

VALERIE ANN
WORWOOD

VADEMECUM

OLEJKÓW ETERYCZNYCH I AROMATERAPII



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

OLEJKI ETERYCZNE stanowią jedno ze wspaniałych i niewykorzystanych światowych bogactw naturalnych. Koncentratów esencji różnych kwiatów, owoców, ziół i roślin używa się od wieków na całym świecie, jednak w czasach współczesnych zapomnieliśmy o mocy tych najstarszych leków na ziemi, zamiast nich wybierając produkty firm perfumeryjnych i chemicznych, imitujące naturalne zapachy oraz właściwości lecznicze i oczyszczające olejków eterycznych. Ze względu na niezwykle przyjemną woń olejków eterycznych, wielu ludzi upatruje ich jedyną wartość właśnie w ich uroczych zapachach – popełniają jednak błąd. Współczesne badania naukowe dowiodły, że olejki eteryczne posiadają silne i godne uwagi właściwości lecznicze. Struktura molekularna tych potężnych substancji jest bardzo złożona. Na przykład olejek eteryczny z oregano jest dwudziestosześciokrotnie silniejszym antyseptykiem niż fenol, który służy jako aktywny czynnik w wielu środkach czyszczących.

W przeciwieństwie do leków chemicznych, olejki eteryczne nie odkładają się w organizmie. Nie pozostają po nich żadne toksyny. Znacznie lepiej sprawdzają się jako odświeżacze powietrza niż produkty dostępne w sklepach, ponieważ oczyszczają powietrze, zmieniając strukturę molekuł tworzących zapachy, a nie tylko maskując niepożądaną woń. Jeśli szukamy alternatywy dla toksycznych produktów, które stosujemy w swym domu i w życiu, olejki eteryczne będą wygodnym, praktycznym i przyjemnym rozwiązaniem.

VADEMECUM

OLEJKÓW ETERYCZNYCH I AROMATERAPII

VALERIE ANN WORWOOD

VADEMECUM

OLEJKÓW ETERYCZNYCH I AROMATERAPII



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

REDAKCJA: Dominika Dudarew
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
KOREKTA: Ewa Skarżyńska
TŁUMACZENIE: Ryszard Oślizło

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2010
ISBN 978-83-7377-412-4

THE COMPLETE BOOK OF ESSENTIAL OILS AND AROMATHERAPY
Copyright © Valerie Ann Worwood 1990

© Copyright for Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2010.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Wydawnictwo składa serdeczne podziękowania za konsultację
Dr Teresie Lewkowicz-Mosiej.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

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 – sklep firmowy „Talizman” – detal

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Książkę tę dedykuję
drogiej córce Emmie Daisy
i matce Verze*

*Specjalne podziękowania dla Julii Stonehouse
za jej wkład i wiarę w tę książkę, a przede wszystkim
dla niewidzialnej Ręki, która prowadzi mnie we wszystkim, co robię.*

Materiały zawarte w niniejszej książce nie mogą zastąpić diagnozy i leczenia pod kontrolą lekarza. Wszelkie znajdujące się tu zalecenia uważane są za skuteczne i bezpieczne, jednak ponieważ autorka nie ma wpływu na faktyczny sposób stosowania olejków eterycznych przez inne osoby, nie może ona zagwarantować skutków ich działania ani przyjąć za nie odpowiedzialności.

SPIS TREŚCI

Wstęp PACHNĄCA APTEKA	17
Rozdział I LEKARSTWA Z ZIEMI	21
Ponadczasowy aptekarz	24
Kontrola jakości	25
Jak korzystać z tej książki	27
Metody stosowania	28
Bazowe/nośnikowe oleje roślinne	32
Olej ze słodkich migdałów (<i>Prunus amygdalis</i> var. <i>dulce</i>)	33
Olej z pestek moreli (<i>Prunus armeniaca</i>)	33
Olej z miąższu awokado (<i>Persea americana</i>)	33
Olej z nasion ogórecznika (<i>Borago officinalis</i>)	33
Olej z nasion marchwi (<i>Daucus carota</i>)	33
Olej z ziarniaków kukurydzy (<i>Zea mays</i>)	33
Olej z nasion wiesiolka (<i>Oenothera biennis</i>)	33
Olej z pestek winogron (<i>Vitis vinifera</i>)	34
Olej z orzechów laskowych (<i>Corylus avellana</i>)	34
Olej z owoców jojoby (<i>Simmondsia sinensis</i>)	34
Oliwa z oliwek (<i>Olea europaea</i>)	34
Olej kokosowy (<i>Cocos nucifera</i>)	34
Olej z krokosza barwierskiego (<i>Carthamnus tinctorius</i>)	34
Olej sezamowy (<i>Sesamum indicum</i>)	34
Olej sojowy (<i>Glycine hispida</i>)	34
Olej słonecznikowy (<i>Helianthus annuus</i>)	35
Olej z kielków pszenicy (<i>Triticum aestivum</i>)	35
Rozdział II ZESTAW PODSTAWOWY	37
Lawenda wąskolistna (<i>Lavandula angustifolia</i>)	37
Drzewo herbaciane (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	38
Mięta pieprzowa (<i>Mentha piperita</i>)	38
Rumianek rzymski (<i>Anthemis nobilis</i>)	38
Eukaliptus promienisty (<i>Eucalyptus radiata</i>)	39
Geranium (<i>Pelargonium graveolens</i>)	39
Rozmaryn lekarski (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	39
Tymianek pospolity z linalolem (<i>Thymus vulgaris</i> et <i>linalol</i>)	40
Cytryna zwyczajna (<i>Citrus limonum</i>)	40
Goździk korzenny (<i>Eugenia caryophyllata</i>)	40
Zastosowanie zestawu podstawowego	41

Rozdział III PODSTAWOWY ZESTAW PODRÓŻNY	63
Podróż	63
Przyjazd	67
Słońce	68
Upał	70
Gorączka	71
Problemy żołądkowe	72
Małe kłuszące stworzenia	73
Zanieczyszczenia	81
Podręczne zestawienie olejków przydatnych w nagłych przypadkach	81
 Rozdział IV OLEJKI DLA PRACUJĄCEGO MĘŻCZYZNY I PRACUJĄCEJ KOBIETY	 85
Biuro	86
Dom	87
Fabryka	88
Szpital	89
Praca na roli	90
Rozmowy kwalifikacyjne i egzaminy	90
Autohipnoza relaksacyjna	92
Dwa mózgi w cenie jednego	93
Aromatyzacja pośrednia	95
Oparzenia	97
Oparzenia prądem elektrycznym	97
Oparzenia substancjami żrącymi	98
Problemy z plecami	98
Choroby RSI	100
Napięcie wzroku	103
Komputer i monitor	104
Zapalenie mózgowo-rdzeniowe z mialgią	106
Serce pracoholika	110
Stres	111
Trema	118
Wyczerpanie	119
 Rozdział V OLEJKI DLA AMATORÓW SPORTU, TAŃCA I SIŁOWNI	 123
Metody leczenia kontuzji	125
Mięśnie	127
Pielęgnacja stóp	128
Stres i sport	130
Prysznic	131
Sauna	131
Jacuzzi	132
Gorące kąpiele	132
Zapachy w szatni	133
Kontuzje w sporcie i w tańcu	134

Rozdział VI PACHNĄCA DROGA DO PIĘKNA	143
Zmarszczki i starzejąca się skóra	145
Oczyszczanie twarzy	149
Peeling do twarzy	151
Maseczki do twarzy	152
Islandzka sauna twarzy	156
Toniki i środki ściągające	157
Olejki do twarzy	158
Skóra z problemami	161
Szyja	168
Oczy	170
Wargi	171
Zęby i dziąsła	172
 Rozdział VII PIĘKNE CIAŁO	 175
Kąpiel w pianie	176
Olejki do ciała przed kąpielą	178
Odświeżające olejki do ciała	178
Emulsje do ciała	179
Mgielki do ciała	179
Maski i peelingi do ciała	180
Atak tłuszczu/cellulit	182
Piersi	187
Ramiona	188
Dłonie	188
Paznokcie	190
Stopy	192
 Rozdział VIII PIELEGNACJA WŁOSÓW	 195
Włosy normalne	198
Włosy suche	199
Włosy tłuste	201
Włosy delikatne	202
Wypadanie włosów	203
Utrata włosów	204
Łupież	205
 Rozdział IX ETERYCZNE MUŚNIĘCIE DLA NIEMOWLĄT I DZIECI	 207
Noworodki	207
Olejki eteryczne dla niemowląt i dzieci	211
Niemowlęta w wieku od dwóch do dwunastu miesięcy	213
Dzieci	218
Wiek nastoletni	239
Dzieci niepełnosprawne	242

Rozdział X NATURALNY WYBÓR KOBIET	257
Problemy w czasie ciąży	258
Przygotowanie do porodu	265
Opieka poporodowa	267
Depresja poporodowa	271
Poronienie	273
Bezpłodność	275
Problemy menstruacyjne	278
Menopauza	283
Ból miednicy	286
Problemy ginekologiczne	293
Inne problemy	304
Pielęgnacja piersi	311
 Rozdział XI NATURALNY WYBÓR MĘŻCZYZN	 315
Pielęgnacja serca	315
Świadomość ciała	317
Układ rozrodczy	320
Inne problemy	325
Wątroba	328
Łysienie	331
Reżim pielęgnacji skóry	333
 Rozdział XII ETERYCZNA POMOC W DOJRZAŁYM WIEKU	 337
Krążenie krwi	338
Opuchnięte kostki i stopy	338
Skurcz nogi	339
Żylaki	339
Owrzodzenie żylakowe	340
Bezsenna	341
Trudności z oddychaniem	342
Bronchit	344
Zapalenie płuc	346
Wysokie ciśnienie krwi	346
Ognisko miażdżycowe i miażdżycy	348
Utrata pamięci	348
Drżenie	350
Choroba Parkinsona	351
Artretyzm	352
Dyspepsja (niestrawność)	357
Wzdęcia gastryczne	358
Zaparcie	358
Hemoroidy	359
Haluksy	359
Odciski i nagniotki	360
Paznokcie i łóżyisko paznokcia	360

Rozdział XIII PACHNĄCA PIEŁĘGNACJA DOMU	361
Odświeżacze powietrza	361
Przedpokój	362
Pogromcy bakterii	363
Kuchnia	364
Pomieszczenie gospodarcze	366
Salon	368
Sypialnia	370
Łazienka	371
Naznaczenie nowego domu	371
Przybory do pisania	372
Perfumowane poduszki i saszetki	373
Potpourri i kulki zapachowe	374
Sporządzanie mydła	375
Świece zapachowe	376
Nieproszeni goście	376
 Rozdział XIV DESTYLARNIA	 379
Sporządzanie własnych perfum	381
Nuty dla pań	382
Nuty dla panów	385
Sporządzanie wody kolońskiej	387
Sporządzanie własnych olejków eterycznych	387
 Rozdział XV PACHNĄCE ŚWIĘTOWANIE	 391
Boże Narodzenie	391
Walentynki	395
Wielkanoc	396
Halloween	396
Inne święta i uroczystości	397
Tworzenie nastroju	397
Poncze na przyjęcia	399
Skutki nieumiarkowania	401
Przygotowywanie prezentów	403
 Rozdział XVI GOTOWANIE Z OLEJKAMI ETERYCZNYMI	 407
Zestawienie olejków eterycznych do celów kulinarnych	408
Dipy	410
Oleje i octy do sałatek	411
Masła, pasty i sery	411
Przystawki	412
Pikantne sosy	413
Marynaty	413
Zupy	414
Warzywa	415
Ryby	416

Mięso	417
Desery	418
Desery mrożone	418
Ciasta	420
Chleb	421
Syropy kwiatowe i ziołowe	421
Miód i cukier	421
Aromatyczne płatki	421
Aromatyczne dżemy kwiatowe	422
Galaretki	422
Muesli Birchera	423
Mleka orzechowe/migdałowe	423
 Rozdział XVII NATURALNE ZDROWIE DLA ZWIERZĄT DOMOWYCH	425
Psy	425
Koty	428
Króliki	430
Chomiki	430
Konie	431
Hodowla na małą skalę	431
Naturalna opieka zdrowotna dla zwierząt	433
 Rozdział XVIII OGRODY PRZYSZŁOŚCI	435
Sprzątanie szopy w ogrodzie	436
Stosowanie olejków eterycznych w ogrodzie	437
Naturalne środki do odstraszania owadów	438
Napary ogrodnicze	441
Inne metody zwalczania szkodników	442
Ptaki	443
Pleśń i grzyby	443
Przyjazny bukiet	443
Pielęgniarstwo natury	446
Drzewa i owoce	447
Kwiaty i rośliny pokojowe	448
Zioła	450
Gleba	450
Idealne rośliny uprawne	453
 Dodatek I: TABELARYCZNE ZESTAWIENIA OLEJKÓW ETERYCZNYCH	455
Dodatek II: AROMAŻ	479
Dodatek III: ADRESY I BIBLIOGRAFIA	483

OSTRZEŻENIE

Nie wszystkie naturalne rośliny bądź produkty roślinne są korzystne dla zdrowia. Pokrzyk wilcza jagoda jest trujący, a pokrzywy parzą.

Niektóre często stosowane olejki eteryczne zawierają składniki, które mogą wywoływać podrażnienia wrażliwej skóry. Jeśli masz bardzo wrażliwą skórę, wykonaj próbę plasterkową przed użyciem jakiegokolwiek olejku eterycznego.

Poniższe olejki eteryczne nie nadają się do celów aromaterapii i nie powinny być stosowane.

Olejek z kory balsamowca peruwiańskiego	– <i>Myroxylon balsamum</i>
Olejek z liści orczy boldo	– <i>Pneumus boldo</i>
Olejek z liści buchu	– <i>Agathosma betulina</i>
Olejek z ziela piołunu	– <i>Artemisia absinthium</i>
Olejek z ziela bylicy pospolitej	– <i>Artemisia vulgaris</i>
Olejek z korzeni chrzanu	– <i>Cochlearia armoracia</i>
Olejek z kory cynamonowca cejlońskiego	– <i>Cinnamomum zeylanicum</i>
Olejek z ziela cząbrzu górskiego	– <i>Satureja montana</i>
Olejek z ziela cząbrzu ogrodowego	– <i>Satureja hortensis</i>
Olejek z liści gautlerii rozslanej	– <i>Gaultheria procumbens</i>
Olejek z nasion gorczycy czarnej	– <i>Brassica nigra</i>
Olejek z gorzkich migdałów	– <i>Prunus amygdalus var. amara</i>
Olejek z kory cynamonowca kamforowego	– <i>Cinnamomum camphora</i>
Olejek z kory cynamonowca kasji	– <i>Cinnamomum cassia</i>
Olejek z ziela komosy piżmowej	– <i>Chenopodium ambrosioides</i>
Olejek z ziela kostusa	– <i>Saussurea lappa</i>
Olejek z plechy mąkli tarniowej	– <i>Evernia prunastri</i>
Olejek z ziela mięty polej	– <i>Mentha pulegium</i>
Olejek z nasion pietruszki zwyczajnej	– <i>Petroselinum sativum</i>
Olejek z korzeni omanu wielkiego	– <i>Inula helenium</i>
Olejek z liści potoślinu Jaboranda	– <i>Pilocarpus Jaborandi</i>
Olejek z ziela ruty górskiej	– <i>Ruta montana</i>
Olejek z korzeni i drewna sasafras białego	– <i>Sassafras albidum</i>
Olejek z igliwia jałowca sawiny	– <i>Juniperus sabina</i>
Olejek z kłączy tataraku	– <i>Acorus calamus</i>
Olejek z liści tui zachodniej	– <i>Thuja occidentalis</i>
Olejek z liści lipi trólistnej	– <i>Aloysia triphylla</i>
Olejek z ziela wrotyczu pospolitego	– <i>Tanacetum vulgare</i>



PACHNĄCA APTEKA

Kiedy wkroczysz do pachnącej apteki, cały świat możliwości stanie przed tobą otworem. Znajdziesz tam naturę w jednej z jej najpotężniejszych postaci – płynnych substancji aromatycznych znanych jako „olejki eteryczne”, które używa się z określonych gatunków kwiatów, traw, owoców, liści, korzeni i drzew. Te koncentraty są niezastąpione w medycynie oraz w przemyśle spożywczym i kosmetycznym. Obecnie istnieje około trzysetu olejków eterycznych, składających się na niezwykle skuteczny system leczniczy. Wiele z nich jest substancjami czynnymi w lekach przepisywanych zgodnie z ortodoksyjnym systemem medycyny zachodniej albo też stanowi inspirację dla swych chemicznych kopii. W artykułach spożywczych i napojach olejki eteryczne wykorzystywane są do nadawania naturalnego smaku i zapachu, a także jako środek konserwujący. Producenci kosmetyków doceniają ich właściwości odmładzające i upiększające, natomiast przemysł zapachowy zainteresowany jest raczej ich zachwycającymi zapachami i właściwościami poprawiania nastroju.

Każdy olejek używany jest do wielu celów. Na przykład olejek z mięty pieprzowej to środek przeciwzapalny, stosowany przy leczeniu reumatyzmu i artretyzmu; przepisywany jest przez lekarzy, żeby zlikwidować dolegliwości układu trawienego. Wiadomo, że mięta pieprzowa używana przez cukierników; nieco mniej znanym faktem jest to, że stanowi ona również składnik płynów po goleniu. Dzięki szerokiemu spektrum tematów poruszonych w tej książce po raz pierwszy w pełni wyjaśnione są liczne domowe zastosowania olejków eterycznych. Przekonamy się, że mięta pieprzowa może służyć do wszystkich wyżej wspomnianych celów, a także do wielu innych, począwszy od leczenia bólu głowy, a skończywszy na likwidowaniu mrowisk i odstraszaniu myszy.

Choć właściwości lecznicze olejków eterycznych są imponujące, *Vademecum olejków eterycznych i aromaterapii* to książka, w której możesz nie tylko sprawdzić chorobę i znaleźć stosowną kurację. Jest to domowy podręcznik przyszłości i jako taki zawiera rozwiązania wielu różnych problemów. Stosując naturalne olejki ro-

ślinne, można wyleczyć dziecko z grypy albo przygotować pyszne i niezwykle nowe danie, kiedy zapraszasz na obiad swego szefa. Dzięki nim z łatwością oczyścisz psią sierść z pcheł i pozbędziesz się mszyc z roślin w ogrodzie. Pomogą ci w pracy i zabawie – jednocześnie wspomagając wzrost hodowanych przez ciebie pomidorów. Pozwolą ci przejąć kontrolę nad twym życiem i otoczeniem, poprawiając twoje samopoczucie. Możesz ich używać do wszystkich tych celów, do których wykorzystywane są w przemyśle farmaceutycznym, spożywczym i kosmetycznym – i nie tylko!

Wszyscy, którzy znają i umiejętnie stosują naturalne olejki eteryczne, nabierają do nich szacunku. Nie można nie podziwiać skuteczności ich działania nie tylko na fizycznym poziomie komórkowym, ale także w sferze emocjonalnej, intelektualnej, duchowej i estetycznej naszego życia. Jeśli cokolwiek na tym świecie jest holistyczne, to są to olejki eteryczne. Jednak olejki eteryczne mogłyby być *materia medica* przyszłości nie tylko dlatego, że całościowo wpływają na ludzkie ciało. Stanowią one system medyczny, pozostający nie tylko w całkowitej harmonii biochemicznej z ludzkim ciałem, ale są także nieinwazyjne pod względem temperatury i elektromagnetyzmu. Co więcej, sposób ich podawania jest tak skuteczny, że w porównaniu z nimi leki chemiczne wydają się prymitywne. Najczęstszy sposób zażywania leków chemicznych – doustnie – to najmniej skuteczna metoda przyjmowania olejków eterycznych, ponieważ polega ona na wprowadzeniu danej substancji do układu trawienego, skutkiem czego dochodzi do jej kontaktu z pożywieniem i bakteriami, z którymi może wejść w interakcję chemiczną. Z kolei

olejki eteryczne można aplikować przez skórę – podczas masażu albo przez osmozę w kąpieli – bądź na wiele sposobów poprzez wdychanie.

Niezwykła wszechstronność naturalnych olejków eterycznych jest możliwa dzięki temu, że mają one najwygodniejszą postać. Nałożenie kilku kropli czystego olejku lawendowego na oparzenie daje nadzwyczajne efekty, ponieważ skóra powraca do stanu normalnego w przeciągu kilku dni, zaś w przeciwnym razie powstałby pęcherz, a wreszcie blizna. Po tę samą buteleczkę możesz sięgnąć, gdy boli cię głowa – jedna kropla wtarta w skronie przyniesie ci ulgę. Ponieważ lawenda stanowi naturalny środek odstraszający między innymi komary i mole, równie dobrze można nałożyć ją na wstążeczkę i zawiesić w oknie, żeby odstraszyć te pierwsze albo skropić wacik i włożyć do szafy, żeby przegonić te drugie. Naturalne właściwości antybiotyczne i antyseptyczne olejku lawendowego czynią go nie tylko wysoce skutecznym środkiem do przemywania skaleczeń i zadrapań – na twojej skórze bądź na skórze domowego zwierzaka – ale także do stosowania na powierzchni stołów, płytek ceramicznych i lodówek. Fakt, że bosko pachnie, znaczy, że stosowanie tego olejku zawsze i wszędzie jest rozkoszą, a jednocześnie jest on niezwykle przydatny jako odświeżacz powietrza.

Olejki eteryczne stanowią jedno ze wspaniałych i niewykorzystanych światowych bogactw naturalnych. Mamy tu do czynienia z systemem naturalnej pomocy, będącym czymś znacznie więcej niż systemem leczniczym zdolnym zapobiegać chorobom i łagodzić ich objawy. Te niezwykle złożone i cenne płyny uzyskuje się ze ściśle określonych gatunków roślin, a harmonizują one zarówno z ludźmi, jak i z naszą planetą.

Gdy wzbogacimy swe życie olejkami eterycznymi, odkryjemy sposób zapewnienia rodzinie i domowi ochrony i przyjemności, których potrzebują, nie zanieczyszczając przy tym substancjami chemicznymi ani siebie, ani swego otoczenia.

W dzisiejszych czasach stosowane przez nas lekarstwa i artykuły gospodarstwa domowego są najczęściej chemiczne, a to, co jadamy i powietrze, którym oddychamy, zawiera więcej substancji chemicznych, niż byśmy sobie tego życzyli. Ich kumulo-

wanie się w ludzkim organizmie i nieznanne skutki łącznego działania nie mogą być dla nas korzystne, tak jak i przeciążenie chemikaliami nie może przynieść niczego dobrego naszej planecie. Prędzej czy później będziemy musieli znaleźć jakieś alternatywy, a przecież rozwiązania niektórych naszych problemów są dosłownie tuż pod naszym nosem i przyciągają nas swym słodkim aromatem – to cenne cuda i rozkosze stworzenia, jakimi są naturalne olejki eteryczne.



Rozdział I



LEKARSTWA Z ZIEMI

*Pan stworzył z ziemi lekarstwa,
A człowiek mądry nie będzie nimi gardził
– Eklezjastyk 38:4*

Nie trzeba latami zajmować się dzień w dzień olejkami eterycznymi, żeby zrozumieć, iż natura dostarcza człowiekowi potężną i zróżnicowaną *materia medica*. Niektóre przypadki uzdrowień, będące rezultatem ich stosowania, nazwalibyśmy cudem, gdyby nie naukowe podstawy, dzięki którym możemy wyjaśnić sposób działania olejków. Jednak naukowe wyjaśnienie niezwykłego zjawiska nie czyni go mniej cudownym.

Święty olej do namaszczenia, którego sporządzenie Bóg nakazał Mojżeszowi, a który składał się z „obficie płynącej” mirry, wonnego cynamonu, wonnej trzciny, kasji oraz oliwy z oliwek, był potężną substancją o działaniu antywirusowym i antybiotycznym, chroniącą i leczącą każdego, komu ją zaaplikowano. Cynamon to środek antywirusowy, antybakteryjny i antygrzybiczny. Mirra to skuteczny antyseptyk i jeden z najlepszych środków zabliźniających – jako że pobudza wzrost komórek – a jej działanie leczące otwarte rany, wrzody i czyraki było legendarne jeszcze przed czasami biblijnymi.

Obecnie profesjonalni aromaterapeuci stosują około trzystu olejków eterycznych, ale do zaspokojenia wszystkich potrzeb w przeciętnym gospodarstwie domowym wystarczy ich zaledwie dziesięć. Każdy olejek posiada określone właściwości medyczne i inne. Współczesne badania potwierdzają skuteczność tych substancji stosowanych od wieków, wiemy też, że w przemyśle farmaceutycznym wykorzystuje się nie tylko ich właściwości antywirusowe, antybakteryjne i antygrzybiczne, ale także antyseptyczne, przeciwzapalne, antyneuralgiczne, przeciwreumatyczne, przeciwskurczowe, przeciwjadowe, antytoksyczne, antydepresyjne, uspokajające, łagodzące, przeciwbólowe, zmniejszające i zwiększające ciśnienie, trawienne, wykrztuśne, odświeżające, pobudzające ziarninowanie, pobudzające krążenie, moczopędne i wiele innych.

Jedną z najbardziej satysfakcjonujących kwestii związanych z wykorzystaniem olejków eterycznych zarówno do celów leczniczych, jak i kosmetycznych, jest skuteczność, z jaką wnikają w ciało

i opuszczają je, nie pozostawiając po sobie żadnych toksyn. Najskuteczniejszym sposobem stosowania olejków nie jest, jak mogłoby się wydawać, aplikacja doustna, lecz naskórna, a także inhalacja. Do szerokiej gamy domowych metod ich wykorzystania zaliczyć można stosowanie kompresów, olejków do ciała, płynów kosmetycznych, kąpeli – łącznie z nasiadówkami oraz kąpielą dłoni i stóp – płukanek do włosów, inhalacji (parowej, bezpośrednio z buteleczki lub z chusteczki skropionej olejkiem eterycznym), perfum i odświeżaczy powietrza. Choć pod odpowiednim nadzorem można zalecić doustne zażywanie olejków eterycznych, jest to najmniej skuteczna metoda ich stosowania, ponieważ stykają się wówczas z układem trawiennym, gdzie dochodzi do kontaktu z sokami trawiennymi i innymi substancjami wpływającymi na ich skład chemiczny. To ograniczenie odnosi się również do wszystkich leków chemicznych. Elastyczność leczniczego zastosowania olejków eterycznych jest szczególnie cenna w przypadku pacjentów z zaburzeniami układu trawiennego.

W przeciwieństwie do leków chemicznych, olejki eteryczne, o ile nam wiadomo, nie odkładają się w ciele. Są wydalane wraz z moczem, kałem, potem i wydychanym powietrzem. Normalne zdrowe ciało wydalą je w ciągu trzech do sześciu godzin, zaś w przypadku otyłego, niezdrowego ciała proces ten może potrwać do czternastu godzin. Różne olejki są wydalone w różny sposób. Na przykład zapach drzewa sandałowego i jałowca można dość wyraźnie wyczuć w moczu. Z kolei czosnek, nawet zaaplikowany na skórę, zostanie wydany wraz z wydychanym powietrzem, a geranium, korzystnie oddziałujące na proces krążenia, można wykryć w pocie.

Olejki eteryczne uzyskiwane są z różnego rodzaju drzew, krzewów, ziół, traw i kwiatów. Olejek znajduje się w różnych częściach rośliny. Olejek wetiwerowy uzyskuje się z pociętych korzeni trawy z gatunku *Vetiveria zizanoides*; olejek laurowy pozyskuje się z liści laurowych. Olejek geraniowy pochodzi z liści i łodyg, olejek kminkowy z nasion, a olejek imbirowy z korzeniopodobnych kłączy, rosnących nad lub pod ziemią. Olejek mirrowy, olibanowy i benzoesowy uzyskuje się z żywicy odpowiednich drzew. Olejek mandarynkowy, cytrynowy, limetkowy, grejpfrutowy i bergamotowy wyciskany jest ze skórki owoców, natomiast olejek tonkowieca wonnego pozyskuje się z nasion. Olejek cynamonowy pochodzi z kory drzewa cynamonowego, a olejek sosnowy z igieł i gałązek sosny *Pinus sylvestris*.

W zależności od rośliny, olejek eteryczny gromadzony jest w wyspecjalizowanych komórkach olejkowych i żywicznych, we włoskach i komórkach gruczołowych albo w łuskach, wyposażonych w jedno- lub wielokomórkowe mieszki i zbiorniki, bądź też, jak w przypadku olejku z kopru włoskiego, w przestrzeniach międzykomórkowych.

Olejki pozyskiwane są na wiele różnych sposobów, w zależności od gatunku rośliny. Najpopularniejszą metodą jest destylacja parowa, wśród innych wymienić należy ekstrakcję rozpuszczalnikową, tłoczenie, technikę enfleurage i macerację. Powstają też nowe metody.

Wyprodukowanie niewielkiej ilości olejku eterycznego jest niezwykle pracochłonne. Do wyprodukowania 30 gramów olejku różanego potrzeba sześćdziesięciu tysięcy kwiatów róży, zaś ze stu kilogramów kwiatów lawendy można uzyskać 3 kilogramy olejku. W przypad-

ku jaśminu kwiaty muszą być zbierane ręcznie, w pierwszym dniu kwitnienia, zanim słońce stanie się zbyt gorące, natomiast drzewo sandałowe musi liczyć sobie trzydzieści lat i mierzyć ponad dziewięć metrów, zanim zostanie ścięte dla celów destylacji. Pomędzy tymi dwiema skrajnościami mieści się szeroki wachlarz warunków uprawy i zbioru, których wymagają różne rośliny, a których spełnienie pozwala na uzyskanie cennych olejków eterycznych. Cena każdego olejku stanowi odzwierciedlenie tych wymagań, a że potrzeba aż ośmiu milionów ręcznie zebranych kwiatów jaśminu, żeby wyprodukować kilogram olejku, łatwo zrozumieć, dlaczego należy on do najdroższych na rynku.

Handel olejkami eterycznymi prowadzony jest na całym świecie, a kolejne partie towaru krążą między Francją, Chinami, Brazylią, Bułgarią, Turcją, Arabią Saudyjską, Etiopią, Indonezją, Stanami Zjednoczonymi, wyspą Reunion, Australią, Rosją, Izraelem, Wielką Brytanią, Tajlandią, Jawą, Gwatemalą, Egiptem, Somalią, Hiszpanią i innymi krajami. Z tych samych gatunków roślin rosnących w różnych krajach, na różnej wysokości nad poziomem morza i na różnej glebie, uzyskuje się olejki o odmiennym składzie chemicznym i właściwościach leczniczych.

Olejek eteryczny zawiera przeciętnie około stu składników. Do głównych należą terpeny, alkohole, estry, aldehydy, ketony i fenole, a choć technologia pozwala na określenie także innych składników, do odkrycia pozostało ich jeszcze mnóstwo. Niektórzy twierdzą, że nie ma różnicy między olejkami eterycznymi a syntetycznymi, ale w przypadku tych osób zainteresowanie aromatycznymi właściwościami naturalnych esencji wy-

nika z chęci sztucznego odtworzenia ich smaków i zapachów. Jednak olejki eteryczne to coś więcej niż aromat. I choć wciąż jeszcze nie znamy wszystkich tworzących je substancji chemicznych, wiemy, że ich działanie na ludzkie ciało ma charakter nieinwazyjny, ponieważ i my, i one składamy się z tego samego materiału. Związki aromatyczne w olejkach to pochodne fenylopropanu i są one prekursorami aminokwasów, które łączą się, tworząc białka, a te z kolei dostarczają budulca do niemal wszystkich elementów ludzkiego ciała, od najmniejszego enzymu aż po kośćciec. Kolejną obszerną grupą związków chemicznych znajdujących się w olejkach eterycznych są terpineole, składające się z acetylokoenzymu A, który w organizmie ludzkim pełni kluczową rolę w wytwarzaniu hormonów, witamin i energii.

Olejki są nietoksyczne i nieinwazyjne dla ludzkiego ciała, także pod względem temperatury i elektromagnetyzmu. Każda komórka ciała posiada ładunek elektryczny, a elektryczność, w każdej formie, wpływa na proces uzdrawiania. O prawoskrętności i lewoskrętności olejków eterycznych wiadomo od dawna, jednak w świetle wzrastającej świadomości znaczenia pola elektromagnetycznego ludzkiego ciała wiedza ta wymaga ponownej weryfikacji. Być może te właściwości olejków eterycznych przyczyniają się do pobudzania w ciele naturalnych mechanizmów uzdrawiania.

Dobrze znany jest pozytywny wpływ olejków na krążenie krwi. Odgrywają ważną rolę w dostarczaniu do tkanek tlenu i substancji odżywczych, a także zwiększają skuteczność usuwania dwutlenku węgla i innych odpadów powstających w procesie metabolizmu komór-

kowego. Ogólny wzrost przepływu krwi wpływa na poprawę efektywności układu immunologicznego i zmniejsza lepkość krwi. Dobre krążenie krwi przynosi korzyści każdej części ciała i mózgu.

Rośliny to prawdziwe fabryki substancji chemicznych. Zamieszkują przestrzeń, w której oddziałują na siebie światło i ciemność, słońce i ziemia, czerpią z nich energię i syntezują ją w postaci molekuł węglowodanów, białek i tłuszczów. Stanowią one tzw. surowe paliwo, które jest następnie spalane zarówno u ludzi, jak i u zwierząt, aby wytworzyć ATP (adenozynotrifosforan), nasze „wysokogatunkowe paliwo”. Olejki eteryczne to wysokogatunkowe paliwo roślin, a gdy wprowadzamy je do swego ciała, wchłaniamy najlepsze, co rośliny mają nam do zaoferowania. Nie ma lepszej profilaktyki, a fakt, że można stosować je na tak wiele przyjemnych i różnych sposobów, pozwala nam bardzo łatwo i przyjemnie włączyć je w swoje zapracowane życie.

Ponieważ olejki eteryczne pachną tak przyjemnie, mogłoby się wydawać, że jest to ich jedyna wartość. Byłby to jednak błąd. Substancje te mają bardzo złożoną strukturę molekularną, a ich działanie jest naprawdę silne. Na przykład olejek oreganowy jest dwadzieścia sześć razy silniejszym antyseptykiem niż fenol, który służy jako aktywny czynnik w wielu środkach czyszczących.

PONAD CZASOWY APTEKARZ

Hipokrates, ojciec medycyny, mawiał, że „sposobem na utrzymanie ciała w zdrowiu jest wonna kąpiel i pachnący masaż każdego dnia”. Już w czwartym wieku przed naszą erą odkrył, że palenie określonych substancji aromatycznych zapewnia

ochronę przed zaraźliwymi chorobami i jest to metoda, którą w tym samym celu możemy stosować w dzisiejszych czasach podczas spotkań towarzyskich, bogatsi o wiedzę naukową na temat właściwości antybakteryjnych i antywirusowych poszczególnych olejków aromatycznych. Co więcej, należy ponownie przyjrzeć się historii perfum w świetle współczesnej wiedzy oraz właściwości ochronnych i leczniczych substancji aromatycznych.

Najwcześniejsze pisemne wzmianki świadczące o tym, że perfumy były artykułem powszechnie dostępnym dla każdego przeciętnego mężczyzny i kobiety, pochodzą z indyjskiego eposu *Ramajana* datowanego na dwa tysiące lat przed naszą erą, który zawiera epizod o księciu-bohaterze Ramie z Ajodhji, triumfalnie powracającym z wygnania do swej wioski. Wszyscy, jak się dowiadujemy, wylegli na ulice, by go powitać, łącznie z wytwórcami lamp, jubilerami, garncarzami, kąpielowymi, sprzedawcami wina, tkaczami, mieczownikami, perfumiarzami i sprzedawcami kadzideł.

Niektórym może się wydawać, że dawniej używano perfum, żeby zatuszować nieprzyjemne zapachy wynikające z braku higieny, ale pomijając fakt, że natura zapewniała nieskażone rzeki i strumienie na długo przed rewolucją przemysłową i domową instalacją wodno-kanalizacyjną, istnieje wiele dowodów świadczących o tym, że dawne cywilizacje dbały o czystość tak samo jak my. Pięć tysięcy lat przed naszą erą, mieszkańcy miasta Mohendżo-Daro na terenie współczesnego Pakistanu mieli „obsesję na punkcie czystości”, według archeologów, którzy znaleźli wspólną łaźnię o wymiarach dwanaście na siedem metrów, a także studnię w każdym domu. Egipcjanie traktowali higienę osobistą bardzo

PIELĘGNACJA WŁOSÓW

Włosy mogą poprawić twój wizerunek albo go zepsuć. Mogą być twoją największą ozdobą albo niesfornym kołtunem, który nie chce poddać się twojej woli. Ludzie wydają fortunę na produkty do pielęgnacji włosów, a jednak wielu wciąż jest niezadowolonych z osiągniętych rezultatów, mimo przeszukiwania niezliczonych półek drogich kosmetyków.

Kolor włosów jest niezmiennie pierwszą cechą charakterystyczną, którą wymieniamy, gdy kogoś opisujemy. Trzy zupełnie różne wizerunki kwitowane są stwierdzeniem: „ta z długimi, rudymi włosami”, „ta z mysimi, tłustymi włosami” albo „ta blondynka obcięta na pazia”. W niektórych krajach wszyscy mają włosy w tym samym kolorze i niewiele osób zadaje sobie trud ich farbowania, podczas gdy niektóre kobiety na Zachodzie co miesiąc farbują włosy na inny kolor. Nie ma w tym niczego nowego. Egipcjanki używały henny już cztery tysiące lat temu, a niewolnice prostytutki w starożytnej Grecji farbowały włosy szafranem na blond, co być może wiąże się ze starożytnym skojarzeniem żółtych włosów

z nieśmiertelnością. Poważane rzymskie damy musiały jednak sądzić, że blondynki lepiej się bawią, ponieważ farbowanie włosów na blond lub rudo wkrótce stało się wśród nich modne. Wiele wieków później w Europie rude włosy skojarzono z czarownicami. Siwe włosy to oczywiście oznaka starości i od wieków ludzie usiłują je ukryć. Jeden z najstarszych służących do tego specyfików sporządzany był z błony pokrywającej orzechy włoskie i wypełniającej ich łupiny.

Olejki eteryczne nie zmieniają naturalnego koloru włosów, ale mogą pomóc go podkreślić. Rumianek skutecznie rozjaśnia blond włosy, szalwia jest odpowiednia do włosów czarnych lub dla brunetek, zaś marchew, co nie wydaje się dziwne, podkreśla rudy kolor włosów. Jeśli chcesz uzyskać kolor z naturalnych produktów, możesz kupić farby w niektórych sklepach i przygotować je z henny, kurkumy, rabarbaru, rzodkiewek, ligustru, rumianku, lucerny, pomidorów, pomarańczy lub ogórka.

Niezależnie od obcięcia i ułożenia włosów, powinny być one gęste i lśniące, jednak częściej są tłuste lub suche, bez życia

i z rozdwojonymi końcówkami, wyglądając jak tleniony, ufarbowany i przerzedzony stóg siana.

Podstawowym budulcem włosa jest keratyna, mocne białko, z którego zbudowane są też paznokcie, a u zwierząt pazury, pióra, rogi i sierść. Ludzie nie linieją sezonowo, jak zwierzęta, ale mimo to wypadają nam włosy, gdy kończą swe naturalne życie – które trwa od dwóch do siedmiu lat. Kiedy to nastąpi, włos odrywa się od mieszka – niewielkiego dołka w powierzchni skóry – a na jego miejsce wyrasta nowy włos. Powinno się to odbywać niemal natychmiast, ale przy złym stanie zdrowia, złym odżywianiu, napięciach i stresach, czas między utratą włosa a wyrastaniem nowego może ulec wydłużeniu, skutkiem czego włosy zaczynają się przerzedzać.

Z boku każdego mieszka znajduje się gruczoł łojowy wydzielający łój niezbędny do nawilżania włosa.

Na stan włosów wpływa to, co na nie nakładamy oraz to, co jemy. Wszyscy wiemy, że sierść chorych lub źle karmionych zwierząt szybko traci połysk i mogą one zacząć linieć, jeśli nastąpi pogorszenie warunków. W ten sposób możemy stwierdzić, że zwierzę nie rozwija się w odpowiedni sposób. Jesteśmy bardzo podobni i jeśli krew nie dostarcza siedemnastu aminokwasów tworzących keratynę, włosy stają się suche lub tłuste, tracą sprężystość i rozdławiają się ich końcówki. Nasze włosy potrzebują tego samego, co skóra, której zewnętrzną warstwę również stanowi keratyna. Jeśli będziesz jeść dużo świeżych pokarmów, wyeliminujesz substancje pobudzające, takie jak kawa, herbata i alkohol, zwiększysz dawkę witaminy B, będziesz używał olejów tłoczonych na zimno i nienasyconych kwasów

tłuszczowych oraz będziesz się wysypiał, to głowę będą ci zdobiły wspaniałe włosy.

Zwykle nakładamy na głowę istny koktajl chemiczny. Nawet tak zwane produkty naturalne zawierają wątpliwej wartości syntetyki. Weźmy, na przykład, *Lauramide DEA* [dietanoloamid kwasu laurynowego], po części naturalny, ale po części sztuczny, a służący do wytwarzania piany, choć może nie tylko wysuszać włosy, ale także powodować swędzenie i zapalenie skóry głowy. *Oleyl betaine* [wodorotlenek (karboksymetylo) dimetyloleiloamoniowy] to związek syntetyczny stosowany głównie dla swych właściwości antystatycznych, powoduje jednak łupież, wysusza włosy i skórę głowy, a wchłonięty przez skórę jest toksyczny. Inne powszechnie stosowane toksyny to *Sodium C14-16* i *Olefin sulfate*, pochodne ropy naftowej służące jako środki nawilżające. Uważaj też na *Sodium lauryl sulfate* [laurylosiarczan sodowy], *Sodium cetyl sulfate* [cetylosiarczan sodowy] oraz *Sodium laureth sulfate* [lauretosiarczan sodowy] – związki syntetyczne, które mogą wywoływać szereg reakcji alergicznych, utratę włosów, wysuszenie i łuszczenie się skóry głowy albo wysypki, ale które często pojawiają się pod szyldem produktów „naturalnych”. Pamiętaj też, że to, co nakładasz na włosy, może również siać spustoszenie w innych częściach ciała.

Decydując się na naprawdę naturalną pielęgnację włosów, warto unikać stosowania szamponów zawierających silne detergenty, choć na wielu z nich, niestety, nie podaje się listy składników. Wybierz szampon oznaczony jako łagodny, bo wtedy istnieje mniejsze prawdopodobieństwo, że pozbawi włosy ich powłoki kwasowej. Odżywki powinny być bogate w białka. Do produktów kupowanych

w sklepie można po prostu dodać olejki eteryczne wymienione w kategorii, która najlepiej odpowiada obecnemu stanowi twoich włosów. Jeszcze lepiej samodzielnie przygotować preparaty do włosów, według informacji zawartych w niniejszym rozdziale. Znajdują się w nim przepisy na produkty bazowe, do których wystarczy następnie dodać odpowiednie olejki eteryczne, a także przepisy na preparaty przeznaczone do różnych rodzajów włosów. W ten sposób możesz być pewny tego, co nakładasz na włosy, a jednocześnie zaoszczędzić mnóstwo pieniędzy. Olejki eteryczne wnikają głęboko w trzon i mieszek włosa, nadając włosom zdrowy, lśniący wygląd. Niektóre olejki pobudzają nawet porost włosów.

Zanim zajrzysz do przepisów na szampony, płukanki i odżywki, chciałabym jeszcze wyjaśnić, na czym polega metoda „bain-marie”, często stosowana podczas przyrządzania naturalnych produktów. Jeśli jesteś zapalonym kucharzem, być może masz własne bain-marie, czyli przyrząd kuchenny do podgrzewania składników na kuchence w taki sposób, by nie miały kontaktu z wodą czy olejem. Żeby uzyskać ten sam efekt, można umieścić żaroodporną miskę w naczyniu częściowo wypełnionym wodą. Ponieważ wodę w naczyniu należy zagotować, żeby wytworzyć ciepło potrzebne do przekształcenia składników we wspaniałe produkty do pielęgnacji włosów, miska musi być na tyle duża, by się nie wywróciła, kiedy woda zacznie się gotować. W naczyniu nie musi być dużo wody – tyle, żeby utrzymać wymaganą temperaturę i żeby nie przelewała się do miski, co zepsułoby mieszankę.

Szampon bazowy

Przedstawię tu trzy odmiany podstawowego „wywaru mydlanego”. Wybierz ten, który będzie ci najbardziej odpowiadał. Po sporządzeniu nie zepsuje się.

PŁATKI Z NATURALNEGO MYDŁA Można je kupić w niektórych sklepach ze zdrową żywnością i w aptekach.

Płatki mydlane	100 g
Woda źródłana	1 litr

Trzymając wodę na ogniu, dodać płatki mydlane i mieszać, aż się rozpuszczą. Schłodzić i przelać do słoika po kawie lub podobnego pojemnika. Po jakimś czasie mikstura może stężeć albo wydawać się grudkowata, ale nie należy się tym martwić, wystarczy ubić ją w blenderze, przed rozpoczęciem przygotowywania szamponu.

MYDŁO KASTYLIJSKIE Powinno być czyste i białe.

Mydło kastylijskie, drobno starte	100 g
Woda źródłana	1 litr

Trzymając wodę na ogniu, dodać mydło i doprowadzić do wrzenia, aż się rozpuści. Przelać do słoika i odstawić.

KORZEŃ MYDLNICY Roślina ta otrzymała swoją nazwę, ponieważ była pierwszym surowcem stosowanym do wytwarzania mydeł i innych środków czyszczących. Należy rozgnieść korzeń, który można kupić w sklepach zielarskich i ze zdrową żywnością.

Korzeń mydlnicy, rozgnieciony	12 g
Woda źródłana	550 ml

Zagotować wodę i zalać nią korzeń mydlnicy umieszczony w misce. Pozostawić do zaparzenia przynajmniej na godzinę, a następnie przefiltrować przez muslin, filtr do kawy albo drobne sitko i przelać do butelki. Do mycia włosów potrzebna ci będzie większa ilość tej bazy – przynajmniej 60 ml albo 2 łyżki gotowej mieszanki.

Płukanki

Można używać wielu rodzajów naturalnych płukanek, ale najlepszy jest zwykły ocet winny z jabłek. Można dodawać do niego wybrane olejki eteryczne – 2 krople na 30 ml albo łyżkę octu winnego dodanego do wody, która posłuży ci do ostatniego spłukania włosów.

Odżywki

Lecytyna, która wchodzi w skład dwóch podanych poniżej przepisów na odżywki, jest niezwykle istotnym białkiem, odgrywającym bardzo ważną rolę w ludzkim organizmie. Jednak lecytyna, której będziemy tu używać, pochodzi z soi. Sklepy ze zdrową żywnością sprzedają ten produkt w dwóch postaciach, płynnej i granulowanej; my użyjemy postaci płynnej, która przypomina gęstą pomarańczową smolę, ale pięknie emulguje.

BAZA LECYTYNOWA 1.

Płynna lecytyna	50 ml
Olej z migdałów	50 ml
Olej jojoba	10 ml (2 łyżeczki)
Masło kakowe	3 gramy

Stosując metodę bain-marie, mieszać wszystkie składniki, aż dokładnie się roztopią i połączą ze sobą. Przelać do słoika i używać według zaleceń przedstawionych w dalszej części tego rozdziału i odnoszących się do odpowiedniego rodzaju włosów.

BAZA LECYTYNOWA 2.

Wywar mydłany	50 ml
Płynna lecytyna	25 ml

Stosując metodę bain-marie, podgrzać roztwór mydła, a następnie powoli wkrapiać lecytynę, cały czas mieszając. Kiedy mikstura będzie dokładnie wymieszana, należy przelać ją do butelki i odstawić. Używać zgodnie ze wskazówkami.

WŁOSY NORMALNE

„Włosy normalne” lepiej byłoby nazywać „włosami zdrowymi”, ponieważ nie są one ani suche, ani tłuste, za to łatwo je układać i zawsze są lśniące. Jednak tak zwane włosy normalne łatwo mogą stać się suche lub tłuste albo może powstać łupież, zwłaszcza jeśli ktoś przez długi czas przyjmuje leki albo antybiotyki. Zdrowie włosów trzeba więc utrzymywać, stosując delikatne szampony i odżywki.

OLEJKI ETERYCZNE

DO WŁOSÓW NORMALNYCH

Lawenda (*Lavandula angustifolia*)
Cytryna zwyczajna (*Citrus limonum*)
Eukaliptus cytrynowy (*Eucalyptus citriodora*)
Rozmaryn lekarski (*Rosmarinus officinalis*)
Pietruszka (*Petroselinum crispum*)
Geranium (*Pelargonium graveolens*)
Macerat z marchwi (*Daucus carota*)

OLEJE ROŚLINNE DO WŁOSÓW NORMALNYCH

Migdały (*Prunus dulcis*)
Wiesiołek (*Oenothera biennis*)
Pestki brzoskwini (*Prunus persica*)
Ogórecznik (*Borago officinalis*)

SZAMPONY

POBUDZAJĄCY

Wywar mydlany	100 ml
Rozmaryn	2 krople
Cytryna	4 krople
Eukaliptus cytrynowy	7 kropli

Zmiksować w blenderze.

NAWILŻAJĄCY

Wywar mydlany	100 ml
Geranium	3 krople
Nasiona marchwi	4 krople
Cytryna	2 krople
Ogórecznik	4 krople

Odżywka

Stosując metodę bain-marie, zmieszać:

Bazę lecytynową	15 ml (1 łyżka)
Olej z migdałów	15 ml (1 łyżka)
Olej z pestek brzoskwini	10 ml (2 łyżeczki)

następnie dodać:

Macerat z marchwi	3 krople
Geranium	2 krople

Nałożyć na całe włosy i pozostawić przynajmniej na dziesięć minut, po czym zmyć.

Płukanka z octu winnego

Woda	25 ml
Ocet winny (z jabłek)	10 ml (2 łyżeczki)
Cytryna	3 krople

Zmieszać ocet winny i olejek cytrynowy, a następnie dodać je do wody. Wlać do wody przeznaczonej do ostatniego spłukania włosów; dokładnie spłukać.

Płukanka z piwa

Jest to dodatek do powyższej płukanki z octu winnego. Piwo pokrywa włosy i zawiera białka, które zapobiegają niszczeniu włosów. Nie musi to być piwo najwyższej klasy – do tego celu nada się każde.

Piwo	25 ml
Cytryna	4 krople
Rozmaryn	5 kropli

Zmieszać, dodać do powyższej płukanki z octu winnego i wlać do wody przeznaczonej do ostatniego spłukania włosów; dokładnie spłukać.

Środek pobudzający skórę głowy

Poniżej przedstawiam emulsję pobudzającą skórę głowy i niezwykle skutecznie poprawiającą porost włosów u mężczyzn.

Wódka	5 ml (1 łyżeczka)
Rozmaryn	3 krople
Lawenda	5 kropli

Zmieszać, następnie dodać do 15 ml (1 łyżka) wody.

Zmoczyć końce palców w mieszance i dokładnie wmasować w skórę głowy. Mieszanka ta ładnie pachnie i można ją nakładać na włosy w każdej dogodnej chwili, niekoniecznie przed czy po myciu włosów.

WŁOSY SUCHE

Gdy masz suche włosy, gruczoły łojowe produkują niewystarczającą ilość łoju, by zapewnić im ochronne nawilżenie. W rezultacie włosy mogą się niszczyć, płątać, rozdwajać i łamać. Zły stan włosów łatwo pogarsza chlor w basenach, zbyt

długie przebywanie na słońcu i w morzu i oczywiście ciągle rozjaśnianie i farbowanie. Zbyt długie przebywanie na słońcu i w morzu często jest źródłem tłustej skóry głowy i suchych, kruchych końcówek.

OLEJKI ETERYCZNE DO WŁOSÓW SUCHYCH
Lawenda (*Lavandula angustifolia*)
Marchew (*Daucus carota*)
Rozmaryn lekarski (*Rosmarinus officinalis*)
Geranium (*Pelargonium graveolens*)
Drzewo sandałowe, sandałowiec biały (*Santalum album*)

OLEJE ROŚLINNE I WOSKI
DO WŁOSÓW SUCHYCH
Sesam (*Sesamum indicum*)
Pestki brzoskwini (*Prunus persica*)
Jojoba (*Simmondsia sinensis*)
Migdały (*Prunus dulcis*)
Wiesiołek (*Oenothera biennis*)
Masło kakaowe (*Theobroma cacao*)
Słonecznik (*Helianthus annuus*)
Ogórecznik (*Borago officinalis*)
Awokado (*Persea gratissima*)

SZAMPONY

POBUDZAJĄCY

Wywar mydłany	225 ml
Olej z migdałów	5 ml (1 łyżeczka)
Lawenda	2 krople
Nasiona marchwi	5 kropli

Zmiksować w blenderze.

NAWILŻAJĄCY

Wywar mydłany	225 ml
Olej z pestek brzoskwini	10 ml (2 łyżeczki)
Olej jojoba	5 kropli
Macerat z marchwi	5 kropli
Drzewo sandałowe	2 krople

Zmiksować w blenderze.

Odżywka

Dokładnie wymieszać, stosując metodę bain-marie:

Baza lecytynowa	5 ml (1 łyżeczka)
Olej sezamowy	5 ml (1 łyżeczka)
Wyciskany na zimno olej z migdałów (słodki)	15 ml (1 łyżka)
Olej z pestek brzoskwini	15 ml (1 łyżka)
Olej z awokado	2 krople
Olej z ogórecznika (lub olej z wiesiołka)	2 krople
Geranium	3 krople

Nałożyć na całą skórę głowy, gdy olej jest jeszcze ciepły, ale nie gorący. Pozostawić na dziesięć minut i zmyć szamponem. Ta odżywka będzie szczególnie skuteczna, jeśli, mając ją na włosach, usiądziesz w słońcu.

Odżywka na włosy zniszczone słońcem lub rozjaśniane

Dokładnie wymieszać, stosując metodę bain-marie:

Baza lecytynowa	30 ml (2 łyżki)
Olej jojoba	5 ml (1 łyżeczka)
Olej z wiesiołka	6 kropli
Olej sezamowy	5 ml (1 łyżeczka)
Sok cytrynowy	5 ml (1 łyżeczka)
Eukaliptus cytrynowy	5 kropli

Nałożyć na całą skórę głowy, gdy olej jest jeszcze ciepły, ale nie gorący. Starannie wmasować, a następnie przykryć włosy woreczkiem foliowym. Pozostawić przynajmniej na dziesięć minut, po czym dokładnie zmyć. Na koniec użyć poniższej płukanki octowej, pozostawiając niewielką ilość na włosach.

Płukanka z octu winnego do włosów suchych

Dodać 1 kroplę olejku z drzewa sandałowego na 5 ml (1 łyżeczka) octu winnego z jabłek i dokładnie wymieszać. Wlać do szklanki przegotowanej wody, a następnie przelać całość do naczynia z wodą przeznaczoną na końcowe spłukiwanie i dokładnie spłukać nią włosy.

WŁOSY TŁUSTE

Tłuste włosy są wynikiem nadaktywności gruczołów łojowych, z których jeden znajduje się przy każdym mieszkcu włosowym. Tęgo rodzaju włosy są w charakterystyczny sposób cienkie i często wyglądają jak nieumyte. Zbyt częste mycie silnie działającym szamponem pogarsza ten stan i wtedy zaczyna się błędne koło – im częściej myjesz włosy, tym częściej tego wymagają. Podobnie jak słabe włosy, tak i tłuste są często oznaką złego stanu zdrowia. A ponieważ często towarzyszy im łupież, taki wizerunek nie jest zbyt atrakcyjny.

OLEJKI ETERYCZNE DO WŁOSÓW TŁUSTYCH
Rozmaryn lekarski (*Rosmarinus officinalis*)
Lawenda (*Lavandula angustifolia*)
Bazylija (*Ocimum basilicum*)
Cytryna zwyczajna (*Citrus limonum*)
Eukaliptus cytrynowy (*Eucalyptus citriodora*)
Korzennik lekarski (*Pimenta officinalis*)
Cyprys (*Cupressus sempervirens*)
Szałwia (*Salvia officinalis*)
Tymianek z linalolem (*Thymus vulgaris et linalol*)

OLEJE ROŚLINNE DO WŁOSÓW TŁUSTYCH
Wiesiołek (*Oenothera biennis*)
Nasiona ogórecznika (*Borago officinalis*)
Pestki brzoskwini (*Prunus persica*)
Sesam (*Sesamum indicum*)

SZAMPONY

POBUDZAJĄCY

Wywar mydlany	100 ml
Rozmaryn	3 krople
Bazylija	1 kropla
Cytryna	15 kropli
Cyprys	2 krople

Dokładnie zmiksować, najlepiej w blenderze; wstrząsnąć przed użyciem.

ŻEBY WŁOSY BŁYSZCZAŁY

Wywar mydlany	100 ml
Eukaliptus miętowy	7 kropli
Lawenda	3 krople
Rozmaryn	4 krople

Dokładnie zmiksować, najlepiej w blenderze; wstrząsnąć przed użyciem.

Suchy szampon

Poniższe składniki należy dokładnie ze sobą zmieszać, a choć można to zrobić ręcznie, warto do tego celu pożyczyć blender, jeśli nie masz własnego. Większość blenderów ma małą dziurkę w pokrywie, która wydaje się być specjalnie wymyślona po to, żeby móc odmierzać kroplami olejki eteryczne, dodając je do mieszanek. Upewnij się, że pokrywa jest szczelna, bo w przeciwnym razie cała kuchnia może zostać spryskana suchym szamponem! Tak oczyszczony stanowi podstawę wielu środków farmaceutycznych i w poniższym przepisie można go stosować zamiast mąki kukurydzianej; sprzedaje go większość aptek.

Mąka kukurydziana	25 g
Cytryna	10 kropli
Rozmaryn	2 krople

Dokładnie wymieszać.

Nałożyć mniej więcej 1 łyżeczkę na szczotkę z prawdziwego włosia i szczotkować włosy w te dni, kiedy nie używa się szamponu w płynie, a włosy wymagają poświęcenia im uwagi.

Maseczka odżywcza

Tłuste włosy wymagają odżywiania tak samo, jak każde inne. Zmieszaj następujące składniki w bain-marie:

Baza lecytynowa	15 ml (1 łyżka)
Olej słonecznikowy	5 ml (1 łyżeczka)
Zielona glina	15 ml (1 łyżka)
Wódka	5 ml (1 łyżeczka)

Do naczynia z lecytiną dodać olej słonecznikowy, wódkę i zieloną glinę. Co prawda, powstanie okropna papka, ale warto kontynuować dla efektu końcowego! Następnie dodać olejki eteryczne i dokładnie wymieszać je z całością:

Rozmaryn	3 krople
Lawenda	3 krople
Olej z nasion ogórecznika	5 kropli

Miksturę rozsmarować na włosach, pozostawić na dziesięć minut, a następnie zmyć szamponem.

Płukanka z octu winnego do włosów tłustych

Dodać 3 krople olejku tymiankowego do 15 ml (1 łyżka) octu winnego z jabłek i wymieszać, tak żeby jak najdokładniej się rozpuścił. Mieszanke wlać do 250 ml źródlanej wody, a następnie przelać do naczynia z wodą przeznaczoną na końcowe spłukiwanie i po umyciu szamponem kilkakrotnie spłukać włosy.

WŁOSY DELIKATNE

Włosy delikatne często są tak bardzo niszczone trwałymi, farbowaniem, piankami i żelami, że w większości są cienkie, rozdwojone albo łamią się przy dotyku. Należy postępować z nimi bardzo delikatnie, żeby uniknąć dalszego niszczenia, a skóra głowy wymaga pobudzenia, żeby mogły wyrosnąć nowe i silniejsze włosy. Dopóki nowe włosy nie osiągną takiej długości, jakiej sobie życzysz, włosy delikatne trzeba pielęgnować bardzo troskliwie. Odpowiednimi olejkami są:

OLEJKI ETERYCZNE

DO WŁOSÓW DELIKATNYCH

Lawenda (*Lavandula angustifolia*)
Rumianek rzymski (*Anthemis nobilis*)
Szałwia muszkatołowa (*Salvia sclarea*)
Drzewo sandałowe, sandałowiec biały (*Santalum album*)

OLEJE ROŚLINNE I WOSKI

DO WŁOSÓW DELIKATNYCH

Jojoba (*Simmondsia sinensis*)
Pestki brzoskwini (*Prunus persica*)
Nasiona ogórecznika (*Borago officinalis*)
Migdały (*Prunus dulcis*)
Wiesiołek (*Oenothera biennis*)
Masło kakaowe (*Theobroma cacao*)

SZAMPONY

POBUDZAJĄCY

Szampon bazowy
z mydlnicy 100 ml
Lawenda 2 krople
Rozmaryn 2 krople
Dokładnie zmiksować, najlepiej w blenderze.
Stosować raz w tygodniu.

ODŻYWCZY

Szampon bazowy z mydlnicy	100 ml
Baza lecytynowa	1 łyżeczka
Olej z nasion ogórecznika	3 krople
Lawenda	2 krople

Dokładnie zmiksować, najlepiej w blenderze.

Stosować według potrzeb.

Odżywka do włosów delikatnych

Masło kokosowe	25 g
Baza lecytynowa	15 ml (1 łyżka)
Olej z migdałów	50 ml
Olej z nasion ogórecznika	4 krople
Olej z wiesiołka	10 kropli
Rumianek rzymski	3 krople

Stosując metodę bain-marie, najpierw roztopić masło kakaowe i lecytynę. Następnie dodać olej z migdałów i nie przestając mieszać, dodać pozostałe składniki, a następnie wszystko dokładnie wymieszać. Przebrać do słoika i odstawić. (Podane powyżej ilości wystarczą na dwa lub trzy razy.) Po umyciu włosów szamponem poczekaj przynajmniej dziesięć minut przed spłukaniem. Stopniowo kuracja ta wzmocni pozostałe komórki i pomoże zapobiec ich niszczeniu.

Żel proteinowy

Stosuje się jak maseczkę do twarzy, tyle że na włosy:

Naturalna żelatyna roślinna	12 g
Woda mineralna	225 ml
Ocet winny (z jabłek)	5 ml (1 łyżeczka)
Macerat z marchwi	3 krople
Szałwia muskatołowa	3 krople

Zmiksować żelatynę i wodę, aż powstanie jednolity płyn. Zamieszać i odstawić do chwili, aż powstanie substancja o konsystencji żelu, nie dopuszczając do jej stężenia. Następnie dodać ocet winny, macerat z marchwi i szalwię muskatołową – zapobiegnie to stężeniu. Stosować jako maseczkę do włosów, pokrywając całe włosy. Zostawić na dziesięć minut, po czym dokładnie spłukać. Stosować raz w tygodniu.

WYPADANIE WŁOSÓW

Kiedy zauważysz, że na szczotce zostaje więcej włosów niż zwykle, nadszedł czas na kurację przeciw wypadaniu włosów. Nie jest to sprawa tak poważna, jak utrata włosów omówiona w następnej sekcji, ale kiedy włosy zaczynają wypadać i znajdujesz je na meblach i w całym mieszkaniu, zastosuj poniższe kuracje.

Szampony

Poniżej podaję dwa przepisy. Wybierz ten, który ci najbardziej odpowiada, ale przeprowadzaj tę kurację nie częściej niż raz w tygodniu – zbyt częste mycie zwykle nie zmniejsza problemu. Zmieszaj ze sobą następujące składniki:

SZAMPON 1.

Wywar mydlany	100 ml
Olej jojoba	4 krople
Rumianek	2 krople
Palmaroza	3 krople

SZAMPON 2.

Wywar mydlany	100 ml
Olej jojoba	5 kropli
Rozmaryn	3 krople
Cytryna	2 krople



Praktyczne i klarowne omówienie KAŻDEGO możliwego zastosowania olejków eterycznych. Opracowanie to jest jedną z najczęściej cytowanych pozycji z tej tematyki w literaturze światowej. Nie powinno to dziwić, skoro zostało napisane przez doktor medycyny naturalnej, która jest jednocześnie konsultantką koncernów kosmetycznych. Autorka, praktykująca aromaterapię od ponad dwudziestu lat, odkrywa moc olejków, podając ponad 600 oryginalnych przepisów na wyjątkowe mieszanki.

Przy pomocy zaledwie kilku łatwo dostępnych olejków sporządzisz preparat o szczególnych, indywidualnie dopasowanych właściwościach. W przeciwieństwie do większości gotowych produktów, samodzielnie przygotowane mieszanki nie będą zawierały żadnych szkodliwych konserwantów i będą działały zgodnie z Twoimi indywidualnymi potrzebami. Pomogą one nie tylko Tobie, ale i Twoim bliskim.

„Gdy uczymy się, jak żyć w harmonii z ziemią, starożytna sztuka aromaterapii jest narzędziem, którym możemy poprawić swoje samopoczucie. Ze wszystkich książek, jakie czytałam, ta jest zdecydowanie najlepsza. Jeśli interesują cię olejki eteryczne, to jest książka, którą musisz mieć na półce.”

– *Debra Lynn Dadd*

Specjalistka ds. naturalnych produktów i zdrowego odżywiania

„Valerie Ann Worwood prowadzi nas ku ziemi mądrze, zmysłowo i pachnąco, otwierając nas i nasze domy na cuda natury dostępne dla każdego, by nasze życie było zdrowsze, szczęśliwsze i piękniejsze.”

– *Alexandra Stoddard*

specjalistka ds. urody i stylu życia

Cena: 69,60 zł

ISBN 978-83-7377-412-4



PATRONI MEDIALNI:

