

**olejki eteryczne** (lub aromatyczne) to pachnące, lotne składniki roślin leczniczych, ziół, kwiatów, owoców, nasion itp. W aromaterapii naturalne i czyste olejki eteryczne mają korzystny wpływ na nasz organizm poprzez ich spożycie, wdychanie lub stosowanie na skórę. Olejki eteryczne oddziałują na nasz nastrój i zdrowie: odprężają, pobudzają, pomagają uspokoić drogi oddechowe itp.

**Ciesz się olejkami eterycznymi i korzystaj z nich bezpiecznie: weź pod uwagę następujące niezbędne środki ostrożności.**

Olejki eteryczne są wysoce skoncentrowane! Czasami do produkcji potrzebne są setki kilogramów świeżych roślin na tylko jeden kilogram olejku. Muszą być używane ostrożnie i poprawnie (skonsultuj się z wykwalifikowanym specjalistą w tej dziedzinie). Niepoprawne użycie może być niebezpieczne!

- Przechowuj je bezpiecznie poza zasięgiem dzieci!
- Nigdy nie przekraczaj zalecanej dawki!
- Niektóre olejki są odpowiednie tylko do stosowania zewnętrznego! Przeznacz informacje na opakowaniu!
- Nie zaleca się używania przez niemowlęta i dzieci poniżej trzeciego roku życia!
- Nie zaleca się używania podczas ciąży i karmienia piersią!
- Należy zachować ostrożność przy użyciu olejków eterycznych, gdy cierpisz na padaczkę, astmę i choroby serca.
- Jeśli przypadkowo połkniesz dużą ilość olejku, wypij trochę oleju roślinnego i skonsultuj się z lekarzem!
- Podczas przyjmowania olejków, rozcieńcz je np. w miodzie lub oleju roślinnym
- Nigdy nie nakładaj nierozcieńczonych olejków eterycznych bezpośrednio na skórę. Rozcieńcz je w oleju roślinnym lub neutralnym, żelu lub szamponie; mogą być również stosowane jako olejek do kąpieli!
- Niektóre składniki olejków eterycznych, mogą powodować reakcje alergiczne u osób nadwrażliwych (na przykład cytral, d-limonen, linalol, geraniol, cytronellol itp.). Przeznacz ostrzeżenia na opakowaniu! **Wskazówki:** przy wrażliwej, alergicznej skórze rozcieńcz najpierw olejek eteryczny w oleju (np. stockim oleju migdałowym) i natóż go na zjęcie (wewnątrz) łokcia. Odczekaj 24 godziny. Jeśli nie ma śladu zaozerczawienia, swędzenia lub podrażnienia, możesz bezpiecznie stosować olejek.
- Wszystkie oleje cytrusowe (ze skórki bergamotki, pomarańczy, cytryny, grejfruta lub mandarynk) są światoczułe! Unikaj więc ekspozycji na światło słoneczne i nie korzystaj z solarium przez co najmniej 12 godzin po użyciu takiego olejku na skórze!
- Nie nadaje się do stosowania jako krople do uszu lub oczu.
- Olejki eteryczne z tymianku, cząbr, oregano, goździków, głoćerki rozestanej i cynamonu są drażniące. Nie stosuj ich wewnętrznie, do inhalacji lub na skórę w nierozcieńczonej formie!
- Nie zaleca się długoterminowego stosowania olejków eterycznych.
- Olejki eteryczne są łatwopalne i lotne. Nie przechowuj ich w wysokich temperaturach, pozostaw z daleka od ognia.
- Przechowuj olejki eteryczne w chłodnym, ciemnym miejscu, w dobrze zamkniętej butelce!
- W przypadku zatrucia należy niezwłocznie skonsultować się z lekarzem.

**Olejki eteryczne Physalis®: gwarancja jakości**

- 100% czyste, naturalne i ekologiczne. Nieprzetworzone chemicznie, niemydyliflowane, nie zmieszane z innymi olejkami eterycznymi, nierozcieńczone, niekretynikowane (= dostosowane w celu uzyskania zgodności ze standardowym składem przy użyciu środków chemicznych lub poprzez ponowną destylację olejku eterycznego w celu zateżenia niektórych składników), nieodtworzone, nieodterpenowane (= usunięcie terpenów).
- Weryfikacja i kontrola jakości każdej partii poprzez analizę metodami chromatografii gazowej (skład olejki i identyfikacja różnych składników), fizyczna kontrola (gestość, współczynnik załamania światła, obrót optyczny), kontrola organoleptyczna (zapach, smak).
- Elementy wymieniane na opakowaniu: dokładny gatunek botaniczny (= nazwa łacińska), pochodzenie, części użytej rośliny (liście, kwiaty, gałązki, nasiona, korzenie itp.), metoda ekstrakcji (powolna i całkowita destylacja parą wodną pod niskim ciśnieniem lub tłoczenie na zimno), chemotyp (= specyficzność biochemiczna = określone składniki każdego olejku eterycznego).

**Do użytku wewnętrznego**

Nawet jeśli wewnętrzne zastosowanie olejków eterycznych może być bardzo skuteczne, odradzamy eksperymentowanie! Używaj ich wyłącznie pod nadzorem wykwalifikowanego terapeuty. Niezbędna jest bardzo dobra znajomość różnych olejków, ponieważ niektóre olejki eteryczne mogą być bardzo niebezpieczne, gdy są użyte nieprawidłowo! Zdecydowanie odradzamy wewnętrzne stosowanie olejków eterycznych przez dzieci (-6 lat) i kobiety w ciąży. Nigdy nie bierz więcej niż 2 krople naraż i nigdy nie stosuj ich więcej niż dwa razy dziennie.

**Masaż, kąpiel, prysznic**

Olejki eteryczne idealnie nadają się do stosowania podczas relaksującego masażu, kąpieli lub w trakcie odświeżającego prysznica. Wnikają one łatwo wgłąb skóry, wywierając zdrowy efekt. Najpierw rozcieńcz je w niewielkiej ilości oleju roślinnego (na przykład słodki migdał lub olej jojoba).

*Kilka wskazówek dotyczących użycia zewnętrznego:*

- Masaż ciała: 5 do 10 kropli na 10 ml oleju roślinnego
- Olej do twarzy lub krem: 2 krople na 10 ml oleju roślinnego lub kremu.
- Kąpiel aromatyczna: 6 do 10 kropli na 10 ml oleju roślinnego, neutralnego mlekca do kąpieli lub kremu.
- Szampoon: 2 do 4 kropli na 10 ml oleju roślinnego.
- Zastosowanie miejscowe: czasem stosuje się znacznie wyższe stężenia (> 20%); na przykład na mięśnie i stawy, do stosowania przeciwzapalnego itp. Użycie tego rodzaju powinno być wykonywane wyłącznie pod nadzorem wykwalifikowanego terapeuty!

**Waporyzacja**

Olejki eteryczne wprowadzą przyjemny zapach do twojego życia i miejsca pracy. Lepiej jest używać waporyzatorów elektrycznych, które nie ogrzewają olejków i wytwarzają wyjątkowo delikatną parę. Parowanie przez 15 minut co godzinę jest wystarczające.

**Inhalacja**

To doskonały sposób na ukojenie podrażnionego gardła i dróg oddechowych. Olejki eteryczne udrożniają nos, umożliwiając swobodne oddychanie. Wlej 2 do 3 kropli do miski z gorącą wodą i wdychaj parę przez 5 do 10 minut (uwaga: unikaj drażniących olejków!).

vegetable oil or a neutral cream, gel or shampoo; they can also be used as a bath oil!

- Several of the constituents that are naturally present in essential oils can cause allergic reactions with hypersensitive people (for example, citral, d-limonene, linalool, geraniol, citronellol, etc.). Please read the warnings on the packaging! **Hint:** for a sensitive, allergic skin first put a drop of oil in some vegetable oil (for example, sweet almond oil) and apply it to the crook (inside) of your elbow. Wait for 24 hours. If there is no sign of redness, itching or irritation, the oil can be used with confidence.
- All citrus oils (made from the peel of bergamot, orange, lemon, grapefruit or mandarin) are photo-sensitizing! Avoid exposure to sunlight and do not use a solarium for at least 12 hours after applying a citrus oil to the skin!
- Avoid contact with the eyes and mucous membranes! In case of accidental contact, rinse abundantly with clean water. If the irritation lasts or in case of a visible injury, an ophthalmologist must be consulted.
- Not suitable for use as drops in the ears or eyes.
- The essential oils of thyme, savory, oregano, clove, fragrant wintergreen and cinnamon are irritating. Do not swallow, vaporize or use these oils on the skin in undiluted form!
- Continuous use or intake of essential oils is not recommended.
- Essential oils are inflammable and volatile. Do not expose them to high temperatures!
- Keep essential oils in a cool, dark place in a well-closed bottle!
- Poison Centre: National Poisons Information Service: +44(0)845 46 47 or 111 <http://apps.who.int/poisoncentres/>

**Physalis® essential oils: quality guarantees**

- 100% pure, natural and organic. Not chemically processed, not modified, not cut (= mixed with other essential oils), not diluted, not rectified (= adjusted to comply with a standard composition by using chemicals or via the re-distillation of the etheric oil to concentrate certain components), not reconstituted, not detaperated (= removal of terpenes).
- Verification of the identity and quality of each batch through gas chromatographic analysis (oil composition and identification of the different constituents), physical check (density, refractive index, optical rotation), organoleptic check (scent, taste).
- Items listed on the packaging: exact botanic species (= Latin name), origin, parts of the plant used (leaves, flowers, twigs, seeds, roots, etc.), method of extraction (slow and complete steam distillation at low pressure or cold pressing), chemotype (= biochemical specificity = the specific components of each essential oil).

**Internal use**

Even though the internal use of essential oils can be very effective, we advise against experimenting! Only use them internally under the supervision of a therapist. A very good knowledge of the different oils is necessary, since some essential oils can be very dangerous when used incorrectly! We strongly advise against the internal use of essential oils by children (-6 years) and pregnant women. Never take more than 2 drops at any one time and never use more than twice a day.

**Massage, bath, shower**

Essential oils are ideally suited for use during a heavenly massage, a restful bath

or a refreshing shower. They easily penetrate the skin, exerting a wholesome effect. Dilute them first in a little vegetable oil (for example, sweet almond or jojoba oil).

*Some guidelines for external use:*

- Body massage: 5 to 10 drops per 10 ml of vegetable oil.
- Facial oil or cream: 2 drops per 10 ml of vegetable oil or cream.
- Aromatic bath: 6 to 10 drops per 10 ml of vegetable oil, neutral bath milk, milk or cream.
- Shampoo: 2 to 4 drops per 10 ml of vegetable oil.
- Localized use: for certain applications much higher concentrations are used (> 20%); for example, on muscles and joints, for anti-parasitical uses, etc. Use of this kind should only be made under the supervision of a therapist!

















































































**Vaporization**


























































Essential oils bring a pleasant fragrance into your living and working spaces. It is preferable to use electric vaporizers, which do not heat up the oils and produce an extremely fine vapour. Vaporizing for 15 minutes each hour is sufficient.

**Inhalation**

This is an excellent way to soothe your throat and respiratory tracts. The essential oils clear the nose, allowing you to breathe easily again. Pour 2 to 3 drops in a bowl of hot water and inhale the steam for 5 to 10 minutes (attention: avoid irritating oils!).

**Niektóre zastosowania / some applications**

 Dousty / Oral	 Kąpiel / Bath	 Masaż / Massage	 Para / Vapour	 Inhalacja / Inhalation	Krażenie Circulation	Detox / o czyszczanie Detox / purifying	Stawy / mięśnie Joints / muscles	Ochrona skóry Skin care	Owady Insects	Drogi oddechowe Respiratory tracts	Relaks / stres / sen Relaxation / stress / sleep	Trawienie Digestion	Witalność / energia Vitality / energy	Odporność Resistance	Środki ostrożności Precautionary measures	
Amyz / Star anise																
Bazylija pospolita / Basil																
Bergamotka / Bergamot															11	
Cedr atlaski / Cedar																
Cynamonowiec cejloński / Cinnamon															14	
Cynamonowiec kamforowy / Ravintsara																
Cyprys / Cypress																
Cytryna zwyczajna / Lemon																11
Cząbber górski / Winter savory															14	
Czystek ładany / Rock rose																
Drzewo herbaciane / Tea tree																
Drzewo pomarańczowe / Petitgrain																
Eukaliptus australijski / Eucalyptus radiata																
Eukaliptus cytrynowy / Lemon eucalyptus																
Eukaliptus gałkowy / Eucalyptus globulus																
Eukaliptus smithii / Eucalyptus smithii																
Goździkowiec korzenny / Clove															14	
Grejfrut / Grapefruit															11	
Hyzop lekarski / Hyssop																
Imbir / Ginger																
Jagodlin wonny / Ylang ylang																
Jałowiec pospolity / Juniper Berry																
Kadziłowiec / Frankincense																
Kajeput / Cajeput																
Kocanka włoska / Strawflower																

 Dousty / Oral	 Kąpiel / Bath	 Masaż / Massage	 Para / Vapour	 Inhalacja / Inhalation	Krażenie Circulation	Detox / oczyszczanie Detox / purifying	Stawy / mięśnie Joints / muscles	Ochrona skóry Skin care	Owady Insects	Drogi oddechowe Respiratory tracts	Relaks / stres / sen Relaxation / stress / sleep	Trawienie Digestion	Witalność / energia Vitality / energy	Odporność Resistance	Środki ostrożności Precautionary measures
Kolendra / Coriander															
Koper włoski / Fennel															
Lawenda pośrednia / Lavandin super															
Lawenda szerokolistna / Lavender, English															
Lawenda wąskolistna / Lavender, real															
Majeranek / Marjoram, real															
Mandarynka zielona / Mandarin, green															
Mięta pieprzowa / Peppermint															
Mięta polna / Wild mint															
Mięta zielona / Spearmint															
Mirt zwyczajny / Myrtle															
Niaouli															
Głoćerka rozestana / Wintergreen, fragrant															14
Oregano															14
Paczulka / Patchouli															
Palczatka imbirowa / Palmarosa															
Palczatka szczerba / Citronella grass															
Pełargonija / Geranium															
Pieprz czarny / Black pepper															
P															