

AROMATERAPIA

olejki eteryczne jako naturalne wsparcie



Czym są olejki eteryczne?

To substancje eteryczne wytwarzane przez rośliny w celu ochrony przed patogenami, grzybami, wirusami, bakteriami czy pasożytami.

To wysoko skoncentrowane substancje, olejki są silniejsze od ziół ok. 50-70 razy.

Olejek zawiera szereg substancji aktywnych, to one odpowiadają za działanie.

Możemy ich używać do wsparcia organizmu w obszarze fizycznym i emocjonalnym lub zapachowym (jak perfumy).

Olejki to substancje naturalne i bezpieczne, należy jednak stosować w rozcieńczeniu.

Jedna kropla olejku to dawka terapeutyczna.

Jakość olejków jest kluczowa

Jakość olejków eterycznych ma kluczowe znaczenie, ponieważ to od ich czystości i składu chemicznego zależy realne działanie aromaterapeutyczne. Olejek wolny od syntetycznych aromatów, rozpuszczalników, pestycydów, metali ciężkich oraz tanich olejów roślinnych używanych jako wypełniacze zachowuje pełnię swoich naturalnych właściwości. Zbadany i potwierdzony skład daje gwarancję powtarzalności działania, co jest kluczowe zarówno w aromaterapii domowej, jak i profesjonalnej. Dodatki i zafałszowania mogą szkodzić, ponieważ olejek, po dowolnej aplikacji dostaje się do krwiobiegu i wchodzi w kontakt z całym organizmem. Dlatego badanie każdej partii jest konieczne, aby zapewnić bezpieczeństwo, skuteczność i przewidywalne działanie produktu. Regularne analizy, takie jak GC/MS, pozwalają wykryć nawet najmniejsze odchylenia i gwarantują użytkownikowi produkt o realnym potencjale terapeutycznym.



Sposoby użycia olejków

Aromatycznie

- Wdychając z rąk
- Wdychając z butelki
- Dodając do dyfuzora

Miejscowo

- Nakładając na ciało w miejsce bólu
- Masując dowolne części ciała
- Nakładając jak perfumy

Wewnętrznie

- Na łyżce oleju bazowego
- W kapsułce z dodatkiem oleju
- Dodając do napojów i potraw

Jak rozcieńczać?



Popularne miejsca aplikacji

- Podeszwy stóp
- Wzdłuż kręgosłupa
- Klatka piersiowa
- Nadgarstki
- Tył głowy
- Skronie
- Za uszami



Zasady bezpieczeństwa

- Używaj przebadanych olejków, unikaj olejków niewiadomego pochodzenia, zanieczyszczenia mogą przenikać do krwiobiegu i podrażniać skórę.
- Przetestuj nowy olejek na małym wrażliwym fragmencie skóry.
- Zawsze rozcieńczaj olejki olejem bazowym przed nałożeniem na skórę.
- Nie nakładaj na skórę fototoksycznych cytrusów jak cytryna, bergamotka czy pomarańcza przed wyjściem na słońce.
- Nie aplikuj olejków do oczu, uszu, nosa oraz błon śluzowych.
- Używaj ostrożnie olejków “gorących” takich jak np. oregano, cynamon, goździk
- Nie rozcieńczaj w wodzie, nakładając na skórę, bo olejki się w niej nie rozpuszczają i mogą podrażnić skórę.
- Do użytku wewnętrznego używaj tylko przebadanych olejków
- Przechowuj je poza zasięgiem dzieci.
- W ciąży, laktacji i przy chorobach przewlekłych używaj olejków tylko po konsultacji z ekspertem i lekarzem.

Gdy olejek dostanie się do oka:

- Nie używaj wody, pogorszy pieczenie!
- Natychmiast zastosuj tłuszcz: olej roślinny (np. oliwa, olej kokosowy) lub tłusty krem i delikatnie przemyj okolice.



Obszary działania

Fizyczny

Olejek eteryczny działa w warstwie fizycznej dzięki aktywnym związkom chemicznym, które przenikają przez skórę i docierają do głębszych tkanek. Mogą działać przeciwzapalnie, regenerująco, rozluźniająco i antybakteryjnie, wspierając naturalne procesy organizmu. Część składników trafia także do krwiobiegu, dlatego czystość olejku ma kluczowe znaczenie dla bezpieczeństwa i skuteczności. Na poziomie komórkowym olejki mogą wspierać mikrokrążenie, zmniejszać stres oksydacyjny oraz wpływać na procesy regeneracyjne.

Psychiczny

Olejek eteryczny działa w warstwie emocjonalnej głównie poprzez układ węchowy. Cząsteczki zapachu pobudzają receptory w nosie, a sygnał niemal natychmiast trafia do układu limbicznego, który odpowiada za emocje, pamięć i reakcje stresowe. Kontakt z aromatem może wpływać na uwalnianie neuroprzekaźników, takich jak serotonina, dopamina czy GABA, co przekłada się na poprawę nastroju, redukcję napięcia lub wzrost motywacji i energii. Dzięki temu olejki potrafią szybko wyciszać, harmonizować emocje lub wspierać koncentrację i dobre samopoczucie.



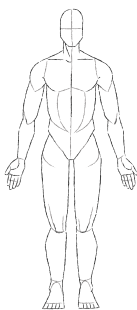
Zdrowe ciało

Jak wspierać ciało fizyczne

Olejki eteryczne wspierają odporność, ponieważ ich aktywne związki chemiczne działają przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwzapalnie, pomagając organizmowi szybciej reagować na infekcje. Podczas przeziębień udrażniają drogi oddechowe, łagodzą kaszel i wspierają naturalne procesy regeneracji, a przy krótkotrwałych bólach i stanach zapalnych zmniejszają napięcie, obrzęk i dyskomfort. Olejki mogą także wspierać trawienie rozluźniając mięśnie gładkie układu pokarmowego, zmniejszając wzdęcia i pobudzając perystaltykę. Właśnie dlatego są tak cenione jako naturalne wsparcie organizmu w codziennych, drobnych dolegliwościach.

Najpopularniejsze olejki wspierające odporność i regenerację:

- On Guard – ochrona organizmu w czasie infekcji
- Oregano – silne działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe
- Tea Tree – wsparcie odporności i skóry
- Frankincense – działanie przeciwzapalne i regenerujące
- Copaiba – silne działanie przeciwzapalne i kojące, wsparcie przy bólu
- Air – udrażnianie dróg oddechowych
- Lemon – oczyszczanie i wsparcie odporności
- Ginger – pomoc przy trawieniu i nudnościach
- Peppermint – redukcja bólu i obrzęku oraz problemy trawienne i oddechowe
- Lavender – działanie kojące i przeciwzapalne, wsparcie dobrego snu



Zdrowa głowa

Możesz wspierać swoje emocje olejkami w bardzo prosty i naturalny sposób. Wystarczy włączyć dyfuzor z kilkoma kroplami wybranego olejku, aby ukoić napięcie lub poprawić nastrój dzięki bezpośredniemu wpływowi zapachu na układ limbiczny. Gdy potrzebujesz szybkiego efektu, nanieś kroplę na dłonie i wykonaj kilka głębokich wdechów, to pomaga uspokoić oddech i złagodzić stres w ciągu kilku sekund. Możesz też aplikować olejki na nadgarstki czy kark, by wspierać równowagę emocjonalną przez cały dzień. Wybieraj olejki zgodnie z tym, czego potrzebujesz:

- Lawenda – głęboko wycisza układ nerwowy i pomaga odzyskać spokój.
- Kadzidło (Frankincense) – ugruntowuje emocje i wspiera klarowność umysłu.
- Bergamotka – podnosi nastrój i rozprasza napięcie emocjonalne.
- Ylang Ylang – harmonizuje emocje i zmniejsza uczucie przeciążenia.
- Geranium – otula emocjonalnie i wspiera poczucie zaufania i równowagi.
- Balance – stabilizuje emocje i wprowadza poczucie wewnętrznego ugruntowania.
- Serenity – wspomaga relaksację i uspokaja umysł przed snem.
- Adaptiv – łagodzi stres i zwiększa emocjonalną elastyczność
- Peace – koi niepokój i wzmacnia poczucie bezpieczeństwa.
- Console – przynosi ukojenie w smutku i emocjonalnym obciążeniu
- Cheer – dodaje energii i rozświeśla nastrój.
- Passion – pobudza entuzjazm i przywraca emocjonalną iskrę.



Na ciało i twarz

Olejki eteryczne działają na skórę, ponieważ łatwo przenikają przez jej warstwę lipidową, gdzie wspierają regenerację, łagodzą stany zapalne, poprawiają mikrokrążenie i działają antybakteryjnie. Docierając do głębszych tkanek, mogą rozluźniać mięśnie, zmniejszać obrzęk i wspomagać procesy naprawcze. Dzięki aktywnym związkom wpływają także na poziom komórkowy, redukując stres oksydacyjny i wspierając zdrowie skóry.

Popularne olejki do pielęgnacji twarzy:

- Frankincense – regeneruje, wygładza i wspiera elastyczność; dodaj 1 kroplę do olejku lub kremu.
- Lavender – łagodzi podrażnienia i wspiera gojenie; 1 kropla do porcji kremu lub serum.
- Geranium – tonizuje i reguluje sebum; 1 kropla do oleju Jojoba.
- Sandalwood – intensywnie nawilża, koi i działa przeciwstarzeniowo; 1 kropla do olejowej bazy.
- Tea Tree – na niedoskonałości; stosuj punktowo w rozcieńczeniu 1% (1 kropla na 10 ml).

Popularne olejki do pielęgnacji ciała:

- Sandalwood – głęboko odżywia i wygładza skórę; 2–3 krople na 10 ml oleju do masażu.
- Frankincense – wspiera regenerację, idealny na skórę dojrzałą; 2 krople do balsamu lub oleju.
- Geranium – ujędrnia i poprawia mikrokrążenie; 3 krople do oleju do masażu.
- Cedarwood – regeneruje i działa kojąco; 2 krople do oleju bazowego.
- Grapefruit – wygładza i wspiera drenaż limfatyczny; 3 krople na 10 ml oleju (stosować wieczorem, bez ekspozycji na słońce).



Masaż

Olejki eteryczne w masażu tworzą przestrzeń, w której ciało, umysł i emocje mogą jednocześnie wejść w proces regeneracji. Dzięki swoim naturalnym, bioaktywnym cząsteczkom przenikają przez skórę, wspierając rozluźnienie mięśni, poprawę krążenia i redukcję stanów zapalnych. Ich aromat oddziałuje na układ limbiczny - centrum emocji wyciszając układ nerwowy, obniżając poziom stresu i przywracając równowagę psychiczną. W połączeniu z dotykiem masażysty olejki pomagają uwalniać napięcia zapisane w ciele, łagodzą bóle, wspierają głęboki relaks i regenerację. To holistyczne podejście, które harmonizuje fizyczne dolegliwości z dobrostanem emocjonalnym, przynosząc odczuwalną poprawę samopoczucia na poziomie fizycznym i psychicznym.

Olejki eteryczne działają jednocześnie na trzech poziomach:

1. Biochemicznym - wnikają przez skórę i wpływają na komórki oraz mediatory zapalne.
2. Neurologicznym - modulują układ limbiczny poprzez ścieżkę węchową.
3. Fizjologicznym - w połączeniu z masażem zmieniają krążenie, napięcie mięśni i poziom stresu.

To połączenie sprawia, że masaż aromaterapeutyczny ma silniejsze i bardziej holistyczne działanie niż sam masaż lub sama inhalacja.

Jakie efekty można osiągnąć?

- działanie przeciwzapalne, rozkurczowe, przeciwbólowe wynika z interakcji molekuł olejków z receptorami komórkowymi i lokalnymi mediatorami zapalnymi.
- obniżenie poziomu kortyzolu, aktywacja układu przywspółczulnego (spowolnienie tętna, głębszy oddech).
- redukcja bólu, zmniejszenie napięcia mięśni i uspokojenie układu nerwowego.
- poprawa nastroju, redukcja lęku, zwiększenie koncentracji.
- wsparcie odporności skóry i gojenia tkanek.

Masaż terapeutyczny



Naturalne zapachy

Mając olejki możesz przygotować sobie naturalne perfumy.

Aby skomponować udaną mieszankę perfum z olejków eterycznych, trzeba zadbać o spójność trzech warstw zapachu i właściwe proporcje między nimi. Perfumy tworzy się z nuty głowy, nuty serca i nuty bazy, każda z nich odpowiada za inny etap odbioru aromatu.

- **Nuta głowy** (pierwszy zapach, szybko się ulatnia): Bergamot, Lemon, Wild Orange, Grapefruit, Peppermint.
- **Nuta serca** (serce perfum, nadaje charakter): Lavender, Geranium, Ylang Ylang, Jasmine, Rose.
- **Nuta bazy** (utrwalacz, nadaje głębię): Frankincense, Patchouli, Sandalwood, Cedarwood, Vanilla.

Kompozycja powinna mieć proporcje 3–5–2

- 3 krople olejku z nuty głowy,
- 5 kropli olejku z nuty serca,
- 2 krople olejku z nuty bazy.



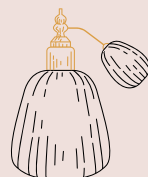
Dodaj olejki do butelki 10ml roll-on, 10 kropli (możesz zwiększyć do 15, jeśli lubisz intensywniejszy zapach).

Uzupełnij olejem bazowym np. frakcjonowanym kokosowym

Zakręć i wstrząśnij.

Nakładaj na nadgarstki, szyję i dekolc.

Zapach stabilizuje się i pięknie dojrzewa po 24-48h



Przydatne przepisy

Wsparcie przy przeziębieniu

Do buteleczki 10ml dodaj:

- 2 krople Frankincense
- 4 krople Lemon
- 1 kropla On Guard
- 1 kropla Oregano
- 2 krople Tea Tree
- 1–2 krople Air dla wsparcia oddechowego

Uzupełnij olejem nośnikowym (np: frakcjonowany kokosowy) do pełna.

Stosowanie: 2–3 razy dziennie na stopy, kręgosłup i klatkę piersiową.

Weź do wewnątrz w połączeniu z olejem lub miodem (bez mieszanki Air).

Zatkany nos i kaszel

Dodaj do dyfuzora:

- 3 Air
- 2 Eukaliptus
- 1 Peppermint

Dyfuzuj 20–30 min, szczególnie wieczorem lub po przebudzeniu.

Nałóż na klatkę piersiową w połączeniu z olejem.

Ból głowy

Do buteleczki 10 ml dodaj:

- 3 krople Peppermint
- 3 krople Lavender
- 1 kropla Frankincense

Uzupełnij olejem nośnikowym (np. frakcjonowany kokosowy) do pełna.

Stosowanie:

Nakładaj na skronie, kark i czoło, omijając okolice oczu.

Działa rozluźniająco i szybko łagodzi napięciowy ból głowy.

Ból mięśni

Do buteleczki 10 ml dodaj:

- 3 krople Peppermint
- 3 krople Lavender
- 2 krople Aromatouch
- 2 krople Deep Blue

Uzupełnij olejem nośnikowym (kokosowy frakcjonowany).

Stosowanie:

Nakładaj na bolący obszar 2–3 razy dziennie.

Działa chłodząco, rozluźniająco i przeciwzapalnie.



Pierwsza pomoc

dolegliwości fizyczne

Ból głowy

- Peppermint
- Lavender
- Frankincense
- Copaiba

Migrenowe bóle

- Frankincense
- Copaiba
- Past Tense (mieszanka)

Bóle mięśni i stawów

- Deep Blue (mieszanka)
- Peppermint
- Aromatouch (mieszanka)
- Marjoram

Bóle menstruacyjne

- Clary Sage
- Clary Calm (mieszanka)
- Lavender
- Deep Blue (mieszanka)

Bóle brzucha (zatrucie)

- Zengest (mieszanka)
- Peppermint
- Lavender

Bóle zatok

- Air
- Peppermint
- Rosemary

Brak równowagi hormonalnej

- Clary Sage
- Geranium
- Lavender
- Clary Calm (mieszanka)

Oczyszczanie z toksyn

- Zendocrine
- Coriander
- Cilantro

Odrobaczenie

- Oregano
- Clove
- Thyme

Problemy oddechowe

- Air
- Peppermint
- Eucalyptus

Kaszel

- Cardamom (kaszel suchy)
- Thyme (kaszel mokry)
- Marjoram (kaszel nocny)

Alergie sezonowe

- Lavender
- Lemon
- Peppermint
- Air

Zgaga

- Zengest
- Ginger
- Fennel

Afty

- Tea Tree
- Frankincense/Kadzidło

Problemy skórne

- Tea Tree
- Frankincense
- Myrrh/Mirra
- Helichrysum

Rany

- Lavender
- Helichrysum (Kocanka Włoska)
- Myrrh/Mirra
- Frankincense

Oparzenia i ukąszenia

- Lavender
- Helichrysum/Kocanka Włoska

Opryszczka

- Tea Tree
- Geranium

Zapalenie ucha

- Basil
- Tea Tree



Pierwsza pomoc dolegliwości psychiczne

Stres, napięcie nerwowe, przeciążenie emocjonalne

- Lawenda (Lavandula angustifolia)
- Bergamotka (Citrus bergamia)
- Kadzidłowiec (Boswellia carterii)
- Majeranek (Origanum majorana)
- Ylang ylang (Cananga odorata)

Mieszanki doTERRA:

- Balance® – uziemienie, stabilizacja emocjonalna
- Adaptiv® – wsparcie adaptacji do stresu

Smutek, obniżony nastrój, apatia

- Pomarańcza słodka
- Bergamotka
- Grejpfrut
- Cytryna
- Ylang ylang

Mieszanki doTERRA :

- Cheer® – poprawa nastroju, lekkość emocjonalna
- Citrus Bliss® – energetyzująca, antyapatyczna

Lęk, niepokój, poczucie zagrożenia

- Lawenda
- Neroli
- Kadzidłowiec
- Rumianek rzymski
- Drzewo sandałowe

Mieszanki doTERRA:

- Peace® – wyciszenie i poczucie bezpieczeństwa
- Console® – wsparcie przy silnym obciążeniu emocjonalnym

Smutek, obniżony nastrój, apatia

- Pomarańcza słodka
- Bergamotka
- Grejpfrut
- Cytryna
- Ylang ylang

Mieszanki doTERRA

- Cheer® – poprawa nastroju, lekkość emocjonalna
- Citrus Bliss® – energetyzująca, antyapatyczna

Złość, frustracja, rozdrażnienie

- Lawenda
- Geranium
- Kadzidłowiec
- Mandarynka
- Szałwia muszkatołowa

Mieszanki doTERRA:

- Forgive® – praca z emocjami, uwalnianie napięć
- Balance® – przywracanie harmonii





BEATA SKURA

www.kropelkaweterze.pl

