

# dōTERRA® eBOOK

| tłumaczenie Irena Hałas- doTERRA Wellness Advocate



## 100 sposobów na wykorzystanie olejków eterycznych

---

---

**Dział 1** Wdychanie

**Dział 2** Użycie na skórę

**Dział 3** Użycie wewnętrzne

**Dział 4** Gotowanie

**Dział 5** Sprzątanie

**Dział 6** Zdrowie

**Dział 7** Sen

**Dział 8** Higiena osobista

**Dział 9** Fitness

**Dział 10** Emocje

---

---

---

# Wprowadzenie

## Olejki eteryczne: starożytne metody w nowoczesnym wydaniu- codzienne użycie.

Używane na co dzień, olejki eteryczne mogą stanowić naturalne rozwiązanie dla każdego, kto chce poprawić jakość swojego życia. Podczas gdy wiele osób uważa olejki eteryczne za chwilową modę, są one przy człowieku już setki lat. Roślinne ekstrakty i olejki eteryczne były używane już w przeszłości na wiele dolegliwości i mogą być z powodzeniem stosowane dzisiaj jako dopełnienie zdrowego stylu życia i dobrego samopoczucia.

Jednym z wielu powodów dla których olejki eteryczne przetrwały tyle czasu, jest ich wszechstronność. Niektórzy myślą że olejki eteryczne posiadają tylko piękny zapach, czy sprawiają, że masaż jest przyjemniejszy. Jednak prawda jest taka, że olejki posiadają o wiele więcej bardziej praktycznych zastosowań w naszym życiu.

Olejki eteryczne są niezwykle wszechstronne. Jest też dostępna cała gama różnych olejków, a każdy olejek eteryczny zapewnia unikalny zestaw właściwości natomiast różnorodne sposoby użycia i aplikacji sprawiają, że możliwości są praktycznie nieograniczone. Dzięki tym różnorodnym możliwościom możesz wybrać idealne zastosowanie olejków do swoich osobistych preferencji i codziennych potrzeb.

## Do czego można wykorzystać olejki eteryczne?

Kiedy zrozumiesz jak użyteczne mogą być wysokiej jakości olejki eteryczne w dzisiejszych czasach, zapragniesz poczuć ich moc i wypróbować ich potencjał. Jak już wspomniałam mamy bardzo szeroki wybór olejków eterycznych, a każdy z nich posiada unikalny zestaw właściwości co sprawia, że są one użytecznym rozwiązaniem wielu codziennych problemów.

Wiele osób już wie, że olejki eteryczne możemy stosować w aromaterapii i oczyszczaniu powietrza, jednak wciąż budzi zdziwienie zastosowanie olejków eterycznych w kuchni, higienie osobistej, ekologicznym sprzątaniu, poprawie jakości snu i radzeniu sobie z trudnymi emocjami (aromaterapia emocjonalna) oraz wiele innych zastosowań.

Im więcej nauczysz się o olejkach eterycznych, jak działają oraz jak możemy ich bezpiecznie używać, wtedy staną się one coraz bardziej pomocne w twoim codziennym życiu.

## Włączenie olejków do stylu życia.

Właściwie stosowane olejki eteryczne mogą stać się ważną częścią twojej codziennej rutyny. Niezależnie od tego czy zależy ci na wykorzystaniu naturalnych rozwiązań w domu czy potrzebujesz produktów, które pomogą ci w prowadzeniu zdrowego stylu życia, czy po prostu szukasz skutecznego sposobu by wesprzeć zdrowie swojej rodziny. Olejki eteryczne spełnią wszystkie twoje oczekiwania.

Byś mógł od czegoś zacząć, ta książka przedstawia sto różnych sposobów użycia olejków eterycznych, które pomogą ci w naturalny sposób poprawić jakość twojego życia.

---



## Korzyści wdychania olejków.

Niezależnie od tego czy dopiero zaczynasz, czy uważasz się za eksperta aromaterapii, wdychanie olejków jest jednym z łatwiejszych i najefektywniejszych sposobów użycia olejków eterycznych. Rozpylanie olejków jest nie tylko proste i wygodne, ale jest bardzo pożyteczne kiedy chcemy oczyścić powietrze (z patogenów) oraz nadać mu świeży i piękny zapach. Promuje spokojne, zachęcające lub energetyczne środowisko i wpływa na nasze emocje. Ze względu na energetyczną naturę olejków eterycznych, możesz od razu poczuć wspaniałą moc aromaterapii. Olejki szybko rozpraszają się w powietrzu i działają łagodnie i efektywnie.

### Korzyści użycia aromatycznego:

- Prosta i wygodna metoda aplikacji olejków eterycznych, nie wymaga dużego doświadczenia.
- Oczyszcza powietrze
- Pomaga stworzyć przyjemną atmosferę, zgodnie z twoimi potrzebami (uspokaja, poprawia humor, odświeża, energetyzuje itd).
- Pomaga poprawić nastrój i poradzić sobie z trudnymi emocjami.

## Dyfuzowanie

Najprostszym sposobem na aromatyczne użycie olejków jest ich dyfuzowanie. Jest dostępnych kilka modeli dyfuzorów, możesz więc z łatwością wybrać dyfuzor, który spełni twoje oczekiwania. Dyfuzory dzielimy na wodne, oraz takie które działają bez użycia wody. Dyfuzory wodne używają pary wodnej do rozpraszania olejków w delikatnej mgiele, natomiast bezwodne dyfuzory rozpraszają olejki bezpośrednio w powietrze. Bez względu na to, który rodzaj dyfuzora wybierzesz upewnij się, że zachowa on potencjał i moc olejków eterycznych, nie zmieniając ich struktury chemicznej. Niedopuszczalne jest podgrzewanie olejków lub inne czynniki, które mogłyby wpłynąć na potencjał terapeutyczny olejku i zaburzenie jego działania, tak że stanie się on mniej efektywny i skuteczny.

## Wskazówki

- Unikaj stawiania dyfuzora przy bezpośrednim źródle światła słonecznego lub przy grzejniku.
- Ilość kropli olejku użytego w dyfuzorze i optymalny czas dyfuzji jest zależny od wielkości pokoju, miejsca ustawienia dyfuzora, naturalnego obiegu powietrza w pomieszczeniu i wydajności dyfuzora- dobrze jest zacząć od mniejszej ilości olejku.
- Regularnie czyść dyfuzor, zgodnie z załączoną instrukcją obsługi (raz w miesiącu powinno się dyfuzor odkamienić i dokładnie oczyścić).
- Używaj naturalnych środków czyszczących jak woda i ocet do czyszczenia swojego dyfuzora.
- Upewnij się, że czyścisz dyfuzor, który jest odłączony od źródła zasilania.

## Jak używać olejki eteryczne aromatycznie?

1. Zmieszaj kilka twoich ulubionych olejków w dyfuzorze, aby otrzymać piękną mieszankę olejków. (Użyj od jednej do trzech kropli z każdego olejku).
2. Aby odświeżyć powietrze w twoim samochodzie- skrop kilkoma kroplami olejku bałewnianą kulkę i umieść ją w wywietrzniku. Możesz też kupić specjalny odświeżacz samochodowy do użycia z olejkami eterycznymi.
3. Jeśli chcesz mieć przy sobie aromat olejków w ciągu dnia, do butelki ze spryskiwaczem dodaj wody i kilka kropli olejku, spryskuj ubranie lub pomieszczenie w którym się znajdujesz. Wymieszaj przed użyciem.
4. Aby stworzyć spokojną, relaksującą atmosferę dla twojej rodziny przed spaniem. Dyfuzuj relaksujące olejki podczas gdy dzieci myją zęby, czytasz im na dobranoc, lub szykujecie się do łóżka. (Spróbuj Clary Sage, Lavender, Melissa, dōTERRA Balance® lub dōTERRA Serenity®.)
5. Dyfuzuj pobudzające i energetyzujące olejki w biurze w trakcie pracy, aby lepiej się skupić i nie tracić chęci i motywacji podczas dłużących się popołudniowych godzin. (Spróbuj Grapefruit, Lemon, Spearmint, Spikenard, Tangerine lub dōTERRA Motivate®.)
6. Lubisz nosić biżuterię? Wybierz takie modele, które możesz nasączyć olejkami eterycznymi. (Skrop koralik lub filcową gąbeczkę kilkoma kroplami ulubionego olejku .)
7. Dyfuzuj olejki rano by rozpocząć dzień z energią i pozytywnym nastawieniem (Spróbuj Cypress, Eucalyptus, Peppermint, Citrus Bliss® lub Elevation.)
8. Aby wspomóc skupienie, dyfuzuj olejki podczas pracy, prac domowych, robienia ważnych projektów, w trakcie nauki do testu, lub pracy w domu. (Spróbuj Basil, Douglas Fir, Peppermint czy InTune®).

# Dział

# 2

# Użycie na skórę



Miejscowe stosowanie olejków eterycznych, podobnie jak stosowanie aromatyczne- jest stosunkowo prostą metodą. Pozwala szybko i skutecznie odczuć korzyści płynące ze stosowania olejków eterycznych. Zastosowanie na skórę zapewnia szereg korzyści, poprawia stan naszej skóry, przydatne w masażu i pomaga koić ból. Jedną z największych korzyści stosowania olejków eterycznych miejscowo, jest stosowanie na określone obszary ciała, aby osiągnąć określony i pożądany efekt. Dodatkowo będziesz cieszyć się zapachem olejku eterycznego na swojej skórze przez kilka godzin.

## Środki ostrożności

Przed nałożeniem jakiegokolwiek rodzaju produktu na skórę ważne jest aby zrozumieć, jak go używać i być świadomym jak może on reagować ze skórą. Aby bezpiecznie nakładać olejki na ciało stosuj poniższe wskazówki:

### Korzyści użycia na skórę:

- Znacząca poprawa wyglądu skóry
- Powoduje działanie kojące, chłodzące, rozgrzewające i przeciwbólowe
- Można stosować miejscowo
- Nadajemy skórze piękny zapach

## Rozcieńczenie

Jednym z najważniejszych elementów aplikacji olejków na skórę jest zrozumienie znaczenia rozcieńczania olejków. Niektórzy ludzie niepotrzebnie martwią się, że rozcieńczenie olejku przed jego użyciem na skórę zmniejszy jego moc i działanie. Natomiast prawda jest taka, że aplikacja olejku na warstwie oleju nośnikowego daje bardzo wiele korzyści polepszając jego absorpcję przez skórę. Najlepszym sposobem na rozcieńczenie olejku eterycznego jest zmieszanie go z frakcjonowanym olejem kokosowym dōTERRA®.



Zapamiętaj, że poniższe olejki należy bezwzględnie rozcieńczyć przez zastosowaniem na skórę, ze względu na ich moc- nazywamy je olejkami gorącymi. Naniesienie ich w formie nierozcieńczonej będzie powodować poczucie podrażnienia i pieczenia skóry. Aby to zminimalizować należy wtedy nanieść warstwę frakcjonowanego oleju kokosowego na skórę:



## Dawkowanie i wrażliwość skóry

Jeśli dopiero zaczynasz, możesz się zastanawiać „ile właściwie olejku użyć?”. Jeśli pierwszy raz używasz olejków eterycznych na skórę, zacznij małą ilości: jedna lub dwie krople. Najlepiej rozcieńczyć olejki eteryczne w oleju bazowym i sprawdzić jak zachowa się skóra. Jeśli zaczerwieni się powinieneś dodać oleju nośnikowego, jeśli natomiast działanie olejku będzie zbyt słabe- powtórz aplikację aż do uzyskania pożądanego efektu. Każdy z nas jest inny i może różnie zareagować na tą samą dawkę olejku.

Jeśli olejek , którego używasz nie przyniesie oczekiwanego rezultatu- zastosuj inny olejek o podobnym działaniu i profilu chemicznym. Należy pamiętać, że olejki eteryczne to silne esencje roślinne dlatego lepiej stosować kilka aplikacji małych dawek olejku w ciągu dnia, niż jednorazowo użyć dużej dawki. Olejki eteryczne stosuj co 4-6 godzin kilka razy w ciągu dnia.

Każdy z nas ma inną wrażliwość i kondycję skóry, preferencje oraz problemy zdrowotne, olejki eteryczne mogą spowodować podrażnienie skóry wrażliwej i jej reakcję (zaczerwienienie). Osoby z bardzo wrażliwą skórą, powinny wziąć to szczególnie pod uwagę używając olejków eterycznych. Dzieci też mają bardziej wrażliwą skórę, niż osoby dorosłe, dlatego zawsze rozcieńczajmy olejki i stosujmy się do zasad bezpiecznego używania olejków eterycznych. Najlepszym sposobem bezpiecznego użycia olejku jest przeczytanie informacji o nim i stosowanie się do zaleceń, oraz używania oleju nośnikowego, który poprawi absorpcję olejku jednocześnie zabezpieczając wrażliwą skórę.



## Rekomendacje stosowania olejków na skórę

- Zaczynij od 1-2 kropli
- Powtarzaj co 3-4 godziny
- Rozcieńcz olejek z olejem nośnikowym, szczególnie kiedy masz wrażliwą skórę, lub jest to pierwsza aplikacja olejku.

## Wrażliwość olejków na słońce

Ważne jest aby pamiętać, że niektóre olejki, głównie cytrusowe, mogą powodować wrażliwość skóry na promienie słoneczne i promieniowanie ultrafioletowe- po bezpośredniej ekspozycji posmarowanego fragmentu skóry na słońce. Ponieważ olejki cytrusowe posiadają cząsteczki, które są wrażliwe na działanie promieni słonecznych, należy unikać opalania skóry, lamp UV, czy lamp imitujących promieniowanie świetlne przez 12 godzin po aplikacji olejku na skórę- w przeciwnym razie mogą pojawić się nieestetycznie wyglądające zaczerwienienia i przebarwienia. Informacje o wrażliwości olejków na promienie słoneczne znajdują się w opisie każdego olejku oraz na etykiecie, należy dokładnie przeczytać etykiety przed posmarowaniem ciała danym olejkiem.

Każdy olejek eteryczny dōTERRA® jest przeznaczony do użytku na skórę, nawet olejki wrażliwe na działanie promieni słonecznych. Należy jednak to uwzględnić podczas aplikacji i wybierać te miejsca, których nie będziemy wystawiać na bezpośredni kontakt z promieniami słonecznymi np. podeszwy stóp lub miejsca okryte ubraniami. Każdy produkt posiada następujące oznaczenia na karcie charakterystyki:

- N** **Neat (łagodny):** Olejek eteryczny można używać bezpośrednio na skórę, bez rozcieńczenia. Olejki tej grupy mają łagodne składniki i nie powodują wrażliwości skóry.
- D** **Dilute (rozcieńczaj):** Ta klasyfikacja olejku oznacza, że powinniśmy bezwzględnie rozcieńczyć olejek za każdym razem przed aplikacją olejku na skórę. Te olejki mają silne składniki, można się nimi bezpiecznie smarować po rozcieńczeniu.
- S** **Sensitive (wrażliwy):** Te olejki powinniśmy zawsze rozcieńczyć jeśli chcemy zastosować je u dzieci lub osób ze skórą wrażliwą. Używaj oleju nośnikowego za każdym razem, jeśli masz wrażliwą skórę.



## Najlepsze wskazówki przy aplikacji olejków na skórę:

- Zawsze przeczytaj etykietę i kartę charakterystyki (informacje o olejku) zanim zastosujesz je na skórę.
- Niektóre olejki (szczególnie cytrusy) mogą powodować wrażliwość skóry po bezpośredniej ekspozycji nasmarowanego miejsca na promienie słoneczne i lampy UV. Upewnij się, czy olejek jest fotouczulający zanim nałożysz go na skórę. Jeśli posmarujesz się olejkiem fotouczulającym, unikaj ekspozycji na słońce przez kolejne 12 godzin.
- Unikaj aplikacji olejku na wrażliwe miejsca: oczy, wewnątrz ucha, genitalia, uszkodzona skóra i sącząca się rana (należy poczekać aż się rana zasklepi, wyjątkiem są drobne rany i zadrapania).
- Pamiętaj by zawsze rozcieńczyć olejek dla dzieci i osób ze skórą wrażliwą.

## Jakie olejki eteryczne mogą użyć na skórę?

11. Olejki oczyszczające skórę i nadające jej zdrowy wygląd. (Spróbuj Bergamot, Clary Sage, Eucalyptus, Frankincense, Geranium, Melaleuca, czy seria produktów HD Clear®.)
12. Olejki nakładamy na klatkę piersiową by oczyścić drogi oddechowe i oddychać głębiej. (Spróbuj Cardamom, Eucalyptus, Melaleuca, Peppermint, dōTERRA Air®.)
13. Jeśli pracujesz dużo przed komputerem, napięte mięśnie możesz nasmarować olejkiem lub maścią Deep Blue, mieszanką Aromatouch lub Balance. Smaruj kark, skronie, ramiona, łydki i ręce.
14. Smaruj olejki na brzuch, w razie dyskomfortu trawiennego czy bólu ( Spróbuj Peppermint, Zen Gest, Deep Blue, Past Tense, Clary Calm, Lavender).
15. Użyj olejków jako naturalną ochronę przed insektami, wcieraj w odkryte części ciała, nadgastki i kostki przed planowaną wycieczką. (Spróbuj Arborvitae, Cinnamon, Clove, Geranium, Lemongrass, Thyme czy TerraShield.)
16. Wymieszaj olejki z frakcjonowanym olejem koskowym i zrób sobie relaksujący masaż skóry głowy. (Spróbuj Lavender, Lime, Melaleuca lub Rosemary).
17. Nakładaj olejki na brzuch w czasie cyklu miesięcznego i zrób sobie relaksujący masaż.
18. Na problemy skórne użyj 1-2 krople na wybrany obszar ( Spróbuj Lavender, Melaleuca czy Correct-X®.)
19. Dodaj kilka kropli swojego ulubionego olejku do bezzapachowego balsamu do ciała.
20. Używaj blasamu do ust dōTERRA by zapewnić im miękkość i nawilżenie przez cały dzień.

## Dział 3 Użycie wewnętrzne

### Korzyści z użycia wewnętrznego olejków

Kiedy używasz olejków eterycznych odpowiednio i bezpiecznie, wewnętrzne używanie olejków może być bardzo korzystne dla zdrowia.

W niektórych przypadkach spożywanie olejków może przynosić unikalne korzyści, które nie przyniosą nam pozostałe dwie metody aplikacji.

Chciah niektórzy osoby są sceptyczne co do wewnętrznego używania olejków eterycznych, to jednak są badania, które wykazują zdrowotne korzyści tej metody aplikacji.

Do tych korzyści należą przede wszystkim:

wsparcie układu trawiennego oraz układu immunologicznego, wspiera zdrowie na poziomie komórkowym, oczyszcza organy wewnętrzne i pomaga usunąć toksyny z organizmu. Poza korzyściami zdrowotnymi, olejki można używać do przyprawiania jedzenia i dodawania aromatu napojom, pobudzając naszą kreatywność- co do różnorodnych wariantów podania olejków doustnie.



#### Korzyści spożycia olejków:

- Wsparcie układu trawiennego
- Wsparcie układu immunologicznego
- Wspiera zdrowe podziały komórkowe
- Wspomaga oczyszczanie organizmu z toksyn
- Nadaje smak i aromat daniom i napojom

## Środki bezpieczeństwa

Niektóre olejki nie należy spożywać ze względu na ich skład i profil chemiczny. Każdy olejek dōTERRA® posiada oznaczenia w karcie charakterystyki symbole **A** **T** oraz **I**, które oznaczają “Aromatic- aromatyczne,” “Topical- na skórę,” oraz “Internal”-wewnętrznie. Wszystkie produkty dōTERRA oznaczone symbolem “I” są przeznaczone do użytku wewnętrznego. Pamiętaj, nawet jeśli olejek jest oznaczony jako bezpieczny do spożycia, wciąż musisz trzymać się odpowiedniej metody aplikacji oraz dawki.

### Olejki eteryczne których NIE używamy wewnętrznie:

|            |                         |             |
|------------|-------------------------|-------------|
| Arborvitae | Douglas Fir             | Spikenard   |
| Cedarwood  | Eucalyptus <sup>+</sup> | Wintergreen |
| Cypress    |                         |             |

+dōTERRA Eucalyptus gatunku *Eucalyptus radiata*, nie jest odpowiedni do spożycia. On Guard dōTERRA zawiera inny gatunek eukaliptusa *Eucalyptus globulus*, który jest przeznaczony do użytku wewnętrznego.

### Olejki eteryczne, które możemy używać wewnętrznie:

|               |                      |                     |
|---------------|----------------------|---------------------|
| Basil         | Frankincense         | Melissa             |
| Bergamot      | Geranium             | Myrrh               |
| Black Pepper  | Ginger               | Oregano             |
| Cardamom      | Grapefruit           | Patchouli           |
| Cassia        | Helichrysum          | Peppermint          |
| Cilantro      | Juniper Berry        | Petitgrain          |
| Cinnamon Bark | Lavender             | Roman Chamomile     |
| Clary Sage    | Lemon                | Rosemary            |
| Clove         | Lemongrass           | Sandalwood          |
| Copaiba       | Lime                 | Hawaiian Sandalwood |
| Coriander     | Marjoram             | Siberian Fir        |
| Fennel        | Melaleuca (Tea Tree) | Ylang Ylang         |

## Silne, gorące olejki

Mimo, że są przeznaczone do użytku wewnętrznego, niektóre olejki są zbyt silne by przymować je doustnie bezpośrednio. Kiedy używamy tego rodzaju olejków, warto sięgnąć po puste kapsułki bądź rozcieńczyć kroplę olejku na łyżce oleju przed spożyciem. Można też dodać olejki do przygotowywanych potraw, aby nie dodać zbyt dużej ilości zanurzymy końcówkę wykałaczki w olejku i dodajmy ostrożnie, gdyż często 1 kropla jest już zbyt mocno wyczuwalna w potrawie. Ze względu na moc i siłę tych olejków, nie poleca się podawania kropli bezpośrednio pod język lub do ust- ponieważ, może powodować nieprzyjemne uczucie pieczenia.



### Dawkowanie

Zanim zaczniesz stosować olejki wewnątrz, warto zrobić sobie podstawowe badania zdrowotne. Warto też być pod kontrolą specjalisty- wykwalifikowanego aromaterapeuty i lekarza. Mając na uwadze własne potrzeby zdrowotne, pamiętaj, że zalecana dawka spożycia wewnętrznego może się trochę różnić dla każdego człowieka, ze względu na stan zdrowia, wiek i wagę- dlatego ważna jest samoobserwacja i dobranie dawki do potrzeb indywidualnych.



Jeśli chcesz zacząć stosować olejki wewnątrz zapoznaj się z poniższymi zasadami **bezpiecznego stosowania:**

- 🔹 **Zacznij od 1 - 2 kropli:** Zacznij od najmniejszej możliwej dawki. Możesz to zmodyfikować w miarę potrzeb.
- 🔹 **Rekomendowana dawka 1 - 5 kropli:** Zalecana dawka wewnętrznego spożycia. Zależy ona od specyfiki danego olejku i efektu jaki chcemy uzyskać. Zwiększanie dawki powyżej 5 kropli nie przyniesie już nam korzyści zdrowotnych, lecz wręcz przeciwnie- może być potencjalnie szkodliwe dla naszego zdrowia. Najlepiej przyjmować mniejsze dawki i powtarzać aplikację co 4-6 godzin, niż brać jednorazowo dużą ilość olejku eterycznego.

## Silne Olejki:

Cassia

Cinnamon

Clove

Cumin

Oregano

Thyme

## 👉 Dawkowanie dzienne (nie więcej niż 20 kropli):

W większości przypadków, nie powinno się przyjmować więcej niż 20 kropli olejku w okresie 24 godzin. Należy też zwrócić uwagę, że zalecana dawka 20 kropli może być nieznacznie niższa lub wyższa w zależności od rodzaju olejku. Zalecane są mniejsze dawki dzienne jeśli zamierzamy stosować olejek wewnątrz przez dłuższy czas.



## Jak używać olejki eteryczne wewnątrz:

21. Dodaj 1 lub 2 krople do szklanki wody lub do pustej żelowej kapsułki by wesprzeć zdrowe trawienie.\* (Spróbuj Black Pepper, Cardamom, Cassia, Cilantro, Coriander, Fennel, Ginger, lub ZenGest®.)
22. Dodaj olejki do herbaty lub ciepłej wody i pij powoli by załagodzić ból gardła.\* (Spróbuj Cinnamon, On Guard lub Lemon.)
23. Weź doustnie by wesprzeć zdrowe podziały komórek.\* (Spróbuj Cardamom, Frankincense, lub Juniper Berry.)
24. Weź doustnie by wesprzeć zdrowie układu krwionośnego.\* (Spróbuj Cardamom, Cassia, Coriander, Ginger, Frankincense, Marjoram, Petitgrain, lub xEO Mega®.)
25. Wspieraj działanie układu immunologicznego biorąc olejki doustnie.\* (Spróbuj Basil, Black Pepper, Cassia, Fennel, Lime, Melaleuca, lub dōTERRA On Guard® Beadlets.)
26. Weź olejki doustnie by zwiększyć komfort snu.\* (Spróbuj Dill, Lavender, lub dōTERRA Serenity® Restful Complex Softgels.)
27. Weź olejki doustnie aby załagodzić poczucie niepokoju.\* (Spróbuj Black Pepper or Lavender.)
28. Weź olejki doustnie aby wesprzeć prawidłowe funkcjonowanie organów wewnętrznych.\* (Spróbuj Geranium, Rosemary, lub Zendocrine® Detoxification blend.)
29. Niektóre olejki działają oczyszczająco na cały organizm.\* (Spróbuj Juniper Berry, Helichrysum, lub Lime.)
30. Weź olejek doustnie by poradzić sobie z obolałym i zmęczonym ciałem.\* (Spróbuj Basil, Coriander, Lavender, lub Bergamot.)

- Powyższe stwierdzenia nie są zatwierdzone przed amerykańskie FDA. Zamieszczone informacje nie służą diagnozowaniu i leczeniu chorób, jeśli masz problemy zdrowotne powinieneś znajdować się pod opieką lekarza.



## Dlaczego warto używać olejków eterycznych w kuchni?

Niezależnie od tego czy chcesz przełamać rutynę w kuchni czy chcesz wypróbować korzyści płynące z wewnętrznego stosowania olejków, gotowanie z olejkami eterycznymi to wspaniały sposób by nadać potrawom interesujący smak i aromat.

Ponieważ olejki eteryczne są bardzo intensywne, dodawaj minimalne ich ilości by nadać wspaniały aromat przekąskom, posiłkom czy napojom. Wystarczy jedna kropla (lub mniej) by nadać intensywny smak i aromat. Używanie olejków eterycznych w kuchni może być sprytnym i opłacalnym rozwiązaniem. Twoja buteleczka olejku eterycznego, starczy na wiele dłużej niż świeże zioła czy skórki cytrusów, które mają trwałość najwyżej do tygodnia. Dzięki czemu olejki eteryczne staną się wygodną opcją nadającą aromat i smak naszym potrawom. Kiedy zdasz sobie sprawę, że skończyły ci się właśnie cytryny, lub świeże zioła niezbędne w twoim przepisie, możesz użyć olejków eterycznych w zamian. Nie musisz przerywać gotowania by iść do sklepu- wszystko jest w zasięgu twojej ręki.

Inną korzyścią używania olejków w kuchni, jest świadomość, że użyte poprawnie, stanowią zdrową alternatywę dla wszystkich aromatów spożywczych. Cała gama olejków eterycznych daje wiele korzyści zdrowotnych, dodając olejki do domowych przepisów. Możesz wykorzystać ich właściwości kreatywnie i dobrze się bawiąc eksperymentując w kuchni.





## Bezpieczne użycie olejków eterycznych w kuchni

Zanim zaczniesz gotować z olejkami, ważne jest aby znać podstawowe zasady bezpiecznego użycia olejków. Pamiętaj, że nie wszystkie olejki można używać wewnętrznie, więc unikaj dodawania ich do potraw. Informacje na temat olejków bezpiecznych do spożycia znajdziesz w rozdziale 3.



## Jak dużo dodać olejku eterycznego do gotowania?

Teraz powiemy kilka słów o ilości dodawanych olejków do potraw, przedstawimy kilka faktów. Ilość jaką powinniśmy użyć zależy od rodzaju olejku jaki planujemy wykorzystać, oraz od twoich smakowych preferencji, czy zamierzasz zastąpić składnik potrawy (np, suszone lub świeże zioła), ilości jedzenia jakie przyrządzasz itd.



### Metoda wykałaczki

Najlepiej zacząć od minimalnych ilości olejku (szczególnie olejki gorące: oragano, tymianek, cynamon), możesz zacząć metodą wykałaczki, która polega na zamoczeniu końcówki wykałaczki w buteleczce z olejkiem, i wymieszanie tą wykałaczką, sosu, zupy czy innej potrawy. To prosta metoda aromatyzowania potraw, bez obawy, że dodamy zbyt dużo aromatu.



### Jedna kropla

Kiedy używasz łagodnych olejków, lub ilość jedzenia jakie przygotowujesz jest duża. Możesz do gotowania dodać jedną kroplę olejku. Dobrym pomysłem jest użycie kropliczki, lub nakropienie olejku najpierw na łyżeczkę zamiast bezpośrednio z buteleczki, dzięki temu nie dodamy zbyt dużo olejku.



### Kilka kropli

Więcej niż jedną kroplę możesz dodać do potrawy, która będzie poddawana jeszcze obróce cieplnej (pieczenie, gotowanie). Kilka kropli można też dodać gdy robimy duże ilości jedzenia. Najlepiej na początek dodać 1-2 krople olejku, spróbować potrawę i wtedy zdecydować czy chcemy dodać więcej olejku do smaku.



## Zasady użycia olejków w kuchni

- Używaj wyłącznie olejków, które są przeznaczone do użycia wewnętrznego.
- Do gotowania używaj stali, ceramiki, szkła, unikaj plastiku, gdyż może wejść w reakcję z olejkiem.
- Staraj się nie przegrzewać olejków, dobrą praktyką jest dodawanie ich pod koniec gotowania. Jeśli dodajesz ich do pieczenia możesz dodać olejku trochę więcej, gdyż jego część ulotni się.
- Zacznij od małej ilości—wystarczy mała ilość olejku by nadać aromat. Jeśli stwierdzisz, że smak olejku jest za mało wyczuwalny zawsze możesz go dodać.
- Zawsze używaj metodę wykałaczką gdy używasz mocnych olejków: np. Cassia, Cinnamon, Clove, Cumin, Thyme, czy Oregano (Ważne: należy te olejki odpowiednio rozcieńczyć zanim dodasz je do napoju)

## Jak używać olejki eteryczne w kuchni:

31. Nadaj aromat herbacie, gorącej czekoladzie, smoothies, lemoniadzie i innym napojom dodając kilka kropli olejków eterycznych (cytrusy, mięty, oraz przyprawy sprawdzą się najlepiej.)
32. Wzbogać recepturę dań mięsnych lub warzywnych dodając olejków eterycznych do marynaty. (Polecam olejki z przypraw i ziół.)
33. Dodaj nowego aromatu swoim ciasteczkom, ciastom, chlebie czy muffinkom, dodając kilka kropli olejku do ciasta przed pieczeniem. ( Wskazówka: aromat pod wpływem ciepła będzie się ulatniał, dodaj więcej olejku niż do dań na zimno.)
34. Zrób swój ulubiony sos czy dip i nadaj mu niepowtarzalnego aromatu olejkami eterycznymi. (Użyj metody wykałaczką, by dodać tylko trochę olejku do smaku).
35. Stwórz swoje własne aromatyzowane przyprawy używając soli, pieprzu i innych suchych składników w połączeniu z olejkami eterycznymi. Możesz też zrobić słodką posypkę na płatki owsiane czy tosty dodając olejków z cytrusów i przypraw do cukru.
36. Możesz zrobić aromatyzowaną oliwę czy vinegret i dodać do sałatki jako dressing, dodać kroplę olejku do warzywnej sałatki, pasty czy kurczaka by nadać daniu aromatu.
37. Dodaj olejki eteryczne do sosów by nadać smaku daniom z makaronu, mięsa. (Polecam olejki ziołowe)
38. Dodaj kilka kropli olejku do wody z plasterkami owoców (np. limonka, cytryna) i świeżymi ziołami (mięta, bazyliarozmaryn) aby stworzyć orzeźwiający napój.
39. Dodaj ziołowych olejków do zup pod koniec gotowania.
40. Dodaj olejków do przekąsek np. jogurtu, platków, masła orzechowego itd. Świetny sposób by podać olejki eteryczne dosutnie np. dzieciom.



## Dlaczego warto sprzątać z olejkami eterycznymi?

Sprzątanie jest ważną i nieuniknioną częścią naszego życia bez względu na to czy lubimy sprzątać czy nie. Spędzamy na sprzątaniu pewną część naszego dnia, tygodnia czy życia. Na szczęście, sprzątanie może być o wiele przyjemniejsze, jeśli używamy odpowiednich środków czyszczących.

Ponieważ, olejki posiadają właściwości oczyszczające można z powodzeniem używać ich do sprzątania. Są nie tylko bardzo skuteczne, ale są też naturalną alternatywą chemicznych środków czyszczących.

Często popularne środki czyszczące, deklarowane przez producentów jako naturalne, zawierają syntetyczne dodatki.

Wiele osób używa ich, nie zdając sobie sprawy o potencjalnej szkodliwości zdrowotnej takich specyfików.



Wprowadzając olejki eteryczne do naszych domów, musimy zdawać sobie sprawę, że są one niezwykle wszechstronne— a jeden olejek może być używany do czyszczenia różnych powierzchni w domu. Wkońcu, jednym z wspanialszych korzyści używania olejków do sprzątania jest przepiękny zapach, który olejek pozostawia na czyszczonych powierzchniach, niczym nie przypominając syntetycznego zapachu popularnych środków czyszczących. Twój dom jest nie tylko czysty, ale też utrzymuje świeży zapach przez kilka godzin po zakończeniu sprzątania.



## Jak to działa?

Niektórzy z was może się właśnie zastanawiają : “Co właściwie sprawia, że olejki eteryczne są wspaniałym środkiem do czyszczenia?” Odpowiedź stanowią badania przeprowadzane nad olejkami eterycznymi. Każdy olejek posiada unikalny zestaw naturalnych cząsteczek chemicznych, które nadają im określone właściwości. Na przykład, niektóre składniki olejku poprawiają jakość naszego snu, podczas gdy inne poprawiają wygląd naszej skóry, czy odstraszają owady.

Niektóre olejki są znane ze swych właściwości oczyszczających, antybakteryjnych i przeciwwirusowych oraz przeciwgrzybiczych. Można te właściwości wykorzystać do czyszczenia co pomoże twojej rodzinie w utrzymaniu domu w czystości oraz nada mu piękny zapach.



## Najważniejsze zasady sprzątania z olejkami:

Zanim zabierzesz się do swoich domowych obowiązków, spójrz na poniższą listę by bezpiecznie i efektywnie używać olejków eterycznych podczas sprzątania.

- Olejki są bardzo stężonymi esencjami, zacznij od jednej kropli.
- Ilość olejku, który potrzebujesz do sprzątnięcia zależy od powierzchni jaką będziesz czyścić. (Mniej olejku zużyjesz do czyszczenia płaskich dużych powierzchni, więcej na bardzo brudną powierzchnię, szorowanie, czy lepiące i tłuste powierzchnie)
- Przed czyszczeniem sprawdź na małej powierzchni czy olejek jej nie uszkodzi (drewno, tkanina, granit, dywan itd.) Nie używaj do czyszczenia plastiku.
- Trzymaj olejki z dala od zasięgu dzieci.
- Kiedy używasz domowych środków czyszczących DIY, zawsze wstrząśnij przed użyciem, by dokładnie wymieszać wszystkie składniki.



## Jak używać olejków eterycznych do sprzątnięcia?

41. Dyfuzuj olejki eteryczne by oczyścić powietrze i nadać mu świeży zapach.

42. Zrób swój własny uniwersalny środek czyszczący: 1 szklanka octu, 1 szklanka ciepłej wody i 20-25 kropli wybranego olejku eterycznego- wlej do butelki ze spryskiwaczem (dobrze wymieszaj i używaj do czyszczenia powierzchni np. metal, drewno, szkło, porcelana.)

43. Dodaj kilka kropli olejku do płukania prania (możesz połączyć z octem) lub skrop kilka kroplami olejku eterycznego specjalne chusteczki do suszarki bębnowej- aby nadać świeżość ubraniom.

44. Zrób własny środek do pielęgnacji drewnianych powierzchni: 1/4 szklanki oleju, 1/4 szklanki octu i 10 kropli olejku eterycznego- wlej do butelki ze spryskiwaczem. Nakładaj środek czyszczący na ściereczkę z mikrofibry i poleruj.

45. Czysta toaleta- 1/2 kubka sody oczyszczonej, 1/4 kubka octu i 10 kropli olejku eterycznego- wrzuć mieszaninę bezpośrednio do miski toaletowej i szoruj szczotką (wypróbuj olejek Melaleuca lub Purify)

46. Spray do mycia szyb: zmieszaj 1 1/2 szklanki octu, 1/2 szklanki wody destylowanej i 8 kropli cytrusowego olejku eterycznego- wlej do butelki ze spryskiwaczem i wymieszaj.

47. Użyj olejków eterycznych, ciepłej wody i szmatki aby usunąć lepkie i tłuste plamy na powierzchniach lub dłoniach. (Wskazówka: najlepsze do tego będą olejki cytrusowe np. Lemon.)

48. Odśwież swoje meble i nakrycia- użyj 2 szklanki destylowanej wody, 2 łyżki alkoholu i 15 kropli olejku eterycznego- wlej do butelki ze spryskiwaczem i wymieszaj. Spryskaj meble i łóżka oraz tapicerki samochodowe.

49. Aby zneutralizować nieprzyjemny zapach z kosza na śmieci w kuchni, włóż do pojemnika skropioną olejkami eterycznymi chusteczkę.

50. Jeśli nie masz zbyt dużo czasu, aby zrobić uniwersalny środek czyszczący możesz dodać kilka kropli olejku eterycznego na wilgotną ściereczkę i czyścić powierzchnie w kuchni i łazience.

Dział

6

Zdrowy styl życia



## Olejki eteryczne a zdrowy styl życia?

Ponieważ olejki eteryczne są całkowicie naturalnymi esencjami roślinnymi, prawidłowo używane mogą wspierać zdrowy styl życia i dbanie o zdrowie i ciało. Olejki eteryczne mają wiele korzyści, a stosowanie ich aromatycznie, wewnętrznie czy na skórę może być bardzo pomocne w utrzymaniu zdrowego stylu życia- szczególnie kiedy włączymy je do codziennej rutyny w połączeniu ze zdrową dietą i regularnym wysiłkiem fizycznym.

Odpowiednio stosowane olejki eteryczne mogą nam pomóc wspierać prawidłowe trawienie oraz układ odpornościowy. Olejki eteryczne są bogatym źródłem antyoksydantów. Każdy olejek posiada unikalne właściwości, dzięki naturalnym związkom chemicznym występującym w roślinach. Każdy olejek ma swój zestaw korzyści, a szeroka gama olejków eterycznych sprawia, że



możemy je wykorzystywać do wspierania zdrowia i dobrego samopoczucia.

## Jak dawkować olejki eteryczne?

Bezpieczne użycie olejków eterycznych wymaga stosowania się do określonego dawkowania, zależnie od wieku osoby i wybranej metody aplikacji. Ważne jest aby trzymać się zasad dawkowania, w przeciwnym razie może dojść do niepożądanych efektów i wrażliwości skóry. Postępuj zgodnie z wytycznymi z poniższej tabeli. Tylko właściwie stosowane olejki eteryczne mają korzystne właściwości zdrowotne:

| Metoda aplikacji       | DOROŚLI       |              | DZIECI        |             |
|------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
|                        | Idealna dawka | Max dobową   | Idealna dawka | Max dobową  |
| Aromatycznie           | -             | -            | -             | -           |
| Wewnętrznie (Kapsułka) | 2–4 krople    | 14–24 krople | 1–2 krople    | 3–12 krople |
| Doustnie (na język)    | 1–3 krople    | 4–18 krople  | -             | -           |
| Na skórę               | 3–6 krople    | 12–36 krople | 1–2 krople    | 3–12 krople |

## Bezpieczeństwo użycia olejków eterycznych:

Zanim zaczniesz wspierać swoje zdrowie za pomocą olejków eterycznych, ważne jest by zapoznać się z kilkoma regułami. Tylko prawidłowo używane olejki eteryczne będą miały korzystny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Oto kilka wskazówek, które watro znać zanim wprowadzimy olejki eteryczne do naszej codziennej rutyny:

- Zanim użyjesz olejek doustnie, upewnij się że jest on przeznaczony do spożycia.
- Aplikując olejki eteryczne upewnij się, że dawkujesz je prawidłowo
- Zawsze rozcieńczaj silne olejki eteryczne (Oregano, Thyme) przed nałożeniem ich na skórę lub spożyciem wewnętrznym.
- Jeśli nałożysz na skórę olejek fotouczulający (cytrusy) unikaj ekspozycji na słońce przez 12 godzin.
- Skonsultuj się ze specjalistą- aromaterapeutą lub lekarzem, szczególnie jeśli jesteś pod stałą opieką lekarską lub jesteś w ciąży.





- Aplikacja olejków u dzieci powinna być zawsze pod nadzorem i w asyście osoby dorosłej. Przechowuj olejki poza zasięgiem dzieci.
- Jeśli zależy ci na trwałej poprawie zdrowia, używanie olejków eterycznych stosuj w połączeniu ze zdrową dietą i regularnym wysiłkiem fizycznym.



## Prozdrowotne zastosowanie olejków eterycznych

51. Olejki eteryczne można stosować przy problemach oddechowych, lub gdy chcemy zapewnić lepsze dotlenienie komórkowe. (Spróbuj Eucalyptus, Melaleuca, Peppermint lub produkty dōTERRA Air® .)

52. Olejki eteryczne stosuj dla wsparcia układu immunologicznego\* (Spróbuj Cinnamon, Clove, Lime, Melissa, Myrrh, Petitgrain, Wild Orange czy produkty dōTERRA On Guard® .)

53. Niektóre olejki używane wewnętrznie wspierają zdrowie układu trawiennego.\* (Spróbuj Black Pepper, Cardamom, Coriander, Fennel, Ginger, Oregano, DigestTab® lub DigestZen®.)

54. Niektóre olejki pomogą jako wsparcie w sezonie chorobowym, również przy alergiach sezonowych.\* (Spróbuj Clove, Melaleuca, dōTERRA TriEase® Softgels lub produkty dōTERRA On Guard®.)

55. Wiele olejków jest wspaniałym źródłem antyoksydantów i zapewnia ochronę antyoksydacyjną komórek\*(Spróbuj Black Pepper, Cassia, Cilantro, Clove, Ginger, Wild Orange, Microplex VMz® lub dōTERRA a2z Chewables- multiwitaminy dla dzieci.)

56. Olejki eteryczne stanowią również wsparcie dla prawidłowego funkcjonowania systemu nerwowego\* (Spróbuj Basil, Clary Sage, Clove, Coriander, Frankincense, Helichrysum, Juniper Berry, Petitgrain lub xEO Mega®. - kwasy omega 3,6,9)

57. Zestaw suplementów dōTERRA Lifelong Vitality Pack® z olejkami eterycznymi zawiera wszystkie niezbędne witaminy i minerały oraz składniki odżywcze oraz antyoksydanty wspierające metabolizm, pomagają zachować energię i zdrowie całego organizmu.\*

58. Niektóre olejki wspierają zdrowie układu sercowo-naczyniowego.\* (Spróbuj Bergamot, Cardamom, Coriander, Frankincense, Helichrysum, Marjoram, Oregano, Petitgrain, Thyme lub kwasy omega 3,6,9 xEO Mega®.)

59. Prawidłowo użyte olejki eteryczne pomagają zredukować gazy, zgagę, wzdęcia i niestarwność.\* (Spróbuj Ginger, Peppermint, DigestTab® lub ZenGest®.)

60. Olejki eteryczne wspomagają prawidłowe funkcjonowanie płuc i układu oddechowego.\* (Spróbuj Black Pepper, Clove, Coriander, Fennel, Frankincense, Helichrysum, Lemon, Lime, Melaleuca, Myrrh, Rosemary, Thyme i produkty dōTERRA On Guard®.)

\*Powyższe stwierdzenia nie zostały zatwierdzone przez amerykańskie FDA. Wiadomości tu zawarte służą jedynie celom edukacyjnym, nie mają na celu diagnozowania czy leczenia chorób.





## Jak używać olejków eterycznych na dobry sen?

Nie od dziś wiadomo, że jakość snu wpływa na komfort naszego życia. Brak snu pozbawia nasz mózg i ciało potrzebnej regeneracji na następny dzień. Permanentne problemy ze snem z czasem mogą wpłynąć na funkcjonowanie narządów wewnętrznych i ogólny stan zdrowia, zmniejszając naszą koncentrację, często tracimy też na wadze i ma to również bezpośredni wpływ na nasze zachowanie i emocje.

Na rynku istnieją tysiące produktów, które mają poprawiać jakość naszego snu. Jednak każdy z nas ma osobiste potrzeby i preferencje co sprawia, że jedne metody, które idealnie sprawdzają się u jednej osoby, mogą wcale nie zadziałać na drugą. Dlatego oferujemy szeroką ofertę olejków eterycznych i wiele z nich ma działanie kojące, uspokajające

pomagające nam głęboko wypocząć. Dodatkowo możesz dostosować odpowiednią dawkę olejku do swoich potrzeb. Olejki eteryczne są bezpiecznym i naturalnym rozwiązaniem, które pomoże wprowadzić twoje ciało w stan głębokiego relaksu, dzięki czemu spokojnie prześpisz całą noc.



## Jak to działa?

Zapewne zastanawiasz się „w jaki sposób olejki eteryczne pomogą na problemy ze snem?” Już wiesz, że olejki eteryczne zawierają naturalne cząstki chemiczne, które posiadają właściwości oczyszczające, pomagają w problemach trawiennych, poprawiają kondycję skóry i posiadają wiele korzystnych cech wpływających na stan naszego zdrowia. Wiele olejków posiada również takie związki, które znane są ze swoich kojących, relaksujących i uspokajających właściwości. Pozwala to stworzyć odpowiednie otoczenie do głębokiego relaksu, dzięki czemu nasz sen będzie głęboki.

Nie tylko olejki o działaniu uspokajającym mogą poprawić jakość snu. Spróbuj znaleźć taki olejek, który będzie korzystnie działał na twoje samopoczucie, włącz go do codziennej rutyny i ciesz się jego działaniem.

## Jak używać olejków na uspokojenie i sen:



**Inhalacja.** Głęboko wdychaj aromat olejków, ich uspokajające właściwości sprawią, że poczujesz głęboki relaks.

**Zaśnij głęboko.** Stwórz odpowiedni relaksujący nastrój i ciesz się głębokim snem.

**Pozytywne skojarzenie.** Jak już raz uda ci się wprowadzić olejkami w stan głębokiego relaksu, zapach danego olejku zapisze się w mózgu i będzie przez niego odbierany jako bodziec głębokiego relaksu.

**Powtórz.** Następnym razem gdy ponownie użyjesz olejku przez sen, twój mózg powiąże ten fakt.



## Które olejki eteryczne pomogą na problemy ze snem?

Jeśli chcesz spróbować olejków na problemy ze snem, sięgnij po propozycje z tabelki:

|              |                 |             |
|--------------|-----------------|-------------|
| Bergamot     | Lavender        | Sandalwood  |
| Cedarwood    | Marjoram        | Thyme       |
| Clary Sage   | Melissa         | Vetiver     |
| Dill         | Petitgrain      | Ylang Ylang |
| Frankincense | Roman Chamomile |             |

### Jak używać olejków eterycznych dla spokojnego snu?

61. Dyfuzuj swoją ulubioną mieszankę relaksujących olejków (lub stórz własną kombinację olejków) na pół godziny przed snem.
62. Wterzyj swoje ulubione olejki na spody stóp przed planowaną drzemką czy snem. (Wskazówka: wspaniały sposób do wprowadzenia relaksującego rytuału przed snem dla dzieci- pamiętaj tylko o rozcieńczeniu przed aplikacją.)
63. Dodaj kilka kropli olejku do relaksującej kąpieli przed snem- pamiętaj żeby wprowadzać olejki na nośniku np. sól epsom, miód, mleko, olej- i dopiero wtedy wlać do kąpieli.
64. Dodaj kilka kropli olejku do wody-wymieszaj i trzymaj w butelce ze spryskiwaczem. Spryskuj poduszki i łóżko w sypialni przed snem- przyjemny zapach olejku utuli ciebie do snu.
65. Skrop kilkanaście kroplami opaskę lub kawałek materiału i połóż na kark- ciesz się delikantym aromatem olejków i zrelaksuj się.
66. Jeśli bierzesz wieczorny prysznic dodaj kilka kropli olejku do żelu pod prysznic lub balsamu- jak położysz się do łóżka będziesz czuć kojący zapach olejków. (Spróbuj Clary Sage, Lavender, Ylang Ylang lub mydło dōTERRA Serenity®.)
67. Dodaj 1-2 krople olejku do wieczornej herbaty.\* (Spróbuj Bergamot, Dill lub Roman Chamomile.)
68. Masuj dłonie, skronie kark i barki ulubionym olejkiem .
69. Użyj olejków wewnątrz, by lepiej wypocząć i zapewnić sobie głęboki sen.\* (Spróbuj Lavender lub kapsułki dōTERRA Serenity® Restful Complex Softgels.)
70. Połącz olejki z innymi zdrowymi nawykami np. wysiłek fizyczny, zdrowa dieta, unikaj używek oraz patrzenia w monitor komputera czy ekran telefonu na kilka godzin przed snem- kompleksowe podejście do zdrowia pomoże poprawić jakość snu.

\*Powyższe stwierdzenia nie zostały sprawdzone przez amerykańską instytucję FDA. Informacje tutaj zawarte są podane jedynie w celu edukacyjnym- nie mają na celu diagnozowania i leczenia żadnej dolegliwości zdrowotnej.



## Dlaczego warto używać olejków eterycznych do pielęgnacji?

Prawidłowo używane olejki eteryczne stanowią bezpieczny i nietoksyczny sposób na dbanie o ciało. Nie tylko olejki eteryczne są naturalne i skuteczne, ale także dzięki swoim właściwościom oczyszczającym są wspaniałym środkiem pielęgnacyjnym. Na rynku istnieją niezliczone produkty do higieny osobistej, jednak nie oferują tyle korzyści co używanie olejków eterycznych w pielęgnacji. Ponieważ olejki eteryczne są całkowicie naturalne, nie posiadają żadnej szkodliwej chemii- są bezpieczne dla całej rodziny.

Dodatkowo są całkowicie wolne od potencjalnie niebezpiecznych związków chemicznych. Olejki są też bardziej wydajne i mają większą trwałość niż inne produkty pielęgnacyjne. Z uwagi na ich moc i skoncentrowanie, wystarczy niewielka ilość by zadbać o swoją pielęgnację, często wystarczy jedna kropla.

Olejki eteryczne są wszechstronne i łatwe w użyciu, dzięki czemu przydadzą się w wielu dziedzinach życia. Sprawia to, że są one jednym z bardziej pożądanym produktów pielęgnacyjnych, ponieważ jeden olejek może mieć kilka zastosowań w rutynowej higienie. Możesz też olejków używać na wiele sposobów według osobistych potrzeb i preferencji.

## OLEJKI ETERYCZNE KONTRA KOSMETYKI DO PIELEGNACJI

| OLEJKI ETERYCZNE  | KOSMETYKI PIELEGNACYJNE   |
|---|---|
| Zawiera naturalne składniki roślinne pochodzące z kontrolowanych upraw                | Często zawiera syntetyki i drażniące środki chemiczne               |
| Silne i skoncentrowane- ekonomiczne w użyciu  | Często potrzeba dużo produktu, żeby zauważyć pierwsze efekty.       |
| Używasz małej ilości produktu, jest on wydajny i produkujesz mniej śmieci- less waste | Ciągle kupujesz nowe produkty, produkujesz więcej śmieci z opakowań |
| Naturalnie dbasz o ciało i zdrowe emocje.   | Właściwie nie masz pewności co nakładasz na ciało.                  |

### Zasady bezpiecznej aplikacji olejków.

Olejki można bezpiecznie nakładać na skórę, włosy, zęby i dziąsła dla codziennej higieny. Jednak kluczem jest stosowanie się do poniższych zasad bezpiecznego użycia. Przeczytaj informacje na temat olejku, który planujesz włączyć do swojej pielęgnacji. Stosuj się do poniższych wskazówek:

- Większość olejków eterycznych można bezpiecznie używać na skórę, jednak pamiętaj o ich rozcieńczeniu, szczególnie jeśli masz wrażliwą skórę lub dopiero zaczynasz.
- Niektóre olejki (najczęściej cytrusy), mogą powodować wrażliwość skóry na promienie słoneczne, po ich aplikacji unikaj ekspozycji na słońce lub promienie UV przez 12 godzin.
- Zanim użyjesz olejku do pielęgnacji jamy ustnej, upewnij się że możesz go zastosować doustnie.
- Zawsze trzymaj się odpowiedniego dawkowania, nie przekraczaj sugerowanej dawki olejków (Dział 6).
- Używając olejków eterycznych do pielęgnacji włosów, zmieszaj je z maską do włosów, olejem lub zrób sobie wodny spray z olejkami- pomoże ci to nałożyć odpowiednią ilość produktu. Możesz sięgnąć również po gotowe kosmetyki do włosów z olejkami eterycznymi od doTerra.



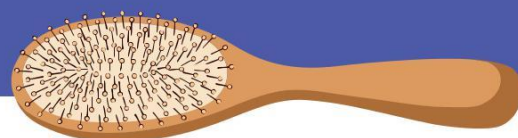
## Olejki eteryczne do pielęgnacji ciała

|            |              |               |                 |
|------------|--------------|---------------|-----------------|
| Arborvitae | Douglas Fir  | Juniper Berry | Roman Chamomile |
| Basil      | Eucalyptus   | Lavender      | Rose            |
| Bergamot   | Frankincense | Lime          | Sandalwood      |
| Cedarwood  | Geranium     | Melaleuca     | Spikenard       |
| Clary Sage | Grapefruit   | Melissa       | Thyme           |
| Coriander  | Helichrysum  | Myrrh         | Wintergreen     |
| Cypress    | Jasmine      | Patchouli     |                 |



## Olejki eteryczne do pielęgnacji włosów

|            |                 |             |
|------------|-----------------|-------------|
| Clary Sage | Melaleuca       | Sandalwood  |
| Geranium   | Peppermint      | Thyme       |
| Lavender   | Roman Chamomile | Ylang Ylang |
| Lime       | Rosemary        |             |

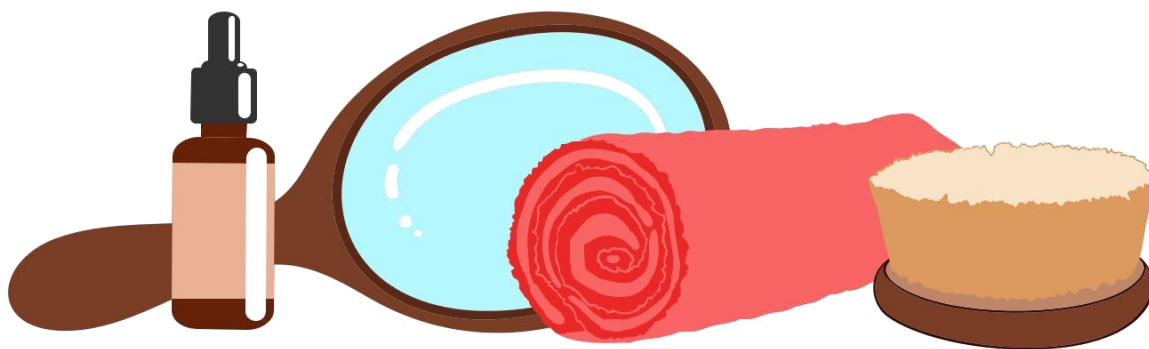


## Olejki eteryczne do pielęgnacji jamy ustnej

|           |               |            |
|-----------|---------------|------------|
| Cilantro  | Frankincense  | Myrrh      |
| Clove+    | Helichrysum   | Peppermint |
| Coriander | Juniper Berry | Spearmint  |
| Fennel    | Lime          | Thyme+     |



+Używaj małej ilości i zawsze rozcieńczaj powyższe olejki



## Jak używać olejki eteryczne w codziennej pielęgnacji?

71. Aby uzyskać zdrową i czystą skórę nakładaj olejki eteryczne na twarz, zmieszaj z tonikiem, kremem, lekkim serum, mleczkiem czy olejem nośnikowym.

72. Dodaj kilka kropli olejku do szamponu lub odżywki do włosów wspomagających zdrowie włosów i skóry głowy. (Możesz też wypróbować kosmetyki do włosów dōTERRA Salon Essentials®.)

73. Dla higieny jamy ustnej i świeżego oddechu dodaj kroplę olejku na szczoteczkę do zębów i je wyszczotkuj. (Spróbuj Cinnamon, Clove, Lime, Peppermint lub pastę wybielającą dōTERRA On Guard®.)

74. Dla odżywienia skóry i relaksu całego ciała, dodaj kilka kropli do żelu pod prysznic, lub zmieszaj z solą Epsom, miodem czy olejem nośnikowym i dodaj do kąpieli.

75. By ukoić podrażnioną po goleniu skórę- dodaj kilka kropli wybranego olejku rozcieńczonego w oleju kokosowym i naniś bezpośrednio na podrażnioną skórę. (Spróbuj Lavender, Myrrh lub Sandalwood.)

76. Nałóż olejek na paznokcie i wmasuj wzdłuż skórek dla zdrowych paznokci i stymulacji ich wzrostu. (Spróbuj Cilantro, Frankincense lub Melaleuca.)

77. Stwórz własne unikalne i zdrowe perfumy mieszając ze sobą ulubione olejki eteryczne i nakładaj na kark i nadgarstki lub ubrania w ciągu dnia. (Możesz także użyć naturalnego dezodorantu dōTERRA by zachować świeżość przez cały dzień.)

78. Stwórz swój własny płyn do płukania jamy ustnej dodając 1-2 krople olejku na szklankę wody i płucz gardło przez 15-20 sekund. (Spróbuj OnGuard, Cinnamon, Melaleuca lub Spearmint.)

79. Używaj produktów do pielęgnacji twarzy z olejkami eterycznymi do zredukowania niedoskonałości skórnych, odpowiedniego nawodnienia i nadania skórze blasku i zdrowego wyglądu. (Spróbuj Correct-X®, dōTERRA Essential Skin Care , HD Clear® czy serii Verage®.)

80. Stwórz swoje własne domowe SPA robiąc swoje własne domowe kosmetyki z olejkami np. mydło, peeling, maseczki do twarzy, krem, błyszczczyk. Możesz też wypróbować luksusowe kosmetyki serii dōTERRA SPA.



# Dział 9 Fitness



## Jak używać olejów eterycznych?

Olejki eteryczne przynoszą wiele korzyści dla naszego ciała, część z nich omówiliśmy już w dziale 6. Teraz skupimy się na używaniu olejków jako środka wspierającego zdrowie i dobre samopoczucie. Olejki eteryczne w połączeniu ze zdrową dietą i aktywnością fizyczną są efektywnym sposobem wspierania zdrowych nawyków i zdrowego stylu życia.

Wszechstronna natura olejków eterycznych sprawia, że możemy je z łatwością połączyć ze zdrowymi nawykami i ćwiczeniami. Bez względu na to czy lubisz podnosić ciężary, biegać, jeździć na rowerze razem z dziećmi, olejki eteryczne pomogą ci sprawić, że twój trening będzie bardziej efektywny i przyjemny.

## Jak to działa?

Więc, jak to się dzieje, że olejki eteryczne wspomogą moją aktywność fizyczną? Olejki eteryczne posiadają wiele możliwości aplikacji, mogą być używane podczas rozgrzewki, ćwiczeń czy na obolałe po treningu mięśnie. Możemy używać olejków na wszystkie sposoby: aromatycznie, na skórę czy wewnętrznie by wspomóc wysiłek fizyczny. Jednymi z najbardziej przydatnych olejków są takie, które ukoją obolałe ciało po treningu np. Deep Blue, Wintergreen, Copaiba, Peppermint itd.

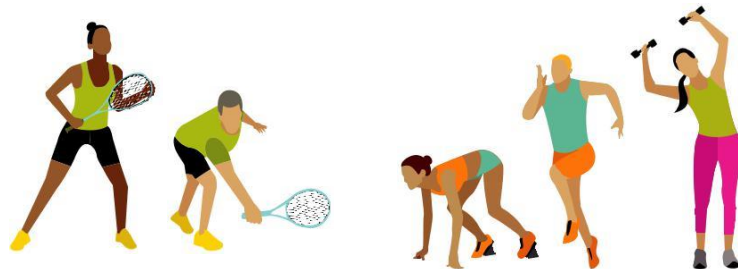


Wiele olejków eterycznych posiada właściwości łagodzące. Są korzystne dla ciała ponieważ mogą dawać poczucie chłodu lub rozgrzania bolących miejsc po aplikacji ich na skórę. Możesz ich używać zarówno przed, w trakcie, jak i po treningu. Oprócz wykorzystania tych chłodzących lub rozgrzewających właściwości olejków, posiadają one inne właściwości. Na przykład wiele olejków ma energetyzujące właściwości, co pozwala nam w skupieniu i w pełnej motywacji przejść cały trening.

Istnieją też olejki, które wspomagają prawidłowe i głębokie oddychanie, dzięki czemu nasze komórki są lepiej dotlenione, co minimalizuje ryzyko powstawania zakwasów.

Inne olejki są użyteczne do masażu zmęczonych mięśni po treningu.

Bez różnicy jaki preferujesz rodzaj sportu, jest szeroki wybór olejków eterycznych, które wspomogą twój ulubiony rodzaj aktywności fizycznej.

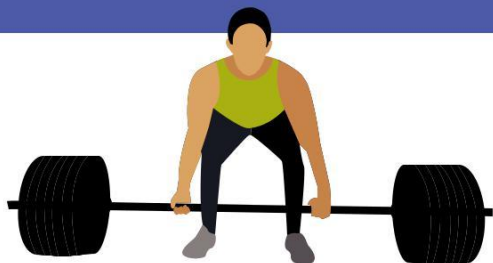


### *Olejki eteryczne ożywiające i energetyzujące stosowane w treningu*

|            |             |              |             |
|------------|-------------|--------------|-------------|
| Bergamot   | Ginger      | Myrrh        | Spearmint   |
| Cassia     | Grapefruit  | Peppermint   | Spikenard   |
| Clove      | Helichrysum | Sandalwood   | Tangerine   |
| Cypress    | Lemon       | Siberian Fir | Wild Orange |
| Eucalyptus | Lime        |              |             |

### *Olejki wspomagające głębokie oddechanie i dotlenienie komórkowe podczas ćwiczeń fizycznych*

|             |            |
|-------------|------------|
| Cardamom    | Lavender   |
| Douglas Fir | Melaleuca  |
| Eucalyptus  | Peppermint |



## Olejki eteryczne do masażu zmęczonych mięśni

Użyj tych olejków podczas rozgrzewki- wmasuj w mięśnie by przygotować ciało do zwiększonego wysiłku.

Tych olejków możesz użyć także po treningu, wmasuj w obolałe miejsca by przygotować się do regeneracji i odpoczynku.

|              |               |            |              |
|--------------|---------------|------------|--------------|
| Basil        | Cinnamon Bark | Ginger     | Siberian Fir |
| Bergamot     | Coriander     | Lemongrass | Vetiver      |
| Black Pepper | Cypress       | Marjoram   | Wintergreen  |
| Cassia       | Eucalyptus    | Peppermint | Ylang Ylang  |
| Cedarwood    | Frankincense  | Rosemary   |              |

### Jak używać olejków eterycznych trenując?

81. Nasmaruj olejkami plecy i klatkę piersiową przed treningiem by otworzyć drogi oddechowe oraz dotlenić komórki. (Spróbuj Peppermint lub Air).

82. Używaj olejków o właściwościach energetycznych, aromatycznie lub na skórę podczas treningu by utrzymać skupienie, motywację i czujność aby przejść trening w skupieniu i uniknąć błędów i urazów.

83. Aby zapewnić sobie właściwe nawodnienie dodaj kroplę olejku do wody dla zwiększenia aromatu i dodatkowego zastrzyku energii.

84. Wetrzyj olejki o działaniu rozgrzewającym lub chłodzącym w nogi, stopy, plecy, kark, ramiona i barki aby załagodzić ból mięśni po wysiłku. (Spróbuj olejków z listy „olejki eteryczne do masażu obolałych mięśni” lub maści Deep Blue® Rub.)

85. Wypróbuj specjalnie sformułowane suplementy diety z olejkami eterycznymi by wspomóc swoją kondycję fizyczną i zdrowotną by osiągać jeszcze lepsze wyniki sportowe.\* (Spróbuj dōTERRA Lifelong Vitality Pack® oraz inne specjalistyczne suplementy dōTERRA.)

86. Niektóre olejki mogą pomóc w utracie zbędnych kilogramów, pomagają hamować apetyt, wspierają metabolizm i trawienie pokarmów.\* (Spróbuj Cinnamon, Fennel, Grapefruit, Lemon, Lime, Thyme oraz produkty Smart& Sassy®)

87. Po naprawdę ciężkim treningu dodaj olejki z solom epsom do rozgrzewającej kąpieli, aby zrelaksować i zregenerować ciało. Jeśli nie masz czasu na kąpiel- po prostu wmasuj olejki w spody stóp.

88. Po intensywnych ćwiczeniach np. bieganiu- wmasuj olejki rozcieńczone w frakcjonowanym oleju kokosowym w skórę (Spróbuj Cinnamon, Ginger lub Frankincense).

89. Jeśli używasz masażu jako terapii regeneracyjnej po ćwiczeniach, wetrzyj olejki eteryczne w ciało by pogłębić procesy regeneracyjne zmęczonych mięśni i głęboko się zrelaksować.

90. Posmaruj olejkami rozgrzewającymi ciało przed rozgrzewką, w szczególności miejsca obolałe i kończyny.

\*Powyższe stwierdzenia nie zostały sprawdzone przez amerykańską instytucję FDA. Informacje tutaj zawarte są podane jedynie w celu edukacyjnym- nie mają na celu diagnozowania i leczenia żadnej dolegliwości zdrowotnej.

# Dział 10 Emocje



## Dlaczego używamy olejków do wsparcia emocjonalnego?

Emocje są nieodłączną częścią naszego życia, nie mamy innego wyboru niż radzić sobie z dziesiątkami emocji w ciągu dnia. Ponieważ każdy z nas inaczej radzi sobie z emocjami, jest wiele metod, które mogą nam w tym pomóc. Olejki eteryczne działają energetyzująco, kojąco, uspakajająco i łagodząco oraz równoważąco na nasze emocje. Dzięki temu są idealnym narzędziem do radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Jednym z ważniejszych powodów dlaczego powinniśmy spróbować używać olejków eterycznych jest to, że są one całkowicie naturalne i bezpieczne. Wiele dostępnych obecnie metod mogą mieć wątpliwe, a nawet niebezpieczne działanie dla naszego zdrowia. Dlatego warto rozważyć stosowanie olejków jako naturalną alternatywę.

Co więcej oprócz tego, że są naturalne i bezpieczne, również bardzo szybko działają. Moc olejków sprawia, że są one niesamowicie pożytecznym narzędziem. Uzyskujemy szybki efekt, przy użyciu jedynie niewielkiej ilości olejku.

Dzięki swojej mocy i wszechstronności, olejki eteryczne możemy łączyć z innymi praktykami dla otrzymania większych korzyści np. możemy połączyć aromaterapię z masażem, medytacją czy nawet wysiłkiem fizycznym tak by wspomóc siebie i poradzić sobie z emocjami w zdrowy i naturalny sposób.

## Jak to działa?

Chociaż aromaterapia używana była już w starożytności- oddziałując na emocje, dzisiejsze badania pokazują nam, że to coś o wiele więcej niż tylko tradycja. Istnieje wiele naukowych dowodów na to jak zapach działa na nasz mózg. Kiedy wdychamy zapach, jest on w kilka sekund odbierany i przetwarzany przez nasz mózg. Mówiąc dokładnie, wdychany aromat jest przetwarzany w tej części mózgu, która jest odpowiedzialna za zmysł zapachu. Układ węchowy jest połączony z układem limbicznym, czyli tą częścią mózgu, która przechwuje nasze wspomnienia. Kiedy wiadomość o zapachu dociera do naszego układu limbicznego, nasz mózg kojarzy je natychmiast ze wspomnieniami związanymi z danym zapachem. Ta odpowiedź powoduje przypływ uczuć- co możemy opisać jako reakcję emocjonalną. Np. zapach pieczonej szarlotki, przywołuje nam wspomnienie dzieciństwa.

Mimo tego, że każdy z nas ma inne doświadczenia i wspomnienia, możliwe jest użycie olejków eterycznych by uzyskać określoną reakcję emocjonalną. Wiele olejków zawiera naturalne związki chemiczne, które mogą nas ożywić i energetyzować, czy uspokoić i zrelaksować. Pozwala nam to dobrać olejek o odpowiednim profilu chemicznym w celu wywołania określonej reakcji.

## Olejki uspokajające

Olejki eteryczne o działaniu uspokajającym, używamy je do ukojenia, zrelaksowania i równoważenia ciężkich emocji.

Arborvitae  
Bergamot  
Cedarwood  
Clary Sage  
Eucalyptus

Frankincense  
Geranium  
Jasmine  
Juniper Berry

Lavender  
Roman Chamomile  
Vetiver  
Ylang Ylang



## Olejki energetyzujące

Olejki eteryczne o działaniu energetyzującym, rozgrzewającym, ożywiają i poprawiają nastrój.

Black Pepper  
Cinnamon  
Cypress  
Douglas Fir

Grapefruit  
Lemon  
Lime  
Peppermint

Siberian Fir  
Wild Orange





## Jak używać olejków eterycznych na emocje?

91. Kiedy osiągasz wysoki poziom stresu czy napięcia lub kiedy chcesz poprawić sobie humor i wprowadzić przyjemną, pozytywną atmosferę- dyfuzuj olejki w pomieszczeniu, w którym przebywasz.
92. Dyfuzuj olejki podczas jogi czy medytacji, aby skupić się i wyznaczyć cele na cały dzień.
93. Jeśli nie masz w pobliżu dyfuzora, umieść jedną kroplę olejku na środkowej części dłoni, rozetrzyj między dłońmi, utwórz z dłoni „kominek” i wdychaj olejek głęboko.
94. Kiedy jesteś zfrustrowany lub masz chwilę zwątpienia w siebie, użyj dōTERRA Motivate® by wspomóc poczucie pewności siebie, odwagi i wiary.
95. Kiedy brakuje ci pomysłów, chcesz przełamać nudę i wspomóc procesy twórczego myślenia użyj dōTERRA Passion®.
96. Jeśli targają tobą trudne emocje jak złość czy poczucie winy użyj dōTERRA Forgive® aby wspomóc uczucie przebaczenia, ulgi i zadowolenia z siebie.
97. Jeśli dopada ciebie strach, niepewność czy zdenerwowanie użyj dōTERRA Peace® aby dodać sobie otuchy.
98. Przeciwdziałaj uczuciu żalu i smutku użyj dōTERRA Console® by wyzwolić poczucie ukojenia i nadziei.
99. Użyj dōTERRA Cheer® by wzbudzić uczucie szczęścia, zadowolenia i optymizmu kiedy masz gorszy dzień.
100. Rano wmasuj sobie olejki energetyzujące, żeby mieć energię na cały dzień. Wieczorem wmasuj olejki o działaniu kojącym i uspokajającym aby zrelaksować się po ciężkim dniu.

Jak już się przekonałaś istnieją dziesiątki metod aplikacji olejków eterycznych, które są bardzo przydatne w codziennym życiu. Nie kończą się one na tej liście, jest ona jedynie wskazówką i inspiracją codziennego użycia olejków eterycznych i zmiany nawyków zdrowotnych. Im więcej uczysz się o olejkach eterycznych oraz ich efektywności i bezpieczeństwie stosowania, tym szybciej znajdziesz idealne zastosowania dla siebie i swojej rodziny. Teraz kiedy już rozumiesz jak działają olejki i poznasz ich zastosowania, wprowadź je na stałe do swojego domu.  
Jedna kropla. Jedna rodzina. Jedna społeczność.