia grecka • Szałwia muszkatolowa • Świerk czarny •
Świerk pospolity • Trawa cytrynowa • Tuberoza • Tymianek
z linalolem • Waleriana • Wanilia płaskolistna • Wawrzyn
szlachetny • Wetyweria • Ylang ylang • Yuzu • Ziele angielskie

Rozdział 21. Bezpieczeństwo

Podrażnienie skóry

Reakcja alergiczna

Nadwrażliwość na światło

Palność

Fitoestrogeny

Ciąża i laktacja

Olejki eteryczne, których należy unikać

Dodatek 1. Chemia olejków eterycznych

Tabela 23. Fitochemikalia w olejkach eterycznych

Dodatek 2. Słowniczek właściwości terapeutycznych

Podziękowania

Bibliografia

Indeks

○ Autorce

Spis tabel

Tabela 1. Przewodnik rozcieńczania

Tabela 2. Metody stosowania olejków eterycznych: przewodnik od A do Z

Tabela 3. Sytuacje nadzwyczajne

Tabela 4. Wytyczne dotyczące przeciwbakteryjnych, przeciwwirusowych i przeciwgrzybiczych właściwości olejków eterycznych

Tabela 5. Poziomy stresu

Tabela 6. Mieszanki na stres – poziom 2.

Tabela 7. Mieszanki na stres – poziom 1. i 3.

Tabela 8. Olejki dla dzieci w różnym wieku

Tabela 9. Olejki eteryczne na problemy związane z demencją i chorobą Alzheimera

Tabela 10. Olejki eteryczne stosowane w rehabilitacji po udarze

Tabela 11. Olejki eteryczne do pielęgnacji skóry twarzy

Tabela 12. Hydrolaty do pielęgnacji skóry twarzy

Tabela 13. Hydrolaty i ich zastosowania w pielęgnacji skóry

Tabela 14. Hydrolaty w leczeniu chorób skóry

Tabela 15. Olejki upiększające ciało

Tabela 16. Olejki ujędrniające/wyszczuplające

Tabela 17. Stosunek olejków eterycznych do rozcieńczalnika w produktach zapachowych

Tabela 18. Naturalne odstraszacze owadów

Tabela 19. Dobrzy towarzysze warzyw

Tabela 20. Dobrzy towarzysze owoców

Tabela 21. Nieprzyjaźni sąsiedzi

Tabela 22. Skrócona tabela odniesień

Tabela 23. Fitochemikalia w olejkach eterycznych

Przedmowa

Rośliny od zawsze odgrywały w moim życiu istotną rolę. Jako dziecko uprawiałam skrawek ziemi w ogrodzie mojego dziadka i dowiadywałam się o symbiotycznych związkach pomiędzy roślinami. Wielokrotnie parzyłam się pokrzywą, a następnie znajdowałam liście szczawiu, aby złagodzić podrażnienie. Robiłam perfumy z pachnących płatków i soku z dzikich jagód na herbaciane przyjęcia dla moich zabawek. Dziadek nauczył mnie nazw kwiatów i chwastów, a mama i babcia pokazały mi, jak używać ziół do leczenia i gotowania. Moja mama robiła własne lekarstwa i przed sięgnięciem po inne leki zawsze stosowała wypróbowane zioła. Kiedy ja i moje rodzeństwo nie czuliśmy się dobrze, dostawaliśmy olejek goździkowy na ból zęba, olejek miętowy na ból brzucha i kostkę cukru z odrobiną olejku eukaliptusowego na kaszel. W domowej aptece znajdowało się także coś, co nazywa się „maścią końską”, czyli mieszanka olejku golteriowego i brzoźowego, którą mama wcierała nam

w nogi, gdy mieliśmy bóle wzrostowe. Aromat olejków eterycznych towarzyszył mi przez całe dzieciństwo, wraz z zapachem pysznego jedzenia przyrządzanego ze świeżych warzyw zerwanych z ogrodu.

Kiedy pracowałam w Europie i odkryłam wielką leczniczą moc olejków eterycznych, zrozumiałam, że moja ścieżka kariery będzie z nimi związana. Miałam coraz więcej klientów, którzy zadawali mi coraz ciekawsze i trudniejsze pytania. Spisywałam dla nich porady i instrukcje, ponieważ informacje o tym, jak używać olejków eterycznych, były niedostępne. Moja mama zauważyła, że zawsze z chęcią udzielałam rad, więc zasugerowała, że bym napisała książkę. To było ponad 25 lat temu.

Przez całą moją karierę wykorzystywałam nabytą wiedzę w praktyce; dzieje się tak do dnia dzisiejszego. Choć wykładam i prowadzę badania, energię do pracy daje mi tak naprawdę obserwowanie reakcji pacjentów na olejki eteryczne oraz uzdrawiającej podróży każdego z nich. Te doświadczenia

leżą u podstaw tej książki – jest ona syntezą moich doświadczeń, praktycznych badań i faktów pozyskanych z pierwotnych źródeł. Zaproszenia na międzynarodowe konferencje były dla mnie okazjami do prezentowania mojej pracy i prowadzenia dyskusji na temat możliwości rozwoju z naukowcami reprezentującymi zarówno prywatne przedsiębiorstwa, jak i środowisko akademickie. Podróżowanie w charakterze konsultantki dało mi możliwość odwiedzenia zarówno dużych, jak i małych producentów olejków eterycznych. Z kolei prowadzenie warsztatów pozwoliło mi przekazać zdobyte informacje nowemu pokoleniu terapeutów wykorzystujących olejki eteryczne.

Wszyscy przebyliśmy długą drogę, a olejki eteryczne są obecnie używane na oddziałach ogólnych, położniczych, dziecięcych i onkologicznych w szpitalach i w domach opieki oraz na wydziałach badawczych uniwersytetów. Aromaterapia zyskała popularność na całym świecie.

Czuję się zaszczycona pozytywnymi reakcjami, jakie przez lata wywoływały moje książki, i zaskoczona tym, jak wielu podróżników nosiło je w swoich plecakach wraz z podstawowym zestawem olejków do

pielęgnacji. Ich historie opisujące, jak za pomocą olejków eterycznych udawało im się wychodzić z opresji, zachęcały mnie do dalszej pracy. Pewna pielęgniarka powiedziała mi, że moja książka, wraz z kilkoma olejkami eterycznymi i niewielką ilością lekarstw, była jedyną pomocą, z jakiej mogła korzystać podczas pracy w RPA. Dzięki tym ograniczonym zasobom udało jej się rozwiązać wszystkie problemy zdrowotne pacjentów i spełnić swoją rolę.

Wspaniale zostać poproszoną o podpisanie książki, która jest tak podarta, że rozpada się na kawałki, ponieważ jej stan wskazuje, że zawarte w niej informacje zostały dobrze wykorzystane. Tym, co sprawia, że praca ta jest warta zachodu, są opowieści matek i ojców o tym, jak bardzo olejki eteryczne pomogły ich rodzinom, seniora, który zaczął używać olejków eterycznych w swoim ogrodzie zamiast środków owadobójczych lub kobiety, której udało się złagodzić ból na tyle, że znowu może tańczyć... Jestem ogromnie wdzięczna, że mogłam rozpowszechnić na całym świecie informacje o niesamowitych właściwościach leczniczych olejków eterycznych i sposobu na ich wykorzystanie – aromaterapii.

Wprowadzenie: pachnąca apteka

Natura pobłogosławiła nas skarbnicą słodko pachnących płynnych esencji, klejnotów o wielu aspektach. W zależności od tego, jak na nie spojrzymy, możemy podziwiać ich właściwości przeciwbakteryjne, przeciwzapalne lub ich pozytywny wpływ na umysł, nastrój i emocje. Każdy olejek eteryczny, niczym pryzmat, zawiera w sobie tęczę możliwości.

Trudno przecenić skuteczność działania olejków eterycznych nie tylko na poziomie biochemicznym, komórkowym i fizycznym, lecz także w sferze emocjonalnej, intelektualnej, duchowej i estetycznej. Tworzą one system uzdrawiania pozostający w całkowitej harmonii z ludźmi, którzy sami są wielopłaszczyznowi. Olejki eteryczne zostały poddane niezliczonym procesom analitycznym związanym z ich składem chemicznym, masą, załamywaniem światła, biegunowością i właściwościami elektrycznymi. Nauka może

powiedzieć nam o nich wiele, ale wciąż kryją w sobie tajemnice.

Nie powinno się lekceważyć siły ukrytej w olejkach eterycznych. Chociaż pachną słodko, są potężne. Wiedzą o tym korporacje i prywatne instytucje, które w tajemnicy pracują w laboratoriach, aby ustalić, które z wielu właściwości olejków eterycznych można wykorzystać komercyjnie. Starają się także o patenty na preparaty z wykorzystaniem tych substancji. Ale już dziś każdy może skorzystać z dobrodziejstw związanych z właściwościami olejków eterycznych.

Niniejsza książka dostarcza dogłębnej i wszechstronnej wiedzy na temat oddziaływania olejków eterycznych. Mam szczerą nadzieję, że to nowe, zaktualizowane wydanie będzie źródłem wielu pozytywnych wrażeń dla nowego pokolenia miłośników aromaterapii. Oprócz rozszerzenia wszystkich obszarów tematycznych, edycja ta zawiera nowe rozdziały

dotyczące samoobrony przed drobnoustrojami, wspomagania zdrowia emocjonalnego i radzenia sobie z istotnymi problemami zdrowotnymi, a także szczegółowe opisy ponad 180 olejków eterycznych, hydrolatów i olejów nośnikowych.

Olejki eteryczne są cenne na tak wiele różnych sposobów, że trudno znaleźć słowo, a nawet wyrażenie, które w pełni opisywałoby ich możliwości. Są one najbardziej znane jako *materia medica* – system uzdrawiania; ale olejki eteryczne można również stosować w domu i miejscu pracy, aby poprawić własne samopoczucie i wprowadzić pozytywne zmiany w stylu życia. Jak czytelnik dowie się z tej książki, substancje te są wyjątkowo pomocne dla sportowców, tancerzy, podróżników, ogrodników, miłośników zwierząt i kucharzy. Oprócz tego olejki eteryczne są nieocenione w zabiegach kosmetycznych i spa.

Osoby, które regularnie używają olejków eterycznych, mówią, że nie

mogą się bez nich obejść, a ci, którzy dopiero zaczną je stosować, będą się zastanawiać, jak radzili sobie wcześniej. Łatwo wykorzystać skuteczność i wszechstronność olejków eterycznych, ponieważ istnieje wiele metod ich stosowania. Fakt, że dobrze pachną, to tylko bonus! Wydaje się, że nie ma końca płynącym ze stosowania olejków eterycznych korzyściom, zarówno tym poznanym w laboratoriach, jak i odkrywanym w naszych własnych domach. Podobnie jak w przypadku pierwszego wydania tej książki, ta edycja, stworzona z okazji 25-lecia, jest przeznaczona zarówno dla osób stosujących olejki w domu, jak i tych, które mają doświadczenie w aromaterapii.

Olejki eteryczne były wykorzystywane przez ludzi w przeszłości, ale stanowią także część przyszłości. Są wiecznymi darami natury, niezłomnymi dostarczycielami przygód, sprawcami cudów, przyjaciółmi człowieka, wsparciem i jednym z najcenniejszych darów, jakimi obdarzyła nas natura.