

Olejki eteryczne

written by Ewa Kozioł

Wiele osób prosi mnie o opisanie zastosowania niektórych olejków eterycznych.

Jeśli szukacie informacji na ten temat poniżej znajdziecie listę olejków, która będzie stale poszerzana do każdego olejku z czasem będę dodawać linki z jego użyciem. Poniższy tekst jest oparty na badaniach Dr. Różańskiego fenomenalnego polskiego herbalisty.

Zacznijmy od podstaw.

Skąd właściwie biorą się olejki eteryczne?

Olejki eteryczne są to substancje zapachowe będące miksturą różnych związków alifatycznych, alkoholi, aldehydów, ketonów, estrów, pochodnych fenylopropanu i terpenów. Owe olejki posiadają zapach, bardzo dobrze rozpuszczają się w glicerolu, tłuszczach i spirytusie. Ich głównym miejscem przebywania są po prostu rośliny, poczynając od korzenia a kończąc, przez kwiat do nasion

Jak używa się olejki eteryczne?

To długi temat.

Zacniemy od:

1. Olejki eteryczne podane doustnie

...(tak właśnie) w ten sposób są używane od dawien dawna, dlatego, ponieważ łatwo przenikają z jelit do krwi, dzięki czemu wywołują silne działanie farmakologiczne. Następnie wydalane są wraz z moczem, z powietrzem wydychanym, wątrobę z żółcią oraz przez skórę wraz z łojem i potem. Większość

olejków jest lekko drażniące w stosunku do błon śluzowych i skóry. Poza tym większość olejków upłynnia wydzielinę śluzową, wskutek czego udroźnienia drogi oddechowe i ułatwiają oddychanie.. Olejki eteryczne posiadają jeszcze jedną zaletę, są niesłychanie dobrymi odkażaczami. Zabijają one mikroorganizmy chorobotwórcze, hamują ich rozmnażanie. Większość olejków działa również, napotnie, wiatropędnie, rozkurczowo i moczopędnie. UWAGA! Olejki eteryczne – nie wolno przedawkować. Zatrucie olejkami objawia się biegunka, nudnościami, wymiotami, bólami brzucha, zawrotami głowy, białkomoczem, a nawet krwiomoczem i uszkodzeniem wątroby oraz układu nerwowego. Muszę o tym wspomnieć, gdyż nie jest to zabawa. W dawkach leczniczych są bezpieczne i efektywnie działające. Przed doustnym zażyciem 3 krople oleju eterycznego należy zmieszać z łyżką miodem lub olejem jadalnym – oliwą, olejem winogronowym, olejem kukurydzianym, makowym lub z tranem. Ponieważ tłuszcz i cukier przyspieszają wchłanianie olejków eterycznych z przewodu pokarmowego co ułatwiają ich rozprowadzenie po całym ustroju, wniknięcie do komórek ciała oraz nasilają ich działanie ogólne. Tak przygotowana mikstura zażywamy 2 razy dziennie po 1 łyżce, po jedzeniu i dobrze popijamy. **Kobietom w ciąży i karmiącym nie wolno zażywać olejków eterycznych.**



2. Poprzez wcieranie

...rozcieńczonych olejków w skórę lub błonę śluzową możemy uzyskać działanie miejscowe. Natomiast jeśli wetrzemy je w duże powierzchnie skóry, wtedy wnikają do krwi i wywołują działanie ogólne. Aby użyć olejek zewnętrznie należy pamiętać że 5 kropli olejku eterycznego zawsze trzeba wymieszać z 15 ml

z oliwą z oliwek czy innym szlachetnym olejem byle nie słonecznikowym i rzepakowym.

3. Olejki eteryczne – kąpiele

Takie kąpiele najczęściej drażnią skórę dlatego wskazane są dla osób przeziębionych czy cierpiących na reumatyzm, gdyż posiadają **działanie rozgrzewające**. Jest jeszcze przyjemna strona, gdyż olejki **działają odprężająco**, uspokajająco i przeciwstresowo. Kolejną zaletą olejków jest to że niektóre z nich mają **działanie pobudzające**, co jest idealne dla osób z obniżoną odpornością organizmu, osłabionych po chorobie, ospałych, cierpiących na osłabienie fizyczne i o leniwym usposobieniu. Wreszcie kąpiele z olejkami o **działaniu odwanającym**, odświeżającym i przeciwzapalnym. Wbrew pozorom olejki można stosować także do kąpieli specjalnych dla osób cierpiących na choroby alergiczne, grzybicze, bakteryjne czy też jako panaceum na trądzik.

Jak się kąpiemy? Na całą wannę wody dajemy 10 kropli olejku lub mieszanki olejkowej. Woda powinna mieć temperaturę 40-45°C. W pomieszczeniu zalecam także postawienie garnczka z wrzącą wodą owiniętego grubym ręcznikiem aby zachować ciepło (w bezpiecznej odległości od kąpiącego się!), do którego zakropić należy 10-12 kropli olejku. Chodzi o to, aby w pomieszczeniu było wysokie stężenie olejku. Kąpiel powinna trwać maksymalnie 30 minut, w miarę stygnięcia wody należy dolewać nieco goręcej; pilnować temperaturę wody termometrem i nie przekraczać nigdy 45 ° C. **Nie należy kąpiele pobierać samotnie, aby w razie omdlenia był ktoś w pobliżu.**

4. Inhalacje

W tym celu chory wdycha olejki eteryczne wraz z para wodną, dymem palonego zioła olejkowego lub zapachu z kominków olejkowych. Unikajmy gotowych kompozycji, gdyż często zwyczajne syntetyki np. nitrobenzen, anilinę czy nitrowaną pirydynę (oraz inne), które są niejednokrotnie rakotwórcze lub alergenne.

– Jak wlewamy olejek do kominka? Staraj się wlać do kominka około 15 kropli olejku. Można także rozpylać w pomieszczeniu olejek wymieszany z wodą w spryskiwaczu. Świetnym patentem może okazać się zbiornik na wodę zawieszany na kaloryferze. Do wody dodajemy po prostu kilkanaście kropli olejku, który wraz z parą wodną rozprasza się w naszym mieszkaniu. Mamy wtedy dwie korzyści: zwiększoną wilgotność powietrza w pomieszczeniu oraz odkażone, pozbawione bakterii i wirusów, w tym grzybów powietrze.

– Do inhalacji dróg oddechowych i parówki na twarz (w chorobach trądzikowych, w celu oczyszczenia porów) należy użyć szerokiego rondla z wrzącą wodą do której dodajemy od 7 do 15 kropli olejku. Następnie okrywamy się ręcznikiem i nachylamy (tworząc w pewnym sensie rodzaj namiotu) na rondlem zachowując dużą ostrożność, aby się nie oparzyć. Cały zabieg powinien trwać 10- 15 minut, inhalację należy stosować maksymalnie 2 razy dziennie.

Ważne uwagi

Kupujmy zawsze tylko olejki czyste naturalne. Jeżeli Producent w ulotce nie posiada informacji, że olejek spełnia wymogi Farmakopei Polskiej FP IV lub V (lub innych, np. Europejskiej Farmakopei), albo nie posiada atestu PZH, Instytutu Leków czy norm IFRA to taki olejek jest bezwartościowy i nie wolno go stosować do celów medycznych.

Doustnie firm które stosował dr. Różański:

- Kej,
- Avicenna-Oil,
- ETJA,
- Herbapol,
- Pollena-Aroma,
- Alba Thymen,
- Hasco-Lek,
- Rowa-Wagner,

- Casella-med.,
- G.R. Lane,
- Naturwaren,
- Tag-Pol J.V./Sabana Oil/.

źródło artykułu: Dr. Rózański

[mpp_inline id="55194"]