

DAGMARA KOŁODZIEJCZYK  
HOLISTYCZNA.MAMA.PL

# POD NOSEM PORADNIK



KROPLA WIEDZY:

**JAK MIEĆ NOSA DO  
DOBRYCH OLEJKÓW  
ETERYCZNYCH?**

# POD NOSEM PORADNIK

- KRÓTKO NA WSTĘPIE I NA TEMAT
- POCZĄTKI NIE TAKIE OCZYWISTE
- CO W SOBIE SKRYWAJĄ?
- TWÓJ NOS PRAWDĘ CI POWIE
- NIECH CIAŁO PRZEMÓWI DO ROZUMU
- DLACZEGO TAK TANIO?
- INNE WSKAZÓWKI
- MOJE DOŚWIADCZENIA
- LUBIĘ I POLECAM, BO LUBIĘ
- KONIEC DOBRYM POCZĄTKIEM

# KRÓTKO NA WSTĘPIE I NA TEMAT

**Staralam się tutaj streścić pewne informacje, aby były skoncentrowane jak kropla olejku.**

**Tak więc poznasz tutaj kilka wskazówek i ciekawostek, które w prosty sposób pomogą Ci w wyborze odpowiednich olejków eterycznych dla siebie i swoich bliskich.**

**Nauczysz się rozpoznawać różnicę pomiędzy olejkiem jakości terapeutycznej a syntetycznym.**

**Dowiesz się również, jak podejmując decyzję zakupową nie dać nabić się w butelkę.**

**Mam nadzieję, że dzięki tej wiedzy Twoje wybory będą bardziej śmiałe i świadome, a w Twoim życiu pojawi się więcej zdrowia i radości, co poprawi Twój dobrostan.**

**Moją intencją pisząc ten przewodnik, jest wprowadzić jak najwięcej jakości w Twoje życie - usuwając jakość.**

**Bo nie jakość to będzie.**

**Teraz czas na jakość i holistyczne spojrzenie, czyli takie całościowe.**



# POCZĄTKI NIE TAKIE OCZYWISTE

Przez wiele lat sądziłam, że zakup olejku eterycznego to niewielki wyczyn.

Wchodzisz do sklepu, wybierasz ulubione zapachy i wychodzisz, bo przecież na prawie każdej buteleczce znajduje się 100% olejku lub 100% naturalny.

Dopiero niespełna 2 lata temu miałam możliwość uczestniczyć w spotkaniu, gdzie zanurzyłam się w prawdziwej esencji tych małych eliksirów.

Zrozumiałam, dlaczego przez tak wiele lat olejki eteryczne nie robiły na mnie wrażenia, choć jako zwolenniczka naturalnych rozwiązań bardzo chciałam, aby robiły. O wszystkim Ci opowiem.

Sama intuicyjnie zrywałam swój ulubiony wrotycz na przemian z miętą i nacieram nim nadgarstki, zachwycając się jego głębią. Okazało się później, że bardzo dobrze robię, bo to właśnie był sposób na wydobycie olejku eterycznego, który skrywały w sobie te rośliny. Także z naturą mam po drodze i mój nos wszystko wywęszy.



A woman with long brown hair is shown in profile, looking towards the right. She is holding a small, dark glass bottle of essential oil near her nose. The background is a dense bamboo forest with sunlight filtering through the leaves. The text is overlaid on the right side of the image.

Witam Cię.

Jestem Dagmara, mama trójki dzieci, pasjonatka holistycznego podejścia do życia, czyli takiego całościowego, gdzie ciało, umysł i duch spotykają się na kawie i dogadują się bez przeszkód.

W tym poradniku zrozumiesz jaką wartość niesie dla Ciebie i twoich bliskich znajomość aromaterapii najwyższej jakości, co da Ci zrozumienie również, który olejek kupić, a którego unikać jak ognia.

Mam nadzieję, że zachęci Cię ta wiedza do zaproszenia tego daru Ziemi do swojego życia, bo może fajnie Ci namieszać aromatycznych receptur na Twoje bolączki.

Istnieje takie powiedzenie - "Jest na to olejek".

# CO W SOBIE SKRYWAJĄ?

Dlaczego są takie ważne? O co w zasadzie z nimi chodzi?

Olejek składa się z około 100 różnych składników aktywnych chemicznie.

W zależności od tego, co dana roślina potrzebowała i w jakich warunkach atmosferycznych musiała sobie poradzić, jej system odpornościowy wytworzył odpowiednie składniki aktywne i to są właśnie te składniki, dzięki którym my możemy czerpać korzyści dla nas samych.

To potężna chemia, tylko że naturalna.

Musisz wiedzieć, że jestem minimalistką i ten esencjonalny koncentrat w małej buteleczce z różnymi składnikami aktywnymi załatwia mi wiele spraw.

Zdrowie, odporność, relaks, praca z emocjami, uroda, środki czystości do domu, gotowanie, a także dba o relacje z partnerem, bo przecież wiele z olejków jest afrodyzjakiem.



Wcześniej leczyłam się ziołami, które były dla mnie dobrym wsparciem, więc jak dowiedziałam się, że olejki eteryczne są silniejsze od nich o 70%, to zrobiło to na mnie ogromne wrażenie. "Wow" pomyślałam. Taka moc w moich rękach.

Mówimy tu jednak o olejkach najwyższej jakości. Bardzo istotne jest to, że olejki natychmiastowo dostają się do naszego organizmu i robią tam swoją robotę, a do tego celu wystarczy Ci nos. Samo wdychanie olejku sprawia, że zapraszamy to wszystko, co on w sobie skrywa do swojego ciała. Zatem jego jakość jest bardzo ważna, bo te małe esencje mają w sobie ogromną siłę przenikania do naszych komórek.

Dam Ci dość mocny przykład. Wirusy. Pewnie się znacie?

Zapewne też słyszałaś, że na wirusy nie ma sposobu, a wiesz dlaczego tak mówią?

Bakterie lokują się wokół komórki i antybiotyk jest w stanie je pokonać, natomiast wirusy dostają się do środka komórki, gdzie antybiotyk wstępu nie ma.

Co do tego mają olejki?

A właśnie to, że olejki mają "tę" moc również dostać się do środka i razem ze swoimi właściwościami przeciwwirusowymi mogą uporać się bardzo skutecznie z tymi nieproszonymi gośćmi.

Zaciekawiło Cię to?

# TWÓJ NOS PRAWDĘ CI POWIE

Nasze ciało to taka neutralna maszyna, która zawsze prawdę Ci powie.

Zobacz, bycie mądrym nie chroni przed chorobami. Brak wiedzy nie definiuje Twojego zdrowia, a to dlatego, że do kontaktu z ciałem nie potrzebujemy niczego. Natomiast potrzebujemy kontaktu z ciałem do wszystkiego.

Prosta metoda słuchania swojego ciała może przenosić góry. Prosta, ale tak samo skomplikowana, jak zrezygnowanie z telewizji na rzecz spaceru. Choć wiesz, że spacer dobrze Ci zrobi, to jednak słowa w głowie "nie chce mi się" potrafią rozleniwiać. Podobnie jest ze słuchaniem ciała, które chce wypuścić emocje. W obu przypadkach to lenistwo nam szkodzi. Często chowa się również pod hasłem "nie mam czasu", a to tylko wymówki.

Tak więc tym krótkim radosnym wstępem, chciałam Ci przekazać, że Twój nos prawdę Ci powie, a jedyne co musisz zrobić, to go posłuchać.



Możesz zacząć od przygody i wybrać się do sklepu zielarskiego i przetestować tę metodę.

Etykieta może być mylna, natomiast Twoje ciało ma w sobie mądrość. Jeżeli masz kontakt z naturą, to zapewne będzie Ci o wiele łatwiej odróżnić syntetyk od autentycznej esencji.

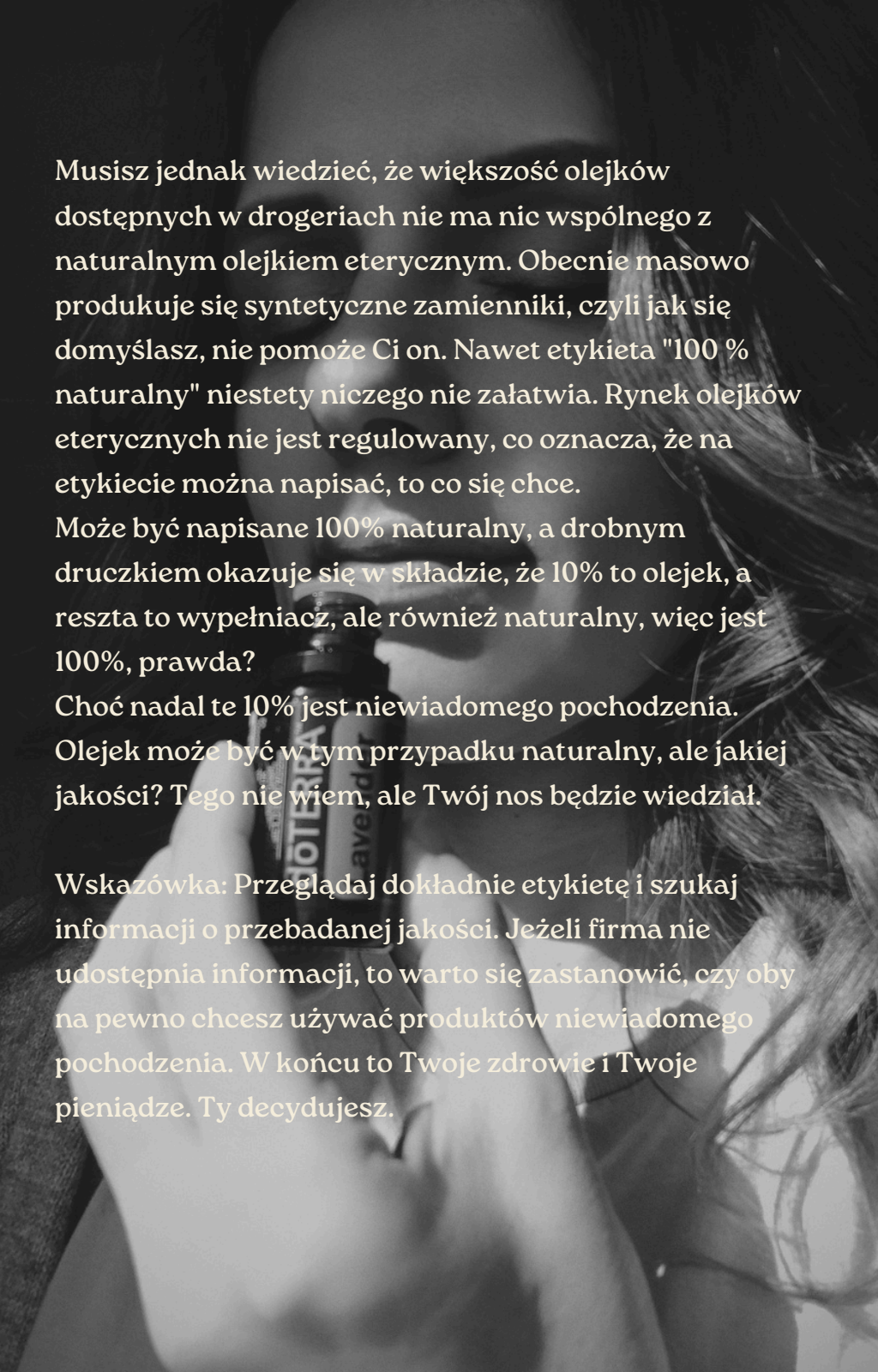
Jeżeli nie, to nic nie szkodzi. Trening czyni mistrza.

Powąchaj maksymalnie trzy olejki i sprawdź różnicę.

Postaraj się też zagłębić w to, co czujesz przy każdym z nich. Możesz wykorzystać tu sprytnie pewną pracę wewnętrzną. Wąchając olejek, zamknij oczy, zadaj sobie pytanie, czy on jest 100% naturalny i bezpieczny? Odpowiedzi słuchaj w ciele. Jeżeli ciało będzie przechylać się do przodu, oznacza, że tak. Jeżeli do tyłu oznacza, że nie. Możesz również

posłuchać odpowiedzi, które popłyną, zanim zaczniesz kontrolować myśli. Ten głos, który krzyczy "tak", "nie" zanim zdążysz pomyśleć, jest tym, którego warto słuchać.

Potraktuj to jako ciekawy eksperyment i podziel się ze mną swoimi odkryciami.



Musisz jednak wiedzieć, że większość olejków dostępnych w drogeriach nie ma nic wspólnego z naturalnym olejkiem eterycznym. Obecnie masowo produkuje się syntetyczne zamienniki, czyli jak się domyślasz, nie pomoże Ci on. Nawet etykieta "100 % naturalny" niestety niczego nie załatwia. Rynek olejków eterycznych nie jest regulowany, co oznacza, że na etykiecie można napisać, to co się chce.

Może być napisane 100% naturalny, a drobnym druczkiem okazuje się w składzie, że 10% to olejek, a reszta to wypełniacz, ale również naturalny, więc jest 100%, prawda?

Choć nadal te 10% jest niewiadomego pochodzenia. Olejek może być w tym przypadku naturalny, ale jakiej jakości? Tego nie wiem, ale Twój nos będzie wiedział.

Wskazówka: Przeglądaj dokładnie etykietę i szukaj informacji o przebadanej jakości. Jeżeli firma nie udostępnia informacji, to warto się zastanowić, czy oby na pewno chcesz używać produktów niewiadomego pochodzenia. W końcu to Twoje zdrowie i Twoje pieniądze. Ty decydujesz.

# NIECH CJAŁO PRZEMOWI DO ROZUMU

Robiąc testy nosem, warto zastanowić się, czy oby na pewno pachną one naturą. Dość często stosowany jest taki myk, że "doprawia się go", aby lepiej pachniał. W olejkach eterycznych nie chodzi o to, aby pięknie pachniał, ale o to, aby przekazał Ci to, czego potrzebujesz, czyli jego prawdziwą moc. W rzeczywistości olejki jakości terapeutycznej nawet ładnie pachnące potrafią niektórym osobą śmierdzić, ale to dlatego, że niosą pewien emocjonalny przekaz, a poprzez to, łatwiej zrozumieć co wymaga terapii, co blokuje i utrudnia życie.

To piękna podróż, do której zapraszam Cię z moim kolejnym ebookiem "DoTerapia".





# DLACZEGO TAK TANIO?

Gdy będziesz już trzymała w swoich rękach olejki wybrane nosem i staniesz przed kolejnym wyborem, patrząc na etykietę z ceną, to musisz wiedzieć, że tutaj nie istnieje super oferta cenowa. Olejki, aby spełniły Twoje oczekiwania, to muszą kosztować.

Zresztą możesz policzyć samodzielnie.

Zacniemy od prostego przykładu olejku z cytryny, aby go wyprodukować, potrzebne jest 70 cytryn.

Ile kosztuje kg cytryn i ile w kilogramie jest sztuk?

Dodatkowo w przypadku olejku eterycznego cytryna jest cytrynie nie równa. Ważne jest jej pochodzenie, w jakich warunkach rosla, czy była opryskiwana, czy pozwolono jej dojrzeć, czy została zerwana przedwcześnie i sztucznie dojrzewała w transporcie?

Olejek pozyskuje się ze skórki, więc jej jakość jest niezwykle istotna, bo to właśnie na niej pozostają te wszystkie opryski.

Drugą sprawą jest często długi i żmudny proces destylacji, akurat cytrusy są najprostsze, jeżeli chodzi o destylacje, ale jednak wciąż wymaga to czasu i pracy, abyśmy my mogli cieszyć się olejkiem, który zachował wszystko to, co w nim najlepsze.

Ile zatem powinien kosztować olejek z cytryny?

Tutaj jest dobry moment na zadanie sobie pytania - dlaczego te wszystkie olejki są takie tanie?

Szczerze nie chcę tego wiedzieć, bo nauczyłam się patrzeć tam, gdzie jest nadzieja dla ludzkości i właśnie tam znalazłam perełki, ale przejdźmy dalej do przykładów.

W drogeriach zazwyczaj wszystkie olejki eteryczne kosztują tyle samo. Czy gdy wchodzicie do warzywniaka, to wszystkie warzywa i owoce są w jednej cenie? Czy wchodząc do kwiaciarni, wszystkie kwiaty kosztują tyle samo?

Nasuwa się zatem pytanie, jak to możliwe, że ich cena jest bardzo zbliżona?

Zgadnij, ile główek róży potrzebnych jest, aby wytworzyć olejek 5ml?

10 000 róż. Czy miałaś kiedyś okazję zobaczyć 10 000 róż?

Myślicie, że taki olejek może kosztować 20zł?

Eukaliptus na przykład destyluje się przez 24h przy niskiej temperaturze.

I tu trzeba zrozumieć, że inna firma może wytworzyć olejek naturalny w 1h we wrzątku i też będzie miała olejek, ale czy nadal będzie miał swoje właściwości?

Niestety olejki to jeden z najczęściej podrabianych produktów. Syntetyczne poznasz jednak łatwo, ponieważ mają płaski zapach, a olejki terapeutyczne otwierają drzwi do głębokich doznań.

Sama już rozumiesz, że cena gra rolę i to bardzo ważną.

# CIEKAWOSTKI MINIMALISTKI

Jeżeli rozmyślasz wciąż o cenie, to przejdźmy do przykładu z innej beczki, ale wciąż z esencją.

Pewnie niejednokrotnie wyrzuciłaś reklamówkę przeterminowanych leków, zatem czas na ciekawostkę ze starożytności:

W grobowcu Tutanchamona znaleziono olejki i jakiś czas temu przeprowadzono badania. Okazało się, że nadal mają swoje właściwości. Szalenie ciekawe.

To taka ciekawostka, gdybyś zastanawiała się, czy zdążysz zużyć przed terminem ważności.

I tu również można zadać sobie pytanie, czemu te wszystkie olejki są takie tanie, skoro mają takie moce?

Nie są tanie.

Prawdziwe olejki muszą kosztować.

Po prostu dobrego olejku nie kupisz w sklepach nastawionych na zysk, tak jak nie kupisz tam dobrego chleba. W takich miejscach chodzi o to, aby było dużo i tanio, więc jest.

To też jest ok. Każdy ma po prostu wybór, ale często, dopóki nie mamy świadomości, że istnieje coś innego, ten wybór jest mocno okrojony, bo sugerujemy się jedynie tym, co znamy.

Olejki w przedziale cenowym 10 zł - 30 zł są mieszane często z innymi olejami.

W ich składzie znajdziesz nie jeden, ale kilka olejków oraz tańsze domieszki.

Olejki są naprawdę bardzo wszechstronne i nawet jeden może zrobić dla Ciebie wiele. To takie odzyskiwanie władzy nad swoim życiem w przyjemnej relaksującej przy okazji formie.



# POCZUJ MIĘTĘ DO MIĘTY

Mięta wkracza na salony i od razu pomaga wszystkim bolącym brzuszkom, które nie oparły się pokusie zjedzenia niezdrowych ciasteczek.

Wszystkie Panie z migreną stoją w kolejce do mięty, bo słyszały, że na ból głowy też pomaga.

Pani Kasia dostała gorączki, bo zawiąło rześko od mięty, ale chwilę później gorączka zniknęła.

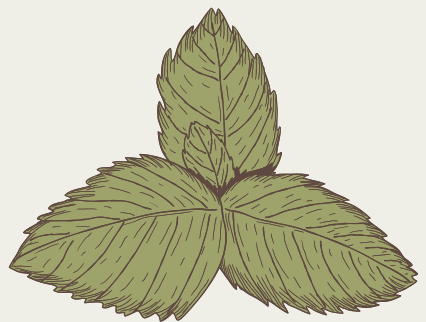
Cała reszta popija lemoniadę z miętą, a panowie rozglądają się za zdrowymi babeczkami też z .... miętą.

Zobacz jak wiele taka jedna buteleczka, może dla Ciebie zrobić, wręcz obkoczy wszystkich i to jest jej natura.

Możesz czuć się bezpieczna, zaopiekowana i coraz mocniej utwierdzać się w przekonaniu, że potrafisz ogarniać swoje zdrowie naturalnie. To jest takie ogólne podniesienie swojej sprawczości, również psychicznej.

Olejki mają niesamowite właściwości, aby pomóc Ci uporać się z lękiem, depresją, złością i zamienić niepokój w spokój.

Prawdziwe olejki są bardzo potrzebne światu i ludziom.



# INNE WSKAZÓWKI

## NAZWA ŁACIŃSKA

Bardzo ważną informacją, która powinna być przez Ciebie zweryfikowana to jego nazwa łacińska.

Dlaczego to ważne?

Ponieważ jest ogromna liczba odmian roślin i każdy szanujący się producent olejków eterycznych umieszcza na etykiecie z tyłu lub z przodu nazwę łacińską rośliny, z której jest zrobiony olejek.

## BUTELECZKI

Olejki powinny być najlepiej w ciemnobrązowej buteleczce. Na pewno nie w przezroczystej, ponieważ światło dzienne pozbawiałoby je swoich właściwości. No chyba, że jest to olejek słabej jakości, to może i dobrze.

## INFORMACJE O PRODUCENCIE

Możesz poczytać nieco więcej o wybranej przez Ciebie firmie i sprawdzić, czy wiarygodność jest na zadowalającym Ciebie poziomie?

Warto też zadać sobie podstawowe pytanie, czy chcesz, aby te olejki pełniły tylko funkcję zapachu, czy mają Cię przenieść do kraju, z którego pochodzi dana roślina i dać Ci wszystko to, co czyni ją taką wyjątkową?

## KRAJ POCHODZENIA

Rośliny mają swoje naturalne pochodzenie. To tam rosną i dają od siebie to, co najlepsze. Sprawdzaj zatem pochodzenie rośliny.

# MOJE DOŚWIADCZENIA

Jak wspominałam na początku poradnika, dopiero 2 lata temu moje zmysły powiedziały "tak" całym ciałem, a jak się później okazało, umysł również został rozpieszczony informacjami o firmie. Dobre praktyki, dbałość o człowieka po każdej stronie kropki, przejrzystość informacji oraz prawdziwa misja, której ja daję pełne pokłony.

Sama jako producent doświadczyłam, jak trudna jest droga tworzenia czegoś z pasją, dlatego tym bardziej czuję wdzięczność za to, że Emily Wright założycielka nie pozwoliła złamać się strachom i zrealizowała swoje wielkie marzenie, dzięki któremu mamy dziś pewność, że trzymamy w rękach olejek najwyższej jakości. Potwierdzone jest to bardzo restrykcyjnymi badaniami i jeżeli masz wątpliwości co do takich badań robionym wewnątrz firmy, to wiedz, że istniejąc od 2008 roku i gwarantując najwyższą jakość olejków eterycznych, taka firma już dawno przestałaby istnieć, gdyby pozwolili sobie na pomyłki.

## PIERWSZE SPOTKANIE z dōTERRA.

Pamiętam, jak pierwszy raz poszłam na takie spotkanie olejkowe i te... olejki... jakby to powiedzieć... poczułam prawdziwe olejki i nie mogłam im się oprzeć.

Do tamtej chwili nie traktowałam aromaterapii zbyt poważnie, ale to, czego doświadczyłam, było... prawdziwą uczta dla zmysłów.

Warto zdawać sobie sprawę, że prawdziwe olejki kosztują dużo więcej, ale jesteś tego warta, aby trzymać w swoich rękach najwyższą jakość i wspierać się tym, co natura ma Ci do zaoferowania.

Jeżeli ich prawdziwa moc Cię kręci, a cena przerasta, to zacznij od jednego. Naprawdę lepiej mieć jeden diament niż pełno gruzu.



# LUBIĘ I POLEĆAM, BO LUBIĘ

Mam dla ciebie dobrą wiadomość. Możesz skorzystać ze wskazówek tego poradnika, ale możesz również sięgnąć po to, czego skuteczności i jakości jestem pewna.

Wybierając olejki dōTERRA masz gwarancję najwyższej jakości.

Mój nos i ciało zdecydowanie mówi "tak" i choć jako minimalistka zapierałam się rękami i nogami przed zakupem, bo myślałam, że ich nie wykorzystam, to teraz widzę świat zupełnie inaczej. Olejki mam w łazience, w kuchni, w szafie, w torebce, w dyfuzorze. Przydają się do wszystkiego. Moja domowa apteczka składa się tylko z olejków eterycznych, bo przy trójce dzieci zawsze przyda się lawenda, która opatrzy ranę, oparzenia i ukoi do snu.

Przyda się mięta, gdy zaboli brzusek, głowa lub pojawi się gorączka. Przyda się cytryna do detoksu pijąc ją rano z wodą. Drzewko herbaciane jest niezbędne w domu, pięknie czyści granice energetyczne i odkaża. Kadzidłowiec dba o moją równowagę, kiedy daję kroplę pod język. OnGuard jest cudownym olejkiem wspierającym odporność. Smarujemy stópki. Oregano to potężny antybiotyk. Mieszanka Air jest uwielbiana przez mojego męża, który od niepamiętnych czasów miał permanentnie zatkaany nos. Air to zmienił. Nakładany na skronie bardzo pomaga przy wszelakich katarach i problemach z zatokami, ale również jest pomocny przy kaszlu.

Polecam Ci zatem zacząć przygodę z Zestawem Home Essentials, gdzie poza wymienionymi olejkami znajduje się również dyfuzor.

Kupisz go najkorzystniej zakładając swoje konto hurtowe bezpośrednio u producenta. [Chcę.](#)

Możesz rozpocząć także swoją przygodę z mniejszym zestawem Family Essentials. [Chcę.](#)

## MAM DLA CIEBIE PREZENT

Kupując któryś z zestawów, otrzymasz ode mnie ebook do pracy ze sobą "DoTerapia", dzięki któremu bardzo głęboko wejdziesz w siebie i rozpracujesz to, co już Ci nie służy. To nie jest zwykła terapia, to praca z potężną mocą esencji, które będą Cię wspierać, wyciszać, upiększać i rozpieszczać zmysły.

Nie musisz nic robić, otrzymasz ją na maila z którego skorzystasz zakładając swoje konto, korzystając z powyższych linków. Jest to ebook o wartości 83zł.



# KONIEC DOBRYM POCZĄTKIEM

Mam nadzieję, że przeniosłam Cię tym przewodnikiem do świata aromaterapii. Zapraszam do skorzystania z innych KROPEL WIEDZY, które znajdziesz na mojej stronie [holistycznamama.pl](http://holistycznamama.pl)

Pozostańmy w kontakcie. Obserwujmy się na instagramie. Mnie znajdziesz tutaj [@holistycznamama.pl](https://www.instagram.com/holistycznamama.pl)

A może i Ciebie zawoła praca z aromaterapią?  
Napisz do mnie, a ja z przyjemnością poprowadzę Cię w tym biznesie.