

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

6,99
zł
(w tym 8% VAT)

12 (2066) grudzień 2018

Po prostu go kochałam

**OLENA
LEONENKO**
*o Januszu
Głowackim*

**VINCENT
CASSEL**

TRUDNIEJ SIĘ ŻYJE,
NIŻ GRA

AGA ZARYAN

KIEDYS ZROBIE
REWOLUCJĘ

101 POMYSŁÓW
na prezenty

Wigilia

*z
Ćwierczakiewiczową*

**MARTYNA
WOJCIECHOWSKA**

Jak nigdy dotąd!

PSYCHOLOGIA: RODZEŃSTWO. CO NAM DAJĄ WIĘZY KRWI? JAK MĄDRZE
WYCHOWAĆ CHŁOPCA • **SEKS:** DLACZEGO KOBIETA MÓWI „NIE”? • **SPOTKANIA:**
PROF. BARBARA SZACKA Jesteśmy pamięcią. FLYNN MCGARRY podbija Nowy Jork



URODA

...pacji wanilii)
 ...mniej niż zawiera to-
 ...go) w 100 000 000 metrów
 ...etrza. Pokój w bloku ma zwykle
 ...ennych, czytamy w „Pachnącej aptece”
 ...ackiej i Władysława Bruda. Istnieje wiele
 ...dla których próg wyczuwalności jest miliardy
 ...zy, aż trudno to sobie wyobrazić. Bodźce węcho-
 ...ajszybciej przenoszonymi do mózgu bodźcami
 ...ętrznymi. Dziś nasze przetrwanie nie zależy już
 ...dobrego węchu w tak dużym stopniu jak u ludzi
 ...erwotnych. Często uświadamiamy sobie dopiero
 ...wałtowne zmiany zapachu w naszym otoczeniu. Jednak
 ...nimo że nie zdajemy sobie z tego sprawy, zapach wpływa
 ...na nasze samopoczucie. W kabinach pierwszych stat-
 ...ków kosmicznych zdarzały się agresywne zachowania
 ...wśród członków załogi oraz irracjonalne stany lękowe



...oc
 że zapa-
 nstraja op-
 ruchu na świe.
 że nawet jeśli wy-
 nasz organizm odp-

CO DOKŁADNIE ZNA
 Ludzie wykorzystywali
 terapeutycznych od bar-
 kument mówiący o le-
 zapachów pochodzi z pa-
 wany na ok. 3000 r. p.n.e.
 pismem klinowym na tał
 mirt, tymianek, pączki i l



SUSANNE KAUFMANN



...v NUORI 20 ml / 261 zł (warsztatpiekna.pl). 2. Zest-
 ...kapieli i pod prysnic Revive Even-

ROZPUSTA dla zmysłów

AROMATERAPIA. JUŻ SAMO SŁOWO DZIAŁA RELAKSUJĄCO. JEDNAK AROMATERAPIA
 TO COŚ WIĘCEJ NIŻ PRZYJEMNY ZAPACH W MIESZKANIU LUB PACHNĄCA KĄPIEL.
 NATURALNE OLEJKI ETERYCZNE ODMŁADZAJĄ SKÓRĘ I USPOKAJAJĄ UMYŚL.
 DZIĘKI NIM LĄTWIEJ BĘDZIE PRZETRWAĆ ZIMĘ.

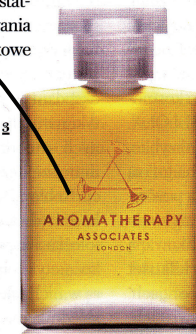
Tekst: AGATA RUCIŃSKA

Przeciwny człowiek wyczuwa zapach
 wanilii (właściwie waniliny, czyli substancji
 chemicznej stanowiącej zapach wanilii)
 w stężeniu 1 gram (mniej niż zawiera to-
 rebka cukru wanilinowego) w 100 000 000 metrów
 sześciennych powietrza. Pokój w bloku ma zwykle
 50 metrów sześciennych, czytamy w „Pachnącej aptece”
 Iwony Konopackiej i Władysława Bruda. Istnieje wiele
 substancji, dla których próg wyczuwalności jest miliardy
 razy niższy, aż trudno to sobie wyobrazić. Bodźce węcho-
 we są najszybciej przenoszonymi do mózgu bodźcami
 zewnętrznymi. Dziś nasze przetrwanie nie zależy już
 od dobrego węchu w tak dużym stopniu jak u ludzi
 pierwotnych. Często uświadamiamy sobie dopiero
 gwałtowne zmiany zapachu w naszym otoczeniu. Jednak
 mimo że nie zdajemy sobie z tego sprawy, zapach wpływa
 na nasze samopoczucie. W kabinach pierwszych stat-
 ków kosmicznych zdarzały się agresywne zachowania
 wśród członków załogi oraz irracjonalne stany lękowe



i depresyjne. Okazało się, że taki wpływ wywierało
 niedokładnie oczyszczone powietrze i unoszący się
 w nim zapach innych ludzi, w tym tzw. zapach strachu.
 Lepszy system filtrowania powietrza wyeliminował te
 odczucia. Z drugiej strony – z doświadczenia wiemy,
 że zapach świeżych kwiatów, trawy po deszczu, lasu
 nastroja optymistycznie i rozluźnia. I nie jest to kwestia
 ruchu na świeżym powietrzu. Naukowcy stwierdzili,
 że nawet jeśli wyeliminujemy wszystkie inne bodźce,
 nasz organizm odpowiada identycznie na sam zapach.

CO DOKŁADNIE ZNACZY AROMATERAPIA
 Ludzie wykorzystywali olejki eteryczne w celach
 terapeutycznych od bardzo dawna. Najstarszy do-
 kument mówiący o leczniczych właściwościach
 zapachów pochodzi z państwa Sumerów i jest dato-
 wany na ok. 3000 r. p.n.e. W dokumencie zapisanym
 pismem klinowym na tabliczce wymieniono m.in.
 mirt, tymianek, pączki i liście drzew wraz z opi- ▶



1. Regenerujący olejek do twarzy NUORI 20 ml / 261 zł (warsztatpiekna.pl). 2. Zestaw olejków do kąpieli SUSANNE KAUFMANN 3 x 30 ml / 135 zł (warsztatpiekna.pl). 3. Olejek do kąpieli i pod prysnic Revive Evening AROMATHERAPY ASSOCIATES 55 ml / 305 zł (gabitu.pl). 4. Olejek do ciała Spirited Rapha MAULI 130 ml / 265 zł. 5. Zestaw olejków eterycznych Zapach Świąt ECOSPA 3 x 10 ml / 22,50 zł (ecospa.pl).



Zestaw olejków na poduszkę Deep Sleep i roll on Stress Check **THIS WORKS 75 zł** (Sephora).

PACHNĄCY MASAŻ

Jeśli chcesz sprawdzić, jak potrafi działać aromaterapia, spraw sobie wyjątkowy prezent i skorzystaj z zabiegu marki AROMATHERAPY ASSOCIATES w Raffles SPA w Warszawie. Piękne wnętrza hotelowego SPA i 30-letnie doświadczenie brytyjskiej marki aromaterapeutycznej pozwolą ci się oderwać od rzeczywistości (menu spa na: raffles.com).

Olej do ciała Inner Strength
AROMATHERAPY ASSOCIATES 100 ml / 3.50 fl.oz.

sem, jak się nimi posługiwać. Hipokrates i jego uczniowie używali olejku różanego do leczenia wielu schorzeń ginekologicznych i układu pokarmowego. Twórcą określenia „aromaterapia” był francuski chemik René-Maurice Gattefossé. W czasie pierwszej wojny światowej, opatrując rannych żołnierzy, z braku środków dezynfekujących zastosował olejek lawendowy. Zauważył, że nie tylko działa antyseptyczne, ale również znakomicie przyspiesza gojenie się ran i oparzeń. Dziś aromaterapią określa się zastosowanie naturalnych olejków eterycznych wprowadzanych przez drogi oddechowe (wąchanie, inhalacje) i poprzez skórę (masaż, kąpiel, kompres). „Mówimy o terapii czy oddziaływaniu olejkami eterycznymi, a nie o leczeniu, ponieważ aromaterapia nie zastępuje tradycyjnej medycyny, ale wspomaga organizm, poprawia ogólną kondycję psychiczną i fizyczną – mówi kosmetyczka Ewa Dobrowolska współpracująca z marką ILI OLA. – Olejki eteryczne stosowane w czasie masażu bardzo szybko, w ciągu kilku, kilkunastu minut dostają się do krwiobiegu i są rozprowadzane po całym ciele. Ich działanie można porównać do ziołolecznictwa”. Ich fenomen nie został jeszcze do końca poznany, ponieważ mają one bardzo skomplikowaną budowę. Jeden olejek eteryczny może się składać z kilkuset związków chemicznych połączonych w różnych proporcjach. Olejki występują we wszystkich częściach roślin – kwiatach, korzeniach, łodygach, owocach, a nawet w korze. Najpopularniejszym sposobem ich pozyskiwania jest destylacja parą wodną, np. płatków, kawałków drewna czy korzeni. Parę porównanie do ziołolecznictwa”. Ich fenomen nie został jeszcze do końca poznany, ponieważ mają one bardzo skomplikowaną budowę. Jeden olejek eteryczny może się składać z kilkuset związków chemicznych połączonych w różnych proporcjach. Olejki występują we wszystkich częściach roślin – kwiatach, korzeniach, łodygach, owocach, a nawet w korze. Najpopularniejszym sposobem ich pozyskiwania jest destylacja parą wodną, np. płatków, kawałków drewna czy korzeni. Parę

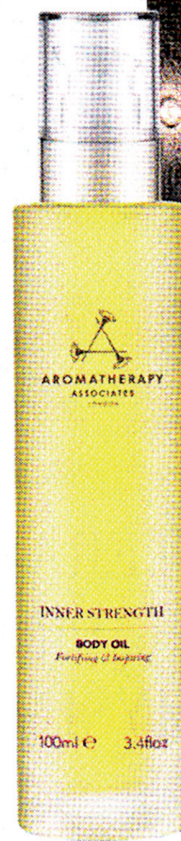
olejek oddziela się od wody. „Kupując olejki, zwróć uwagę, żeby były dobrej jakości. Nie są one tanie, ponieważ występują w niewielkiej ilości. Żeby pozyskać pół litra olejku trzeba przetworzyć kilka ton płatków. Dlatego jego cena w sklepie może wynosić 800 zł za 10 ml, czyli tyle, ile za flakonik wyjaśnia kosmetyczka. Prawdziwe właściwości aromaterapii to olejki naturalne, nierozcieńczone i niezdomieszczone. Dlatego dobrze jest sprawdzać producenta ma gwarancję zgodności z normami Polskiej (F.P.), British Pharmacopoeia i międzynarodowej Organizacji Normalizacji. Wszystkie normy odpowiadają certyfikacji wane od lat 50. przez Polennę Arom

PIĘKNA STRONA OLEJKÓW ETERYCZNYCH

Maleńkie molekuly, z których składają się olejki eteryczne, przenikają przez skórę i poprawiają jej witalność. Działają oczyszczająco, normalizują produkcję sebum, opóźniają procesy starzenia się. Ze względu na swoje właściwości przeciwbakteryjne i antygrzybicze w naturalnych kosmetykach zastępują konserwanty. Olejki eteryczne są też bogate w antyoksydanty – witaminy A, C, E. „Należy rozróżnić olejki naturalne kupowane z olejkami od tych przygotowywanych samodzielnie w domu. Gotowe produkty będą miały znacznie mniejsze stężenia olejków i nadają się do codziennej pielęgnacji. Robione w domu będą silniejsze i można je stosować co kilka dni – dwa, trzy razy w tygodniu – mówi Anna Grela, kosmetyczka, ekspert Warsztatu Piękna. – To nie znaczy, że gotowe kosmetyki organiczne są mniej efektywne. Olejki eteryczne są w nich tak dobrane, aby były kompatybilne z pozostałymi składnikami i wspierały ich działanie”.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

„Przed wszystkim olejków eterycznych nie można stosować na skórę w formie skoncentrowanej, ponieważ mogą



PACIE



1. Olej migdałowy 100% (idealny jako baza dla olejków eterycznych) KNEIPP 100 ml/19,99 zł.
2. Olej eteryczny Ylang-Ylang z damasceńskiej Harmonii



3. Świeca sojowa Orient Express z olejkami eterycznymi z drzewa sandalowego, paczuli, ylang-ylang, bergamotki i kardamonu COSMETIC 44 zł.
4. Krem do rąk Paczula & Palmarosa PURITE 50 g/47 zł. 5. Balsam na noc z olejkami z róży damasceńskiej Harmonie Calm Organic DECLÉOR 15 ml/164 zł. 6. Przeciwstarzeniowy krem do cery suchej i wrażliwej nr 709 D'ALCHÉMY 50 ml/170 zł.
7. Mieszanka dziesięciu olejków eterycznych znanych jako najsilniejsze afrodyzjaki Love Potion TATA HARPER 5 ml/207 zł (warsztatpielna.pl).
8. Olejki eteryczne paczulowy oraz sosnowy L'ORIENT 7 ml/19,50 zł i 7 ml/17 zł. 9. Olejek eteryczny Ylang-Ylang CV PRIMARY 15 ml/184 zł (alchemiawody.pl). 10. Olejki eteryczne mandarynkowy oraz grejpfrutowy DR BETA 9 ml/13,11 zł i 9 ml/19,77 (drbeta.pl).

...kryczne działanie. Zawsze trzeba je połączyć z innymi. Najlepiej sprawdzą się tłoczone na zimno. Do skóry suchej może to być olejek z zarodków awokado, do skóry tłustej olejek migdałowy lub bergamotowy, radzi Anna Grela. Kombinację olejków wybieramy według tego, co w danej chwili nam potrzebny. Rano wołę pobudzające zapachy ziołowe, wiecześnie sięgam po olejek do masażu z nutami drzewa sandalowego, ylang-ylang. Cały czas eksperymentuję”, mówi Ewa Dobrowolska. „Mieszanka aromaterapeutyczna nie powinna zawierać pięciu olejków eterycznych – mówi Ewa Dobrowolska. – Warto też zaznaczyć, że olejki eteryczne to cenne składniki pielęgnacyjne, ponieważ są dobrymi promotorami substancji odżywczych. To znaczy, że ułatwiają przenikanie składników odżywczych w głąb skóry”. Jak powinny wyglądać proporcje? Do kominka aromaterapeutycznego dodajemy pięć–dziesięć kropli olejków. Do 50 ml oleju bazowego do masażu ciała dodajemy 15–20 kropli olejków eterycznych. Do masażu twarzy powinno to być mniej, około dziesięciu kropli, żeby nie podrażniły np. delikatnej okolicy oka. „Często stosuję też kompresy aromaterapeutyczne na obolałe mięśnie ramion i karku. W 100 ml ciepłej wody rozpuszczam pięć kropli olejku cyprysowego, zanurzam w płynie ręcznik i przykładam do obolałych miejsc – szybko przynosi ulgę”, zdradza Ewa Dobrowolska. Zimą przyjemnie będzie też skorzystać z pachnących kąpiel. Weznieś wcześniej dobrze wziąć prysznic i umyć ciało. Z ilością olejków wlewana do wanny nie warto przesadzać – dziesięć kropli olejku w zupełności wystarczy na całą wannę.

CO WYBRAC
Oferta olejków eterycznych jest bardzo duża. Jak je wybrać na początek przygody z aromaterapią? Ekspertki zwykle powtarzają, że warto się kierować tym, co nam się podoba. Nasze ciało samo wie, czego nam potrzeba. Możemy też wesprzeć się nauką. Wiemy np., że olejek lawendowy ma udowodnione działanie antydepresyjne i ułatwia zasypianie. Pomaga też w bólach reumatycznych i migrenach. Wieczorem do kominka aromaterapeutycznego lub kąpeli możemy zastosować taką mieszankę: cztery krople olejku lawendowego, trzy krople melisowego i trzy krople mandarynkowego. Pomoże na bezsenność. Na nerwy w strzępkach i ogólną irytację można zastosować taką kompozycję: pięć kropli olejku lawendowego, trzy krople bergamotowego, dwie krople pomarańczowego i jedna melisowego. Zamiast wyciszenia potrzebujesz zastrzyku energii? Pobudzająco działa olejek rozmarynowy. Stosuje się go także jako afrodyzjak przy oziębłości seksualnej, zaburzeniach pamięci i apatii. Dodatkowo pomaga na cellulit. Mieszanka przeciw zmęczeniu: pięć kropli olejku rozmarynowego, dwie krople ylang-ylang, trzy krople cytrynowego. Na tę porę roku warto zaopatrzyć się także w olejki cytrusowe. Ich świeży zapach wprowadza w dobry nastrój. Mandarynkowy na przykład ma właściwości antyseptyczne, uspokajające i tonizujące. Należy go przechowywać w lodówce, bo szybko się utlenia. Nie można też wystawiać skóry na słońce po zabiegu z użyciem olejku cytrusowego, ponieważ jest fotouczulający. Z innymi zapachami można go połączyć np. w takiej kompozycji: olejek mandarynkowy, bazyliowy, rozmarynowy i z mięty pieprzowej.