



# **AROMATERAPIA - podstawy**

podsumowanie lekcji –

***kurs Różne kierunki w medycynie naturalnej - podstawy –***

***Szkoła Medycyny Naturalnej***

Marta Pyrchala-Zarzycka

**ASTRO SALUS EDUCATION LTD**

*Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju*

## **RODZAJE OLEJKÓW ETERYCZNYCH I ICH WŁAŚCIWOŚCI**

### **ARCYDZIEGIEL**

#### **Właściwości i zastosowanie**

Polecany w celu:

- łagodzenia lęków,
- niepokoju,
- poprawy nastroju.
- Ponadto działa przeciwzapalnie
- i ściągająco na skórę,
- pobudza krążenie krwi,
- odtruwa,
- łagodzi katar
- i grypę,
- pobudza wydzielanie się moczu.

### **BAZYLIA**

#### **Właściwości i zastosowanie**

- Poprawia nastrój,
- zmniejsza zmęczenie,

a zastosowany w masażu:

- działa rozkurczowo,
- poprawia trawienie (wtedy masujemy brzuch)
- oraz obieg krwi w organizmie.

Zastosowany wziewnie obniża temperaturę ciała.

### **BENZOES**

#### **Właściwości i zastosowanie**

Zastosowany wziewnie:

- łagodzi kaszel,

- przeziębienie,
- bronchit,

a w masażu:

- koi bóle reumatyczne,
- zmniejsza bóle głowy – w tym migreny
- oraz poprawia krążenie.

## **BERGAMOTKA**

### **Właściwości i zastosowanie**

- Odtruwa w masażu skórnym – świetny jest więc do masażu antycellulitowego,
- obniża gorączkę,
- działa antyseptycznie,
- pomaga w chorobach skórnych
- i łupieżu,
- masując brzuch olejem z tym olejkiem pomożemy sobie przy zaparciach i kolkach,
- ponadto możemy płukać jamę ustną roztworem tego olejku w przypadku anginy i zapalenia gardła. Przygotowanie roztworu: zmieszaj dwie krople olejku z połową szklanki wody. Nie połykaj tej mieszanki!

## **CEDR**

### **Właściwości i zastosowanie**

Pomaga przy:

- kaszlu,
- katarze,
- bronchicie

oraz chorobach skórnych, takich, jak:

- łupież,
- wypryski.

### **Z jakimi olejkami można go mieszać**

- Z benzoessem,
- neroli,
- sandałem,
- lawendą,
- kadzidłęm,
- mirrą,
- jaśminem
- i różą.

## **CYTRONELLA**

### **Właściwości i zastosowanie**

- Działa bakteriobójczo,

- dobra dla tłustej skóry – zmniejsza skłonność do wyprysków,
- stosujemy ją także w bólach głowy,
- odstrasza owady.

#### **Z jakimi olejkami można go mieszać**

- Z cedrem,
- geranium,
- pomarańczą,
- cytryną.

**Uwaga.** Nie należy używać tego olejku będąc w ciąży (wywołuje okres).

### **CYPRYS**

#### **Właściwości i zastosowanie**

- Ściąga,
- ujędrnia skórę,
- obniża pocenie się (można więc stosować na stopy),
- koi bóle reumatyczne,
- zmniejsza i łagodzi obfite i bolesne miesiączki,
- pomaga w przypadku kaszlu.

### **CYTRYNA**

#### **Właściwości i zastosowanie**

Polecany jest dla skóry tłustej do stosowania zewnętrznego:

- działa antyseptycznie,
- ujędrnia,
- oczyszcza,
- ściąga,
- leczy wypryski,
- rozjaśnia plamy na skórze,
- a także pobudza krążenie.

Ponadto stosowana wziewnie:

- łagodzi stany zapalne górnych dróg oddechowych: przeziębienia, grypy, stany zapalne oskrzeli
- oraz wzmacnia odporność organizmu na infekcje.

### **DRZEWO HERBACIANE**

#### **Właściwości i zastosowanie**

Jest to niezwykle cenny olejek leczący różne dolegliwości skórne, na przykład pleśniawki, afty, stany zapalne, także. Pomaga także przy opryszczce i infekcja dróg rodnych. Zwalcza bakterie, grzyby i wirusy, a przy tym jest tak łagodny, że można nawet go stosować bezpośrednio na skórę, bez większego rozcieńczenia.

### **EUKALIPTUS**

#### **Właściwości i zastosowanie**

- Orzeźwia,
- koi,
- działa antyseptycznie,
- łagodzi stany po ukąszeniach przez owady,
- działa rozgrzewająco,
- stosowany w formie wzięwej, kąpielach czy masażach łagodzi kaszel, przeziębienia i stany zapalne górnych dróg oddechowych,
- pomaga zwalczać grzybicę skóry,
- odstrasza owady.

## **GERANIUM**

### **Właściwości i zastosowanie**

- Pomaga przy złym samopoczuciu podczas klimakterium oraz w zespole napięcia przedmiesiączkowego,
- zmniejsza stany depresyjne,
- usuwa lęki
- i poprawia nastrój,
- ponadto działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie,
- leczy trądzik i inne stany zapalne skóry.

## **GREJPFRUT**

### **Właściwości i zastosowanie**

- Dezynfekuje,
- odtruwa
- i orzeźwia,
- polecany do masażu okolic objętych cellulitem,
- wspomaga trawienie przy masażu brzucha.

### **Z jakimi olejkami można go mieszać**

- Z pomarańczą,
- limetką,
- rozmarynem,
- cytryną,
- cyprysem,
- lawendą.

## **JAŚMIN**

### **Właściwości i zastosowanie**

Jest to olejek niezwykle pięknym i zmysłowym zapachu, w nadmiernych ilościach może być jednak nieco duszący.

- Pomaga zwalczyć stany depresyjne,
- dezynfekuje,
- łagodzi ból

- i wzmacnia potencję.

### **Z jakimi olejkami można go mieszać**

- Sandał,
- rumianek,
- bergamotka,
- szalwia,
- róża,
- geranium,
- mięta
- i lawenda.

### **KADZIDŁO**

#### **Właściwości i zastosowanie**

- Działa przeciwzapalnie,
- pomaga w stanach zapalnych skóry i górnych dróg oddechowych
- i łagodzi kaszel,
- ujędrnia i działa ściągająco na skórę.

### **KOLENDRA**

#### **Właściwości i zastosowanie**

- Dodaje energii i pewności siebie poprzez działanie pobudzające na system nerwowy,
- poprawia krążenie krwi w organizmie,
- pomaga przy bólach reumatycznych
- i niestrawności
- oraz zwiększa apetyt.

### **LAWENDA**

#### **Właściwości i zastosowanie**

- Pomaga przy bezsenności i nerwowości
- oraz stanach lękowych.
- Ponadto jest niezastąpiona w skórnych dolegliwościach – grzybicach, łuszczycy, wypryskach, ranach – przyspiesza ich gojenie się.
- Stosowana także w infekcjach dróg płciowych.
- Oprócz tego łagodzi bóle głowy.

### **MANDARYNKA**

#### **Właściwości i zastosowanie**

- Uspokaja,
- pomaga w nadaktywności dzieci,
- łagodzi napięcia psychiczne i kolki;
- odtruwa.

- Pomocna także przy pielęgnacji cery tłustej – ogranicza tworzenie się wyprysków oraz ściąga pory skóry.

## **MIĘTA**

### **Właściwości i zastosowanie**

- Pomaga przy schorzeniach górnych dróg oddechowych,
- bólach mięśni, stawów i kości,
- zwalcza mdłości,
- odświeża umysł i ciało.

## **MIRRA**

### **Właściwości i zastosowanie**

- Pomocna w dolegliwościach skórnych poprzez swoje działanie antyseptyczne i przeciwgrzybicze – leczy pleśniawki, stany zapalne – także dróg rodnych.
- Ponadto zwiększa apetyt,
- łagodzi wzdęcia
- i pobudza trawienie.

## **NEROLI (kwiat gorzkiej pomarańczy)**

### **Właściwości i zastosowanie**

- Zmniejsza stres,
- łagodzi złe nastroje przed miesiączką i w trakcie menopauzy,
- pomaga zasnąć,
- zmniejsza kolki i wzdęcia,
- ma znakomity wpływ na skórę – sprawia, że skóra zaczyna wyglądać promiennie, zdrowo i młodo.

## **ROZMARYN**

### **Właściwości i zastosowanie**

- Ma właściwości rozgrzewające – rozszerza naczynia krwionośne skóry i zwiększa przez nie przepływ krwi,
- zmniejsza zmęczenie umysłowe,
- poprawia pamięć i ułatwia naukę,
- dezynfekuje,
- działa przeciwbólowo w bólach reumatycznych, artretycznych i w bólach głowy,
- zmniejsza wzdęcia i kolki,
- łagodzi stany zapalne skóry.

## **RÓŻA**

### **Właściwości i zastosowanie**

- Łagodzi stany depresyjne,
- poprawia nastrój,

- działa, jak afrodyzjak (wdychana i wmasowywana),
- znakomita jest dla cery suchej, zmęczonej, starzejącej się – ożywia ją, nawilża i odmładza.

## **RUMIANEK**

### **Właściwości i zastosowanie**

- Poprawia nastrój,
- koi nerwy,
- łagodzi stany zapalne i podrażnienia skóry,
- działa przeciwzapalnie
- i łagodzi bóle głowy.

## **SANDAŁ**

### **Właściwości i zastosowanie**

- Zmniejsza napięcia psychiczne,
- usuwa lęki
- i stany depresyjne,
- poprawia samopoczucie
- i ułatwia zasypianie,
- zbawiennie działa na suchą i pękającą skórę, zmiękcza ją,
- łagodzi podrażnienia,
- oczyszcza skórę,
- łagodzi kaszel.

## **SZAŁWIA**

### **Właściwości i zastosowanie**

- Silnie zmniejsza depresję,
- uspokaja,
- łagodzi nerwowość - także tę doświadczaną w klimakterium i przed okresem.
- Ponadto zmniejsza nieco ciśnienie krwi,
- działa bakteriobójczo,
- łagodzi katar
- i ujędrnia skórę.

**Marta Pyrczała-Zarzycka**

Astro Salus Education Ltd

*Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju*

[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)

## **STRONY INTERNETOWE**

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl)

[www.astrosalus.com](http://www.astrosalus.com)

<http://kosmetyka-fitness.pl>

[www.magia-zycia.com.pl](http://www.magia-zycia.com.pl)

[www.sukces-biznes.pl](http://www.sukces-biznes.pl)

[www.edukacja-domowa.pl](http://www.edukacja-domowa.pl)

## **BLOGI**

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

[www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci](http://www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci)