

OD CZEGO ZACZAĆ?

Aromaterapia - poradnik dla początkujących



mgr farm. Jadwiga Tatarkiewicz
@geranium.gardens.pl



Spis treści

Czym jest aromaterapia?	4
Jak działa aromaterapia?	5
15 popularnych olejków eterycznych i ich profile zapachowe	6
Jak dyfuzować olejki eteryczne: pora dnia i czas trwania	11
Pierwsze kroki: podstawowe narzędzia i metody	17
10 przepisów na mieszanki olejków eterycznych	18
10 niezbędnych wskazówek dotyczących bezpieczeństwa	19
Rozpocznij swoją podróż z aromaterapią	21

O MNIE

Cześć, tu Jadwiga – Twoja przewodniczka po świecie aromaterapii

Cześć, nazywam się Jadwiga Tatarkiewicz. Jestem farmaceutką z wieloletnim doświadczeniem pracy w aptece i świecie naturalnych środków leczniczych. Moją wielką pasją jest odkrywanie głębokich efektów, jakie zapachy mogą mieć na nasz umysł i ogólne samopoczucie. To, co zaczęło się jako ciekawość, przerodziło się w podróż zrozumienia, w jaki sposób aromaterapia może przywrócić równowagę zarówno ciału, jak i duszy.

Mając doświadczenie w farmacji oraz studia podyplomowe z chemii kosmetyków, łączę swoją wiedzę naukową z głęboką miłością do uzdrawiającej mocy natury. Aromaterapia to dla mnie nie tylko olejki eteryczne jako związki chemiczne, ale także narzędzia do odblokowania spokoju, jasności umysłu i odmłodzenia.



Poprzez ten przewodnik chcę podzielić się swoją wiedzą i zainspirować Cię do odkrywania przeobrażającej mocy olejków eterycznych. Wyruszymy razem w tę pachnącą podróż i stwórzmy chwilę spokoju w naszym zabieganym życiu.

ROZDZIAŁ 1

Czym jest aromaterapia?

Czym jest aromaterapia?

Aromaterapia to sztuka i nauka wykorzystywania naturalnych ekstraktów roślinnych, głównie olejków eterycznych, w celu promowania zdrowia i dobrego samopoczucia. Ta holistyczna praktyka, zakorzeniona w starożytnych tradycjach, wykorzystuje silne połączenie między naszymi zmysłami i emocjami, wykorzystując moc zapachu do uspokojenia umysłu, podniesienia ducha i ożywienia ciała.

W swojej istocie aromaterapia działa poprzez wykorzystanie terapeutycznych właściwości olejków eterycznych, które są ekstrahowane z kwiatów, ziół, owoców i innych części roślin. Każdy olejek ma swoje własne unikalne korzyści — od kojącej lawendy po energetyzujące cytrusy — i może być stosowany w celu rozwiązania różnych problemów fizycznych i emocjonalnych. Niezależnie od tego, czy chcesz złagodzić stres, zwiększyć swoją energię, czy po prostu stworzyć spokojną atmosferę w domu, aromaterapia oferuje naturalne i skuteczne rozwiązanie.

Istnieje wiele sposobów na doświadczenie aromaterapii, od rozpraszania olejków eterycznych w powietrzu po stosowanie ich za pomocą olejków do masażu, kąpeli lub produktów do pielęgnacji osobistej. Przy odpowiednim podejściu łatwo jest włączyć te kojące rytuały do swojego codziennego życia.

Aromaterapia to nie tylko przyjemny zapach, ale także głębsze połączenie z naturą i droga do stworzenia równowagi w dzisiejszym zabieganym świecie. Zachęca nas do zwolnienia tempa, świadomego oddychania i przyjęcia uzdrawiającej mocy naturalnych zapachów.

ROZDZIAŁ 2

Jak działa aromaterapia?

Aromaterapia działa poprzez użycie olejków eterycznych, wykorzystując silne połączenie między naszym zmysłem węchu a mózgiem. W szczególności z układem limbicznym, który kontroluje emocje, pamięć, a nawet podstawowe funkcje organizmu, takie jak tętno i poziom stresu. Kiedy wdychamy olejki eteryczne, ich aromatyczne cząsteczki przemieszczają się przez nasz nos i stymulują receptory węchowe. Receptory te wysyłają sygnały bezpośrednio do układu limbicznego w mózgu, wpływając na nasz nastrój, emocje i stan psychiczny.

Każdy olejek eteryczny ma swój unikalny skład chemiczny, który wpływa na nas w różny sposób. Na przykład:

Lawenda zawiera związki, które wspomagają relaksację i zmniejszają niepokój.

Mięta pieprzowa działa orzeźwiająco i może poprawić koncentrację i jasność umysłu.

Eukaliptus jest orzeźwiający i pomaga oczyścić układ oddechowy, dzięki czemu idealnie nadaje się na przeziębienia lub zatłoczony nos.

Inhalacja jest jednym z najpopularniejszych sposobów stosowania aromaterapii. Możesz dodać kilka kropli olejku eterycznego do dyfuzora, wdychać go bezpośrednio z butelki lub wymieszać z wodą w sprayu, aby rozpylić mgiełkę w swojej przestrzeni. Zapach delikatnie Cię otacza, natychmiast wpływając na Twój nastrój lub energię.

Aromaterapia działa również poprzez wchłanianie przez skórę. Olejki eteryczne można mieszać z olejami nośnikowymi, takimi jak olej jojoba lub olej kokosowy, i wmasowywać w skórę. Małe cząsteczki olejków eterycznych wnikają w skórę i dostają się do krwiobiegu, dostarczając organizmowi swoje właściwości terapeutyczne. Ta metoda jest powszechnie stosowana w masażach relaksacyjnych lub do miejscowego łagodzenia bólu, gdzie olejki takie jak **imbiru** lub **rumianku** mogą łagodzić ból mięśni lub podrażnienia skóry.



ROZDZIAŁ 3

15 popularnych olejków eterycznych i ich profile zapachowe

**Lawenda (*Lavandula angustifolia*)**

Profil zapachowy: świeży, kwiatowy, zielny

Metoda ekstrakcji: destylacja parowa pąków kwiatowych

Intensywność aromatu: średnia

Lawenda jest jednym z najbardziej wszechstronnych i popularnych olejków eterycznych w aromaterapii. Znana ze swoich uspokajających właściwości, tworzy harmonijną i kojącą atmosferę, dzięki czemu jest doskonałym wyborem do relaksu i snu.

**Mięta pieprzowa (*Mentha piperita*)**

Profil zapachowy: chłodny, miętowy, orzeźwiający

Metoda ekstrakcji: destylacja parowa liści

Intensywność aromatu: silny

Mięta pieprzowa ma orzeźwiający, świeży aromat, który pobudza zmysły. Często jest stosowana w celu poprawy koncentracji i energii. Jej właściwości chłodzące sprawiają, że jest ulubionym olejkiem ułatwiającym oddychanie lub promującym jasność umysłu. Dobrze sprawdza się przy bólach głowy.

**Kadziłowiec (*Boswellia carterii*)**

Profil zapachowy: ciepły, drzewny, żywiczny

Metoda ekstrakcji: destylacja parowa żywicy

Intensywność aromatu: średnia

Kadziłowiec był używany od wieków w rytuałach i medytacji ze względu na swoje właściwości uziemiające i uspokajające. Jego głęboki, żywiczny zapach pomaga stworzyć spokojną i skupioną atmosferę, idealną do uważności i refleksji.

ROZDZIAŁ 3 - KONTYNUACJA

15 popularnych olejków eterycznych i ich profile zapachowe

**Bergamotka (*Citrus bergamia*)**

Profil zapachowy: cytrusowy, słodki, lekko kwiatowy

Metoda ekstrakcji: tłoczenie na zimno skórki owocu

Intensywność aromatu: średnia

Bergamotka to jasny, podnoszący na duchu olejek, który może poprawić nastrój i złagodzić napięcie. Jego cytrusowa słodycz z delikatną kwiatową nutą sprawia, że doskonale nadaje się zarówno do energetyzowania przestrzeni, jak i tworzenia zrelaksowanej, radosnej atmosfery.

**Eukaliptus gałkowy (*Eucalyptus globulus*)**

Profil zapachu: świeży, kamforowy, czysty

Metoda ekstrakcji: destylacja parowa liści

Intensywność aromatu: silny

Eukaliptus ma ostry, czysty zapach, który otwiera drogi oddechowe i poprawia przejrzystość powietrza. Często jest stosowany w mieszankach odświeżających powietrze lub wspomagających komfort oddychania. Dzięki temu jest idealny na chwilę, gdy trzeba oddychać swobodnie.

**Cytryna (*Citrus limon*)**

Profil zapachu: świeży, jasny, pikantny

Metoda ekstrakcji: tłoczenie na zimno skórki owocu

Intensywność aromatu: silny

Cytryna to żywy i orzeźwiający olejek o czystym cytrusowym zapachu. Doskonale nadaje się do energetyzowania domu i dobrze sprawdza się w mieszankach czyszczących, aby neutralizować zapachy. Jej podnoszący na duchu zapach może również rozjaśnić nastrój i przestrzeń.

ROZDZIAŁ 3 - KONTYNUACJA

15 popularnych olejków eterycznych i ich profile zapachowe

**Rumianek rzymski (*Chamaemelum nobile*)**

Profil zapachu: słodki, kwiatowy, jabłkowy

Metoda ekstrakcji: destylacja parowa kwiatów

Intensywność aromatu: niska

Rumianek rzymski to delikatny, kojący olejek znany ze swoich uspokajających i równoważących efektów. Ma delikatny kwiatowy aromat i jest często stosowany w celu złagodzenia stresu i stworzenia spokojnego otoczenia, szczególnie przed snem.

**Ylang Ylang (*Cananga odorata*)**

Profil zapachu: słodki, kwiatowy, egzotyczny

Metoda ekstrakcji: destylacja parowa kwiatów

Intensywność aromatu: mocna

Ylang Ylang ma bogaty, słodki kwiatowy zapach, który jest zarówno zmysłowy, jak i uspokajający. Jest idealny do równowagi emocjonalnej. Jest często stosowany w mieszankach relaksacyjnych w celu zmniejszenia uczucia stresu lub stworzenia romantycznej atmosfery.

**Rozmaryn lekarski (*Rosmarinus officinalis*)**

Profil zapachowy: ziołowy, drzewny, lekko kamforowy

Metoda ekstrakcji: destylacja parowa liści

Intensywność aromatu: mocna

Rozmaryn działa pobudzająco i oczyszczająco, często jest stosowany w celu poprawy koncentracji i pamięci. Jego ziołowy, ziemisty zapach doskonale wspomaga koncentrację, dzięki czemu jest to idealny olejek do nauki lub pracy.

ROZDZIAŁ 3 - KONTYNUACJA

15 popularnych olejków eterycznych i ich profile zapachowe

**Drzewo herbaciane (*Melaleuca alternifolia*)****Profil zapachowy:** świeży, leczniczy, ziemisty**Metoda ekstrakcji:** destylacja parowa liści**Intensywność aromatu:** średnia

Olejek z drzewa herbacianego ma silne właściwości oczyszczające i świeży, leczniczy aromat. Często stosuje się go w trakcie przeziębień lub w mieszankach odświeżających powietrze. Dobrze sprawdza się w mieszankach neutralizujących brzydkie zapachy.

**Geranium (*Pelargonium graveolens*)****Profil zapachu:** kwiatowy, słodki, zielony**Metoda ekstrakcji:** destylacja parowa liści i kwiatów**Intensywność aromatu:** średnia

Geranium ma słodki, podnoszący na duchu kwiatowy zapach z nutą zieleni. Często jest stosowany do równoważenia emocji i jest popularnym wyborem w celu promowania dobrego samopoczucia emocjonalnego, pozostawiając uczucie spokoju i odświeżenia.

**Pomarańcza (*Citrus sinensis*)****Profil zapachu:** słodki, cytrusowy, jasny**Metoda ekstrakcji:** tłoczenie na zimno skórki owocu**Intensywność aromatu:** średnia

Olejek pomarańczowy ma słodki, żywy zapach, który doskonale poprawia nastrój i samopoczucie. Dobrze sprawdza się w mieszankach zarówno w celu relaksu, jak i ożywienia nastroju, a jego świeży cytrusowy aromat świetnie nadaje się do odświeżania domu.

ROZDZIAŁ 3 - KONTYNUACJA

15 popularnych olejków eterycznych i ich profile zapachowe

**Cedr atlantycki (*Cedrus atlantica*)**

Profil zapachowy: ciepły, drzewny, ziemisty

Metoda ekstrakcji: destylacja parowa drewna

Intensywność aromatu: średnia

Bogaty, ziemisty zapach cedru zapewnia uziemiającą, uspokajającą obecność. Jest powszechnie stosowany w mieszankach, aby stworzyć przytulne, kojące środowisko. Dzięki temu jest idealny do stosowania wieczorem lub w celu zmniejszenia stresu.

**Sandałowiec (*Santalum album*)**

Profil zapachowy: drzewny, gładki, kremowy

Metoda ekstrakcji: destylacja parowa drewna

Intensywność aromatu: średnia

Drzewo sandałowe znane jest z ciepłego, luksusowego zapachu, który wywołuje uczucie spokoju i wyciszenia. Często jest używane w medytacji lub w celu promowania relaksu, co czyni je fantastycznym olejkiem do uspokajania umysłu i uziemiaćcia ciała.

**Szałwia muskatołowa (*Salvia sclarea*)**

Profil zapachowy: ziołowy, lekko słodki, ziemisty

Metoda ekstrakcji: destylacja parowa liści i kwiatów

Intensywność aromatu: średnia

Szałwia muskatołowa ma kojący, ziemisty aromat z ziołowymi tonami. Jest znana ze swojego równoważącego wpływu na nastrój i emocje, co czyni ją popularnym wyborem w mieszankach przeznaczonych do relaksu i łagodzenia stresu.

ROZDZIAŁ 4

Jak dyfuzować olejki eteryczne: pora dnia i czas trwania

Poznaj właściwości olejków

Aby w pełni cieszyć się korzyściami płynącymi z olejków eterycznych, ważne jest, aby wiedzieć, kiedy, jak długo i ile kropli stosować w zależności od pory dnia. Dzięki temu właściwości olejków będą zgodne z Twoimi potrzebami, niezależnie od tego, czy chcesz się pobudzić na cały dzień, czy wyciszyć wieczorem.



Poranek: Olejki energetyzujące i podnoszące na duchu

Najlepsze olejki do stosowania na początku dnia, aby zacząć z dobrym nastrojem i energią.

Mięta pieprzowa (4–6 kropli)

Olejki cytrusowe – cytryna, grejpfrut, pomarańcza, limonka (5–7 kropli)

Eukaliptus (3–5 kropli)

Czas trwania: Rozprowadzaj przez 15–30 minut między 6:00 a 10:00, aby obudzić umysł. Następnie wywietrz pomieszczenie, aby nie przeciążyć zmysłów.



ROZDZIAŁ 4

Jak dyfuzować olejki eteryczne: pora dnia i czas trwania

Popołudnie: koncentracja i produktywność

Najlepsze olejki do stosowania w ciągu dnia, aby podnieść koncentrację podczas spadku energii:

Rozmaryn (4–6 kropli)

Bazylia (3–4 krople)

Trawa cytrynowa (4–6 kropli)

Czas trwania: 30 minut wczesnym lub środkowym popołudniem (od 13:00 do 16:00), aby zwalczyć zmęczenie i poprawić koncentrację.

Wieczór: relaks i łagodzenie stresu

Najlepsze olejki, aby się odprężyć i zdjąć ciężar stresującego dnia:

Lawenda (5–7 kropli)

Rumianek (3–5 kropli)

Kadzidło (3–5 kropli)

Czas trwania: 30–60 minut, od 18:00 do 21:00, podczas wyciszania się przed snem.



ROZDZIAŁ 4

Jak dyfuzować olejki eteryczne: pora dnia i czas trwania

Przed snem: olejki wspomagające zasypianie

Najlepsze olejki, aby się wyciszyć i
spokojnie zasnąć:

Drzewo sandałowe (3–5 kropli)

Drzewo cedrowe (4–6 kropli)

Ylang Ylang (3–4 krople)

Czas trwania: 15–30 minut przed snem,
zazwyczaj około 21:00 do 22:00. Pamiętaj,
aby godzinę przed snem wyłączyć
wszystkie ekrany. Światło, które one
emitują utrudnia zasypianie. Nasz mózg
dostaje wtedy informację, że pora wstawać.



ROZDZIAŁ 4

Jak dyfuzować olejki eteryczne: najlepsza pora dnia

Olejek Bergamotowy	Rano, Wieczorem
Olejek Cedrowy	Wieczorem, Przed snem
Olejek Cytronellowy	Rano, W ciągu dnia
Olejek Cynamonowy	Rano, W ciągu dnia
Olejek Cytrynowy	Rano, W ciągu dnia
Olejek Eukaliptusowy	Rano, W ciągu dnia, Wieczorem
Olejek Geraniowy	Rano, W ciągu dnia
Olejek Grejfrutowy	Rano, W ciągu dnia



ROZDZIAŁ 4

Jak dyfuzować olejki eteryczne: najlepsza pora dnia

Olejek Kadziłtowy	Rano, Wieczorem
Olejek Lawendowy	Wieczorem, Przed snem
Olejek Mandarynkowy	Rano, W ciągu dnia
Olejek Miętowy	Rano, W ciągu dnia
Olejek Mirrowy	Wieczorem, Przed snem
Olejek Paczulowy	Wieczorem, Przed snem
Olejek Pomarańczowy	Rano, W ciągu dnia
Olejek Rozmarynowy	Rano, W ciągu dnia
Olejek z Rumianku Rzymskiego	Wieczorem, Przed snem



ROZDZIAŁ 4

Jak dyfuzować olejki eteryczne: najlepsza pora dnia

Olejek Sandałowy	Wieczorem, Przed snem
Olejek z Szałwii Muszkatołowej	Wieczorem, Przed snem
Olejek Tymiankowy	Rano, W ciągu dnia
Olejek Wetyweriowy	Wieczorem, Przed snem
Olejek Ylang Ylang	Wieczorem, Przed snem
Olejek z Drzewa Herbaccianego	Rano, W ciągu dnia
Olejek z Drzewa Różanego	Wieczorem, Przed snem
Olejek z Trawy Cytrynowej	Rano, W ciągu dnia



ROZDZIAŁ 5

Pierwsze kroki: podstawowe narzędzia i metody

Jaką metodę wybrać?

Rozpoczęcie przygody z aromaterapią jest proste i przyjemne dzięki kilku kluczowym narzędziom.

Dyfuzja

Dyfuzory rozprowadzają olejki eteryczne w powietrzu, pozwalając cieszyć się ich aromatycznymi korzyściami. Dyfuzory ultradźwiękowe są najbardziej popularne ze względu na łatwość użycia. Zapewniają równomierną i delikatną mgiełkę bez podgrzewania olejków.

Stosowanie miejscowe

Olejki eteryczne możesz nakładać na skórę podczas masażu, ale zawsze **rozcieńczaj** je olejem nośnikowym, takim jak olej jojoba, migdałowy lub kokosowy, aby uniknąć podrażnień. Standardowe rozcieńczenie to 2-3% olejku eterycznego (4-6 kropli) na 1 łyżkę (15 ml) oleju nośnikowego. Do twarzy używaj mniejszych stężeń 0,5-1%, czyli 1-3 krople na 1 łyżkę (15ml) oleju.

Kąpiel

Aby uzyskać luksusowe doznania, dodaj kilka kropli rozcieńczonego olejku eterycznego do wody w wannie, aby uzyskać aromatyczny zastrzyk podczas kąpieli. Zwyczajowe rozcieńczenie do kąpieli to 1-2%, czyli 5-10 kropli na 30 ml oleju.



RODZIAŁ 6

Tworzenie własnych mieszanek

Mieszanie olejków eterycznych pozwala tworzyć spersonalizowane zapachy dostosowane do Twoich potrzeb. Oto 10 łatwych mieszanek na różne nastroje:

Mieszanka relaksacyjna: 3 krople lawendy, 2 krople cedru, 2 krople bergamotki

Mieszanka uspokajająca : 3 krople rumianku rzymskiego, 2 krople ylang ylang, 2 krople kadzidła

Mieszanka łagodząca stres: 3 krople słodkiej pomarańczy, 2 krople mięty pieprzowej, 2 krople szalwii muskatołowej

Mieszanka poprawiająca sen: 3 krople lawendy, 2 krople wetywerii, 2 krople majeranku

Mieszanka łagodząca bezsenność: 3 krople drzewa sandałowego, 2 krople lawendy, 2 krople rumianku rzymskiego

Wzmocnienie dobrego nastroju: 3 krople grejfruta, 2 krople cytryny, 2 krople geranium

Neutralizator brzydkiego zapachu: 3 krople cytryny, 3 krople eukaliptusa, 2 krople drzewa herbacianego

Mieszanka ułatwiająca oddychanie: 3 krople eukaliptusa, 2 krople mięty pieprzowej, 2 krople rozmarynu

Mieszanka na koncentrację i skupienie: 3 krople mięty pieprzowej, 2 krople rozmarynu, 2 krople cytryny

Mieszanka uziemiająca: 3 krople kadzidła, 2 krople lawendy, 2 krople cedru



RODZIAŁ 7

10 niezbędnych wskazówek dotyczących bezpieczeństwa

Olejki eteryczne są **bardzo silne**, a ich bezpieczne stosowanie jest kluczowe. Postępuj zgodnie z tymi wskazówkami:

Rozcieńczaj prawidłowo: Olejki eteryczne to bardzo mocno skoncentrowane ekstrakty roślinne. Bezpośrednia aplikacja na skórę bez odpowiedniego rozcieńczenia może powodować bardzo silne podrażnienia lub reakcje alergiczne. Aby bezpiecznie korzystać z dobrodziejstw olejków eterycznych, należy je rozcieńczyć w oleju nośnym, takim jak olej kokosowy, jojoba lub migdałowy. Ogólną zasadą w przypadku stosowania na skórę jest utrzymywanie stopnia rozcieńczenia na poziomie 2-5%, co przekłada się na około 12-30 kropli olejku eterycznego na 50 ml oleju nośnego. Przeciętna łyżka stołowa to ok. 15 ml płynu, co w przeliczeniu daje 4-10 kropli na łyżkę.

Test płatkowy: Przetestuj rozcieńczone olejki na małej powierzchni skóry, aby sprawdzić, czy nie występują podrażnienia. Odczekaj 24h.

Ogranicz mieszanki: Nie używaj więcej niż 5 olejków eterycznych w mieszance, aby uniknąć przytłaczających zapachów i działań niepożądanych.

Przestrzegaj dawek: Trzymaj się zalecanej liczby kropli do dyfuzji i aplikacji. Używając dyfuzora, ogranicz liczbę kropli do maksymalnie 10-15 na sesję, aby zachować subtelny terapeutyczny aromat. Podobnie do relaksującej kąpieli wystarczy 10-15 kropli olejku eterycznego zmieszanego z neutralnym nośnikiem, takim jak olej jojoba, kokosowy czy avocado, lub sól do kąpieli.

Unikaj spożycia: Nie połykaj olejków eterycznych, chyba że zaleci to pracownik służby zdrowia. Olejki mogą bardzo podrażnić układ pokarmowy.



RODZIAŁ 7

10 niezbędnych wskazówek dotyczących bezpieczeństwa

Pielęgnacja skóry wrażliwej: Podczas kąpieli z olejkami eterycznymi unikaj tworzenia piany, stosowania środków złuszczących i peelingów, ponieważ mogą one zwiększyć wrażliwość skóry.

Sprawdź stan zdrowia: W czasie ciąży należy unikać niektórych olejków eterycznych, takich jak rozmarynowy, z szafalii muskatołowej i mięty pieprzowej. Osoby cierpiące na epilepsję lub nadciśnienie powinny również unikać olejków, takich jak rozmarynowy. W razie wątpliwości należy zawsze skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą.

Uważaj na fototoksyczność: Niektóre olejki eteryczne, zwłaszcza cytrusowe, takie jak np. bergamotowy i limonkowy, mogą zwiększać wrażliwość skóry na światło słoneczne, co prowadzi do oparzeń lub podrażnień. Unikaj ekspozycji na słońce po nałożeniu tych olejków na skórę (kąpiel i masaż), nawet jeśli są rozcieńczone, a także po użyciu w saunie. Zalecany czas unikania słońca to 24h.

Używaj olejków wysokiej jakości: Wybieraj renomowane marki, aby uniknąć syntetycznych dodatków, które obniżają jakość aromaterapii.

Dowiedz się, których olejków unikać: W przypadku początkujących mądrze jest zacząć od olejków ogólnie uważanych za **bezpieczne** i **delikatne**, takich jak **lawendowy**, ze **słodkiej pomarańczy** i **kadzidłowy**. Unikaj **silniejszych** olejków, takich jak **cynamonowy**, **oregano** lub **tymiankowy**, dopóki nie zdobędziesz większego doświadczenia w stosowaniu i rozcieńczaniu.



ZAPROSZENIE

Rozpocznij swoją podróż aromaterapii

Aromaterapia to prosty, ale skuteczny sposób na poprawę samopoczucia za pomocą zapachu. Od stworzenia uspokajającej atmosfery po odświeżenie przestrzeni, możliwości są nieograniczone. Mam nadzieję, że ten przewodnik dał Ci pewność siebie, aby odkrywać świat olejków eterycznych i tworzyć własną aromatyczną podróż.

Dziękuję za dołączenie do naszej społeczności entuzjastów aromaterapii! Bądź na bieżąco, aby uzyskać więcej wskazówek i przepisów. Jeśli masz pytania to pisz bezpośrednio do mnie na info@geraniumgardens.pl.

www.geraniumgardens.pl

