

ŚCIAĞAWKA

Lista aromatów i zapachów olejków eterycznych



Marta Nieradka
www.emocjewtobie.com



Spis treści

1. Wstęp
2. Cytrusowe olejki eteryczne
3. Kwiatowe olejki eteryczne
4. Ziołowe olejki eteryczne
5. Kamforowe olejki eteryczne
6. Pikantne olejki eteryczne
7. Drzewne olejki eteryczne
8. Żywiczne olejki eteryczne



Aromaty olejków eterycznych

Dobór olejku w zależności od jego aromatu to skuteczny sposób na aromaterapię. To może być specyficzna pomoc podczas tworzenia mieszanek olejowych i przepisów typu „zrób to sam”.

Aromaterapię to inaczej mówiąc terapia aromatem. Kiedy czujemy zapach olejku eterycznego, ma to na nas wpływ psychologiczny. To sprawia, że wybór olejku eterycznego na podstawie jego zapachu jest bardzo skutecznym sposobem wyboru i stosowania olejków.

Zrozumienie, jak każdy zapach wpływa na Twój nastrój, pomoże Ci dowiedzieć się, jaki rodzaj olejków i mieszanek będzie dla Ciebie najlepszy.

Lista aromatów olejków eterycznych jest podzielona na siedem kategorii, które obejmują:

1. Cytrusowe olejki eteryczne
2. Kwiatowe olejki eteryczne
3. Olejki eteryczne zielne
4. Kamforowe olejki eteryczne
5. Pikantne olejki eteryczne
6. Drzewne olejki eteryczne
7. Żywiczne olejki eteryczne

Należy pamiętać, że wiele olejków ma więcej niż jeden dominujący aromat. Chociaż niektóre olejki eteryczne można podzielić na kilka kategorii, dla każdego olejku eterycznego wybieramy główną kategorię.

Znajomość aromatów olejków eterycznych jest pomocna przy przygotowywaniu przepisów DIY lub tworzeniu osobistej mieszanki, która odpowiada naszym potrzebom w oparciu o preferencje zapachowe.

AROMATY CYTRUSOWE

Cytrusowe olejki eteryczne mają orzeźwiający, owocowy i lekko kwaśny charakter. Wiele z nich ma działanie liftingujące i przyjemne zapachy. Mogą również działać oczyszczająco, odświeżająco i detoksykująco.

Jedno z najczęstszych zastosowań cytrusowych olejków eterycznych do wsparcia emocjonalnego, przy czym najpopularniejsze są cytryna i bergamotka. Niektóre zapachy cytrusowe nie są cytrusowymi olejkami eterycznymi, jak trawa cytrynowa, davana i cytronella.

Od oczyszczenia domu po podniesienie emocji – olejki cytrusowe są doskonałym dodatkiem do Twojej niezbędnej kolekcji. Oto lista aromatów cytrusowych:

- * Bergamotka
- * Pomarańcza
- * Citronella
- * Klementynka
- * Davana
- * Grejpfrut
- * Cytrynowy
- * Trawa cytrynowa
- * Mirt cytrynowy
- * Drzewo herbaciane cytrynowe
- * Limonka
- * Mandaryński
- * May Chang – Litsea Cubeba
- * Petitgrain
- * Słodka pomarańcza
- * Mandarynka



AROMATY KWIATOWE

Kwiatowe olejki eteryczne przypominają nam kwiaty, z których pochodzą. Zwykle są słodkie, jasne i pełne energii. Mogą pomóc użytkownikowi zrelaksować się lub poczuć się pewniej.

Olejki kwiatowe są często używane jako naturalne perfumy, a najpopularniejsze są róża i jaśmin. Można je również wykorzystać do wyrobu kosmetyków DIY, takich jak balsam, olejek do masażu i mydło.

Od stworzenia relaksującej atmosfery po zapach ciała – naprawdę nie ma ograniczeń co do tego, do czego możesz je wykorzystać.

Oto lista aromatów kwiatowych:

- * Wrotycz niebieski
- * Geranium
- * Jaśmin
- * Lawenda
- * Magnolia
- * Neroli
- * Rumianek rzymski
- * Róża
- * Róża geranium
- * Ylang Ylang
- * Blue Tansy
- * Geranium



AROMATY ZIOŁOWE

Ziołowe olejki eteryczne mają zielony, ziemisty zapach przypominający części roślin, z których są ekstrahowane.

Oto lista aromatów ziołowych:

- * Korzeń arcydzięgla
- * Bazylia
- * Kminek
- * Nasiona marchwi
- * Kocimiętka
- * Kolendra
- * Clary Sage
- * Kolendra
- * Koperek
- * Rumianek niemiecki
- * Nawłóć
- * Kocanka
- * Konopie
- * Manuka
- * Majeranek
- * Melisa
- * Cząber górski
- * Mirt
- * Oregano
- * Palmarosa
- * Rozmaryn
- * Szałwia
- * Tymianek
- * Werbena
- * Krwawnik



AROMATY KAMFOROWE

Olejki eteryczne z kamfory są czyste, przejrzyste i oczyszczające. Mają leczniczy zapach. Wiele z nich jest dobrze znanych ze wspomaganie oddychania i właściwości oczyszczających. Nie brakuje tu także olejków eterycznych z mięty.

Olejki eteryczne z mięty doskonale oczyszczają zatoki, pomagają w trawieniu, a nawet łagodzą ból.

Oto lista aromatów kamforowych i miętowych:

- * Bergamotka Mięta
- * Brzoza
- * Kajeput
- * Kamfora
- * Eukaliptus
- * Kunzea
- * Liść laurowy
- * Niaouli
- * Mięta pieprzowa
- * Ravensara
- * Ravintstara
- * Rozalina
- * Mięta
- * Estragon
- * Drzewo herbaciane
- * Wintergreen



PIKANTNE AROMATY

Pikantne olejki eteryczne są ciepłe, egzotyczne i bardzo aromatyczne. W przypadku tych olejków trochę to za bardzo. Uwzględniono tu także olejek eteryczny z kawy i wanilię, ponieważ ta kategoria wydawała się najlepiej pasować.

pikantne olejki eteryczne mogą naprawdę ożywić pomieszczenie swoim orzeźwiającym aromatem. Są szczególnie lubiane w miesiącach jesienno-zimowych.

Oto lista pikantnych aromatów:

- * Ziele angielskie
- * Anyż
- * Czarny pieprz
- * Kardamon
- * Kasja
- * Nasiona selera
- * Cynamon (liść Barkoru)
- * Czystek
- * Goździk
- * Kawa
- * Kminek
- * Koper włoski
- * Korzeń galangi
- * Imbir
- * Trawa imbirowa
- * Gałka muszkatołowa
- * Różowy pieprz
- * Anyż gwiazdkowaty
- * Kurkuma
- * Wanilia



AROMATY DRZEWNE

Drzewne olejki eteryczne mają zapach świeżo ściętych drzew, mokrej ziemi i aromatów zewnętrznych. Mogą pomóc Ci poczuć się bardziej uziemionym i zakotwiczonym. Mają ziemisty aromat, który pomaga uziemić energię w chwili obecnej.

Oto lista drzewnych aromatów:

- * Amyris
- * Arborative - Thuja
- * Balsam Peruwiański
- * Czarny Świerk
- * Cyprys błękitny
- * Drewno Buddy
- * Drzewo cedrowe
- * Cyprys
- * Daglezja
- * Balsam jodłowy
- * Igła jodłowa
- * Cykuta kanadyjska
- * Ho Wood
- * Sosna zwyczajna
- * Jagoda jałowca
- * Palo Santo
- * Paczula
- * Sosna
- * Drzewo różane
- * Drzewo sandałowe
- * Jodła Srebrzysta
- * Waleriana
- * Wetiwier



ŻYWICZNE AROMATY

Żywiczne olejki eteryczne mają bogaty i delikatny aromat. Wielu z nich ma zdolności duchowe i uzdrawiające. Pochodzą z żywicy produkowanej przez drzewa i krzewy.

Do czego służą olejki żywiczne? Olejki żywiczne często znajdują się w mieszankach do medytacji i relaksu. Mogą sprawić, że poczujesz się zrelaksowany i spokojny.

Oto lista pikantnych aromatów:

- * Benzoina
- * Copaiba
- * Elemi
- * Kadzidło
- * Galbanum
- * Mirra
- * Opopanax – *Commiphora erythraea*

