

Olejki eteryczne & Fitness

- Zdrowe nawyki a olejki eteryczne
- Które olejki eteryczne są najbardziej przydatne w fitnessie?
- Istotne elementy treningu
- Wprowadzanie olejków eterycznych do treningu



1 ROZDZIAŁ

Zdrowe nawyki a olejki eteryczne

Istnieją niezliczone produkty, metody i trendy, które obiecują, że pomogą Ci schudnąć, zbudować mięśnie lub wyglądać i czuć się lepiej przy niewielkim lub nawet żadnym nakładzie pracy. Problem w tym, że dobre samopoczucie wymaga jednak pracy - wymaga zdrowych nawyków, takich jak regularne ćwiczenia, zrównoważona dieta, dbanie o siebie i wiele innych. Mocne, naturalne właściwości olejków eterycznych sprawiają, że są one przydatne we wspieraniu zdrowego stylu życia. Olejki eteryczne mogą być niezwykle użyteczną częścią cotygodniowej praktyki ćwiczeń, zdrowej diety i właściwej opieki nad sobą, ponieważ mają wszechstronne zastosowanie. Kiedy włączysz olejki eteryczne do swojego zdrowego stylu życia, Twoje możliwości wspierania zdrowego ciała (wewnątrz i na zewnątrz) są nieograniczone.

Znaczenie ćwiczeń i zdrowszego jedzenia

Chociaż każdy człowiek ma unikalne DNA, inny typ ciała i specyficzne problemy zdrowotne, ważne jest, aby każdy wykonywał jakieś ćwiczenia i dostarczał swojemu organizmowi odpowiednie odżywianie. Niektórzy ludzie codziennie chodzą na siłownię, żeby ćwiczyć, podczas gdy inni wolą uprawiać sport lub spędzać czas na świeżym powietrzu. Niezależnie od tego, w jaki sposób ćwiczysz, Twoje ciało potrzebuje aktywności fizycznej, aby zachować zdrowie, lepiej spać w nocy, radzić sobie ze stresem i wiele więcej.

Regularne ćwiczenia fizyczne przynoszą niezliczone korzyści. Właściwe odżywianie tylko zwiększy te korzyści. Zdrowa żywność nie tylko stanowi paliwo dla naszego ciała, ale także chroni je przed problemami zdrowotnymi, wspomaga funkcjonowanie mózgu i pomaga budować mięśnie.

Tak, wszyscy mamy różne ciała, problemy i potrzeby fizyczne, ale zdrowy styl życia może pomóc każdej osobie poczuć się lepiej - zwłaszcza gdy konsekwentnie ćwiczysz i zdrowo się odżywia.



KORZYŚCI Z ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH

- Pomagają zachować zdrowie
- Poprawiają jakość snu
- Pomagają utrzymać zdrową wagę
- Zapewniają ujęście dla stresu
- Mogą zmniejszyć ochotę na niezdrowe jedzenie
- Mogą poprawić funkcje poznawcze



KORZYŚCI ZDROWEGO ODŻYWIANIA

- Pomaga utrzymać zdrową wagę
- Wspiera kondycję serca
- Pomaga chronić organizm przed problemami zdrowotnymi
- Dostarcza niezbędnych składników odżywczych do budowy silnych mięśni, kości itp
- Wspomaga funkcjonowanie mózgu
- Może pomóc w poprawieniu nastroju
- Umożliwia dłuższą żywotność

Prawidłowe funkcjonowanie ciała

Nie ma dwóch osób, które miałyby dokładnie takie same potrzeby w zakresie ćwiczeń i diety, jednak te dwa elementy mają ogromny wpływ na funkcjonowanie ciała. Tak jak istnieje wiele korzyści wynikających z dobrego odżywiania się i ćwiczeń fizycznych, tak też istnieje wiele problemów, które mogą wynikać z zaniechania tych działań. Choć istnieje wiele problemów zdrowotnych, których nie da się rozwiązać po prostu przez odpowiednie odżywianie się lub chodzenie na siłownię kilka razy w tygodniu, to jednak te zdrowe nawyki mogą zrobić wiele, by poprawić ogólny stan zdrowia.

Nieważne, czy chcesz pozbyć się zbędnych kilogramów, stresu, czy też chcesz po prostu cieszyć się endorfinami i pewnością siebie, która płynie z treningu, wypracowanie zdrowych nawyków jest ważnym elementem dbania o to, by Twoje ciało funkcjonowało najlepiej, jak to możliwe.

Zdrowe nawyki a zdrowie emocjonalne

Twoje nawyki żywieniowe i treningowe nie tylko mają znaczący wpływ na to, jak wygląda i jak się czuje Twoje ciało, ale mają też ogromny wpływ na zdrowie emocjonalne. Wyrabianie zdrowych nawyków może zdziałać cuda w promowaniu dobrego zdrowia emocjonalnego. Ćwiczenia i zdrowe odżywianie to ważne elementy dbania o siebie. Brak zdrowych nawyków może często utrudniać utrzymanie właściwych funkcji zdrowia emocjonalnego, jak również może często utrudniać utrzymanie właściwego stanu zdrowia emocjonalnego.

Olejki eteryczne mogą być częścią każdego treningu czy stylu życia

Jak już wspomniano, olejki eteryczne mogą wspomagać dobre samopoczucie, jeśli są stosowane jako część zdrowego stylu życia. Olejki eteryczne już same w sobie mają wiele korzyści dla ciała. Połączenie ich z aktywnością fizyczną i właściwym odżywianiem, może przynieść wiele korzyści dla organizmu. Piękno olejków eterycznych polega na tym, że można je dopasować do każdego rodzaju treningu, zmieniając metody aplikacji i rodzaje olejków, tak aby dopasować do swoich potrzeb i preferencji. Niezależnie więc od tego, czy Twoje ćwiczenia obejmują podnoszenie ciężarów, sporty rekreacyjne, intensywne sporty rekreacyjne, intensywne ćwiczenia kardio, czy też wędrówki po wiejskich szlakach, będziesz w stanie użyć olejków eterycznych, aby pomóc utrzymać ciało w szczytowej formie.





2 ROZDZIAŁ

Które olejki eteryczne są najbardziej przydatne w fitnessie?

Olejki eteryczne mają wiele zastosowań i korzyści, które sprawiają, że są przydatne w fitnessie, ale skąd mamy wiedzieć, które olejki są najbardziej użyteczne? W miarę, gdy dowiadujemy się więcej o właściwościach każdego olejku, łatwiej jest określić, które z nich najlepiej pasują do Twojego stylu życia.

Olejki eteryczne a właściwości chemiczne

Właściwości chemiczne olejków eterycznych nadają im określony zapach i konkretne korzyści. Te właściwości sprawiają, że olejek eteryczny jest przydatny do określonych zadań. Każdy olejek ma unikalny zestaw składników chemicznych, co powoduje że olejki eteryczne są tak wszechstronne. Mając do wyboru dziesiątki olejków, a każdy z nich ma inne właściwości, będziesz mógł dostosować swoje doświadczenia z olejkami eterycznymi do swoich osobistych preferencji i potrzeb związanych z kondycją fizyczną.

Stosowanie olejków eterycznych w celach łagodzących

Ze względu na swoją budowę chemiczną, niektóre olejki eteryczne mogą być używane, aby zapewnić ciału ukojenie, wywołując uczucie ciepła lub chłodu, gdy aplikuje się je miejscowo. Chociaż olejki te nie zmieniają rzeczywistej temperatury ciała, są one określane jako "rozgrzewające" i "chłodzące", ponieważ ich właściwości oddziałują na receptory nerwowe, dając uczucie ciepła lub chłodzenia. Zastosowane miejscowo olejki eteryczne o właściwościach rozgrzewających lub chłodzących mogą być przydatne dla sportowców przed, w trakcie i po treningu, ponieważ mogą pomóc ukoić różne obszary ciała.

Zarówno rozgrzewające, jak i chłodzące olejki eteryczne mogą być przydatne podczas regeneracji i odpoczynku między treningami, ponieważ mogą ukoić i zrelaksować. Niezależnie od tego, czy używasz rozgrzewających olejków eterycznych do relaksującego masażu, czy też olejków chłodzących, aby się uspokoić w szatni, olejki te mogą być nieocenioną pomocą w zapewnieniu cięciu odpoczynku i relaksu między treningami.

Właściwości rozgrzewające

Olejki eteryczne o właściwościach rozgrzewających mogą być niezwykle użyteczne dla ciała. Na przykład, olejek eteryczny o właściwościach rozgrzewających może być użyty podczas rozgrzewki, aby nadać mięśniom i kończynom uczucie rozluźnienia i elastyczności. Używanie rozgrzewających olejków eterycznych podczas przygotowań do ćwiczeń może pomóc Ci poczuć się bardziej elastycznym i gotowym do treningu.

Zobacz na poszczególnych etykietach składniki, środki ostrożności i instrukcje użycia.

Rozgrzewające

- Przydatne podczas rozgrzewki
- Mogą pomóc Ci poczuć się bardziej elastycznym i gotowym do treningu
- Przydatne w okresie odpoczynku i regeneracji między treningami
- Przydatne do masażu

Przykładowe olejki eteryczne o właściwościach rozgrzewających:

- | | |
|-----------------|------------------------------|
| - Czarny pieprz | - Goździk* |
| - Kasja* | - Kadzidłowiec |
| - Cynamon* | - Tułsi (Bazylija azjatycka) |

**Należy rozcieńczyć przed nałożeniem na skórę.*



Właściwości chłodzące

Olejki eteryczne o właściwościach chłodzących mogą być przydatne podczas schładzania lub pod koniec treningu. Poprzez zapewnienie uczucia chłodzenia tego typu olejki pomogą ukoić ciało po ciężkim wysiłku fizycznym.

Chłodzące

- Przydatne podczas schładzania lub po treningu
- Zapewniają ciału uczucie chłodzenia
- Uspokajają ciało po ciężkim wysiłku
- Przydatne do masażu

Przykładowe olejki o właściwościach chłodzących:

- | | |
|------------|-------------------|
| - Bazylia | - Mięta pieprzowa |
| - Kardamon | - Deep Blue™ |

Zobacz na poszczególnych etykietach składniki, środki ostrożności i instrukcje użycia.



Używanie olejków eterycznych do podnoszenia na duchu, dodawania energii, pobudzania i motywowania

Olejki eteryczne, które są naturalnie podnoszące na duchu dzięki swojej strukturze chemicznej i zapachowi, mogą być używane, aby dodawać energii, witalności i motywacji zarówno przed, jak i w trakcie aktywności fizycznej. Wiele olejków jest z natury energetyzujących lub pobudzających i pomagają przygotować umysł i ciało do treningu. Niektóre olejki dostarczają energetyzujące lub stymulujące wrażenia podczas stosowania miejscowego, co sprawi, że ciało będzie gotowe do ćwiczeń lub dodadzą podczas treningu trochę energetyzującego aromatu.

Niezależnie od tego, czy potrzebujesz zastrzyku energii, gdy czujesz się emocjonalnie lub fizycznie ociążony, czy też szukasz sposobu na utrzymanie ciała i umysłu w stanie energii podczas treningu, użycie olejków eterycznych może zapewnić łatwy i bezpieczny sposób na pobudzenie zmysłów. Kiedy już znajdziesz pobudzający, motywujący lub energetyzujący olejek (lub nawet kombinację olejków), który lubisz, możesz włączyć go do swojej rutyny fitness, aby dodać sobie impulsu do działania.



Inne przydatne olejki w fitnessie

Oprócz olejków eterycznych o właściwościach rozgrzewających, chłodzących, kojących lub podnoszących na duchu, istnieją dziesiątki innych właściwości, które mogą być przydatne dla kondycji i utrzymania dobrego samopoczucia. Jak już wspomnieliśmy, każdy olejek eteryczny ma swój własny zestaw unikalnych właściwości chemicznych, wyrazisty aromat i specjalny zestaw zalet, co sprawia, że możliwości wykorzystania ich są praktycznie nieograniczone.

Utrzymywanie uczucia swobodnego oddychania

Umiejętność wzięcia głębokiego, swobodnego oddechu jest ważnym elementem każdego rodzaju aktywności fizycznej. Niezależnie od tego, czy wędrujesz po górach, bierzesz udział w zajęciach jogi, biegasz na bieżni, czy grasz w piłkę w parku, uczucie swobodnego oddychania jest kluczowe dla dobrego treningu.

Podczas ćwiczeń ważne jest przestrzeganie prawidłowego sposobu oddychania, aby dostarczyć mięśniom tlen. Podczas gdy czynniki, takie jak liczba oddechów, czy oddychasz przez nos czy przez usta, czy też kiedy robisz wdech i wydech zależą od rodzaju treningu, który wykonujesz, to musisz się upewnić, że jesteś w stanie oddychać głęboko podczas całego treningu.

Olejki eteryczne dla klarownych odczuć

- Kardamon
- Eukaliptus
- Mięta pieprzowa
- Daglezja
- Lawenda
- Drzewo herbaciane



Zobacz na poszczególnych etykietach składniki, środki ostrożności i instrukcje użycia.





Olejki do masażu mięśni

Jak już wspomniano, olejki eteryczne o działaniu kojącym, rozgrzewającym lub chłodzącym (lub dowolnej kombinacji tych właściwości) są przydatne do masażu mięśni zarówno przed, jak i po wysiłku fizycznym. Te olejki dobrze jest stosować podczas rozgrzewki, aby pomóc ciału przygotować się do ruchu, i równie dobrze sprawdzają się po treningu, gdy trzeba rozluźnić mięśnie w przygotowaniu do odpoczynku i regeneracji.

Olejki eteryczne do wspierania mięśni

- Bergamotka
- Drzewo cedrowe
- Cyprys
- Eukaliptus
- Kadzidłowiec
- Melisa
- Jodła syberyjska
- Wetiweria
- Ylang Ylang

Zobacz na poszczególnych etykietach składniki, środki ostrożności i instrukcje użycia.



Jak widzisz, szeroka gama korzyści, jakie dają olejki eteryczne, sprawia, że są one przydatne w wielu praktykach związanych ze zdrowym stylem życia. Możesz eksperymentować, aby znaleźć olejki eteryczne, które najbardziej Ci odpowiadają i zobaczyć, jak możesz wykorzystać naturalne właściwości każdego olejku, aby pomogły Ci osiągnąć cele związane z dobrym samopoczuciem.

3 ROZDZIAŁ

Istotne elementy treningu

Pamiętając o znaczeniu właściwości chemicznych, omówmy sposoby, w jakie olejki eteryczne mogą być stosowane podczas treningu, niezależnie od stanu zdrowia i preferencji. Niektórzy lubią ćwiczyć na świeżym powietrzu, uprawiając turystykę pieszą lub rowerową, inni wolą uprawiać sporty zespołowe, a jeszcze inni po prostu lubią chodzić na siłownię kilka razy w tygodniu. Niezależnie od preferencji dotyczących sprawności fizycznej, większość treningów składa się z tych samych podstawowych elementów.

Wkrótce przekonasz się, że olejki eteryczne można wykorzystać do ulepszenia każdego treningu, niezależnie od tego, czy odbywa się on w pomieszczeniu, czy na zewnątrz, codziennie, czy kilka razy w tygodniu. Podstawowe elementy każdego treningu to: czynności przed treningiem, sam trening, regeneracja i odpoczynek.

Podstawowe elementy treningu:



PRZED TRENINGIEM

- Nawodnienie
- Rozgrzewka



TRENING

- Właściwe oddychanie
- Zachowanie czujności i motywacji
- Unikanie urazów



REGENERACJA

- Ochłonięcie
- Uspokojenie napiętych lub obolałych mięśni
- Nawodnienie
- Masaż



ODPOCZYNEK

- Relaksacja
- Zwalczanie zmęczenia
- Sen



Przed treningiem

Bez względu na to, czy ćwiczysz dla przyjemności, czy żeby schudnąć, lub osiągnąć inne cele związane z kondycją fizyczną, sukces Twojego treningu zależy w dużej mierze od przygotowania przed jego rozpoczęciem. Twoja przedtreningowa rutyna będzie zależała od rodzaju treningu, jaki chcesz wykonać, od stanu Twojego zdrowia oraz od celów, jakie sobie wyznaczysz. Istnieje kilka elementów przygotowania do treningu, w których olejki eteryczne mogą być przydatne.

Nawodnienie

Ponieważ Twoje ciało traci wodę w trakcie pocenia się i ponieważ odwodnienie osłabia organizm, ważne jest dobrze nawodnić się przed rozpoczęciem treningu. Jeśli masz problemy z pamiętaniem o piciu wystarczającej ilości wody, możesz zawsze dodać kilka kropli swojego ulubionego olejku eterycznego do wody, aby nadać jej dodatkowy smak. Olejki eteryczne* nie tylko zmieniają zwykłą wodę w pyszny, smaczny napój, ale także możesz użyć takich olejków eterycznych, które dodadzą Ci energii.

Olejki eteryczne z owoców cytrusowych, takich jak grejpfrut, mandarynka, cytryna, limonka lub zielona mandarynka są wspaniałym dodatkiem do wody, zwłaszcza, jeśli chcesz orzeźwiającego, wyrazistego smaku. Rozważ dodanie kilka kropli olejku eterycznego do wody przed treningiem, aby uzyskać potrzebne nawodnienie.



*Zobacz na poszczególnych etykietach składniki, środki ostrożności i instrukcje użycia.



Rozgrzewka

Rozluźnienie mięśni i przygotowanie ciała do aktywności fizycznej to kolejna ważna część przedtreningowej rutyny. Przygotowuje ciało do ruchu, budowania mięśni i do wysiłku, a także pomaga uniknąć kontuzji. Większość ludzi ma swoje własne preferencje i sposoby na rozgrzewkę, która w dużej mierze zależy od rodzaju planowanego treningu i stanu zdrowia. Jednak wykonanie jakiegokolwiek rozgrzewki jest ważne, ponieważ przygotowuje ciało do ruchu poprzez rozluźnienie mięśni i podnosi temperaturę ciała.

Olejki eteryczne można wmasować miejscowo podczas rozgrzewki, aby rozluźnić i uspokoić mięśnie - zwłaszcza gdy są napięte lub sztywne. Używaj olejków eterycznych o właściwościach rozgrzewających, jeśli jesteś spięty lub potrzebujesz rozgrzać kończyny przed treningiem.





Trening

Po nawodnieniu i zakończeniu rozgrzewki, jesteś gotowy do treningu. Istnieje niezliczona ilość rodzajów treningów, ale jest kilka ważnych elementów, które są wspólne dla wszystkich. Są to: oddychanie, koncentracja i motywacja oraz unikanie urazów. Używanie olejków eterycznych podczas treningu może pomóc we wszystkich tych elementach.

Właściwe oddychanie

Różne metody oddychania sprawdzają się przy różnych treningach, zatem umiejętność świadomego, głębokiego oddychania w czasie treningu jest bardzo ważna. Jeśli oddychanie jest ograniczone, wówczas nie dostarczasz wystarczającej ilości tlenu (i energii) do komórek i mięśni, co powoduje zmniejszoną wydajność.

Używanie olejków eterycznych, które są znane z tego, że wspomagają oczyszczanie dróg oddechowych może pomóc Ci w płynnym i efektywnym trenowaniu. Rozważ zastosowanie przed treningiem na klatkę piersiową lub szyję olejków eterycznych o właściwościach ułatwiających oddychanie (kilka propozycji znajdziesz na stronie 8). Olejki eteryczne mogą być również stosowane na klatkę piersiową, aby stworzyć ożywczą parę i sprzyjać uczuciu czystych dróg oddechowych.

Zachowanie czujności i motywacji

Kiedy próbujesz osiągnąć konkretne cele fitness, łatwo jest czuć się ociężałym, pozbawionym motywacji lub zmęczonym - zwłaszcza jeśli stosujesz się do ścisłego bądź rygorystycznego planu treningowego. Utrzymanie ciała i umysłu w stanie czujności i motywacji w trakcie ćwiczeń pomoże Ci ukończyć każdy trening rzetelnie i zbliżyć się o krok do osiągnięcia swoich celów.

Stosuj miejscowo, aby pomóc sobie w koncentracji. Jeśli wybierasz się na siłownię, do parku, na łono natury lub w inne miejsce na trening, przed wyjściem z domu zastosuj orzeźwiające olejki na skórę, aby dodać sobie motywacji.



Unikanie urazów

Bez względu na to, jaki rodzaj ćwiczeń lubisz, unikanie kontuzji jest kluczem do udanego i przyjemnego treningu. Jak wspomniano, wmasowywanie rozgrzewających lub kojących olejków eterycznych podczas rozgrzewki może pomóc w rozluźnieniu mięśni. Używanie olejków eterycznych dla uzyskania poczucia skupienia i pobudzenia pomoże Ci się skoncentrować podczas ćwiczeń. Kiedy Twoje ciało i umysł są przygotowane do treningu, łatwiej jest uniknąć problemów. Stosowanie olejków eterycznych, aby rozluźnić ciało i zachować czujność umysłu pomoże każdemu przeprowadzić bezpieczny i przyjemny trening.

Regeneracja

Choć możesz mieć swój własny sposób na regenerację po treningu lub swoją ulubioną procedurę ochłonięcia, to jest kilka rzeczy, które pomogą Twojemu ciału po zakończeniu treningu, abyś mógł przygotować się do odpoczynku i ćwiczeń następnego dnia. Do ważnych elementów regeneracji należy odpowiednie ochłonięcie i rozciągnięcie, ponowne nawodnienie organizmu, łagodzenie napiętych i obolałych miejsc oraz, jeśli to konieczne, masaż.

Ochłonięcie

Tak jak rozgrzewka jest kluczowa, tak samo czas na ochłonięcie jest kluczowym elementem udanego treningu. Pozwalając swojemu ciału na stopniowe spowolnienie, przy jednoczesnym kontynuowaniu ruchu mięśni, możesz uniknąć napięć i sztywności. To, co postanowisz zrobić podczas ochładzania, będzie zależało od rodzaju treningu, jaki wykonałeś oraz od Twoich osobistych możliwości lub potrzeb. Niemniej jednak, ochłonięcie jest ważne, ponieważ pomoże Ci stopniowo spowolnić oddech i tętno, przygotowując cię do odpoczynku.

Podobnie jak w przypadku rozgrzewki przed treningiem, olejki eteryczne mogą być użyteczne podczas fazy ochłonięcia, która ma miejsce po treningu. Spróbuj użyć olejków eterycznych o właściwościach chłodzących, aby uspokoić ciało i ukoić miejsca dotknięte po wysiłku. Stosując tego typu olejki miejscowo, możesz zapewnić uczucie ochłodzenia, które daje ukojenie mięśniom i kończynom.

Nawodnienie

Po zakończeniu treningu będziesz chciał uzupełnić wodę, którą Twoje ciało straciło w wyniku pocenia się. Dodanie olejków eterycznych* do wody nada jej dodatkowy smak, co może być pomocne, jeśli masz problemy z piciem wody zamiast słodzonych napojów, a także pozwoli Ci czerpać korzyści z danego olejku, stosowanego wewnętrznie.

**Zobacz na poszczególnych etykietach składniki, środki ostrożności i instrukcje użycia.*



Łagodzenie dotkniętych obszarów

Nawet po ochłodzeniu możesz czuć się zmęczony treningiem. Wmasowując miejscowo olejki eteryczne o właściwościach rozgrzewających lub chłodzących w miejsce takie jak nogi, stopy, ramiona, barki, plecy i kark, możesz zapewnić mięśniom ukojenie po wysiłku fizycznym. Tego typu olejki nie tylko zapewnią kojące uczucie na powierzchni ciała, ale ich działanie może utrzymywać się przez kilka godzin po zastosowaniu.

Masaż

Oprócz zwykłego stosowania olejków eterycznych miejscowo i rozciągania, używanie olejków eterycznych do masażu może pomóc ciału poczuć spokój i ukojenie podczas procesu regeneracji. Czasami po szczególnie ciężkim treningu trzeba masować pewne partie ciała. Dla wielu sportowców masaż jest regularną i ważną częścią regeneracji po treningu.

Olejki eteryczne są stosowane w terapii masażu od wieków i mogą wzbogacić twoje doświadczenie masażu, szczególnie w przypadku regeneracji po treningu. Jak wspomniano wcześniej, niektóre olejki eteryczne mają składniki chemiczne, które sprawiają, że są przydatne do łagodzenia i uspokajają mięśnie, przy stosowaniu miejscowym. Ponadto, niektóre olejki eteryczne mają kojący i uspokajający aromat, który może wyciszyć umysł i ciało. To dodaje masażowi dodatkową płaszczyznę relaksu, która pomoże Twojemu umysłowi i ciału uspokoić się po intensywnym treningu.



Zobacz na poszczególnych etykietach składniki, środki ostrożności i instrukcje użycia.





Odpoczynek

Po odpowiednim ochłonięciu ważne jest, żebyś odpoczął przed kolejnym treningiem. Twoje ciało będzie mogło lepiej funkcjonować po odpoczynku. Brak odpoczynku może prowadzić do kontuzji lub przepracowania ciała. Ponieważ odpoczynek pozwoli ci nadal bezpiecznie i efektywnie trenować, dlatego jest tak samo ważny, jak rozciąganie czy nawodnienie.

Znaczenie odpoczynku

Kiedy ćwiczysz, naruszasz tkankę mięśniową. Ból, który odczuwasz po ćwiczeniach, wynika z drobnych mikrouszkodzeń, występujących w całej tkance. W miarę odpoczynku (i odpowiedniego odżywiania organizmu), włókna mięśniowe, które zostały naderwane podczas ćwiczeń, zaczynają się naprawiać. Ten proces naprawczy, znany jako hipertrofia, pozwala mięśniom rosnąć i umacniać się.

Jak widzisz, podczas odpoczynku zachodzą ważne procesy. Musisz dać mięśniom czas na odpoczynek, żeby mogły naprawić mikrouszkodzenia powstałe podczas treningu. Bez odpowiedniego odpoczynku możesz doprowadzić do przepracowania ciała lub nawet uszkodzenia mięśni czy tkanki łącznej, nie dając tkance mięśniowej wystarczająco dużo czasu na regenerację.

Mikrouszkodzenia:

Małe, mikroskopijne rozdarcia w mięśniach, które powstają podczas ćwiczeń.

Hipertrofia:

Proces naprawy tkanki, który zachodzi w rozerwanych włóknach mięśniowych podczas odpoczynku. Podczas tego procesu, tkanka mięśniowa naprawia się i rośnie większa, silniejsza i bardziej wytrzymała.

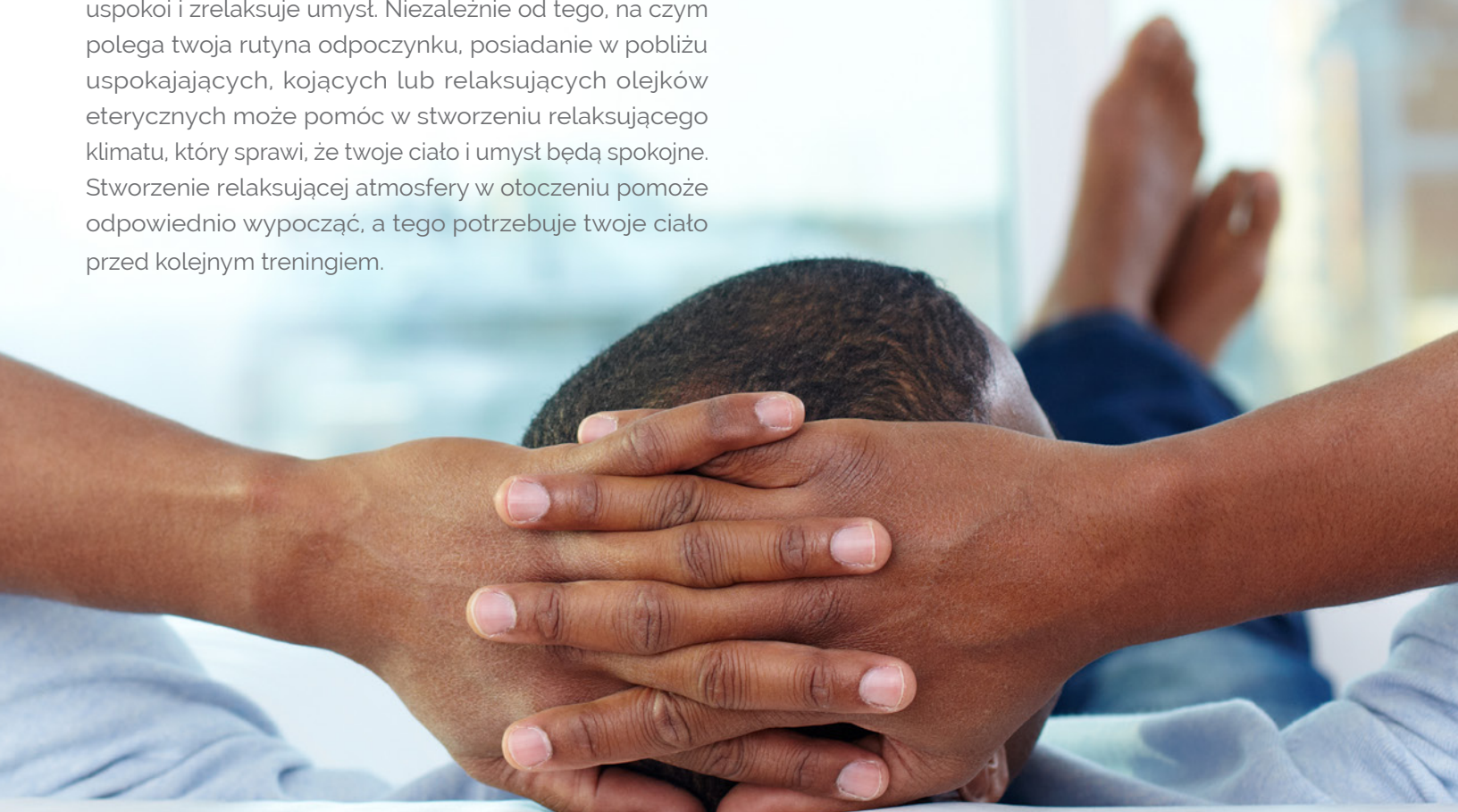
Sen

Odpowiednia ilość snu daje Twojemu organizmowi czas na regenerację i odbudowę pomiędzy treningami. Jeśli masz problemy z relaksem lub nie możesz głęboko zasnąć, może być Ci trudno przygotować się do następnego treningu. Dodanie olejków eterycznych do ciepłej kąpieli* może wprowadzić atmosferę spokoju. Możesz także nałożyć uspokajające olejki eteryczne na spody stóp przed snem lub połączyć olejki relaksacyjne z odrobiną wody w butelce z rozpylaczem i spryskać tą kombinacją poduszki i pościel.

Tworząc środowisko sprzyjające relaksowi podczas snu, będziesz w stanie wystarczająco wypocząć przed i po ciężkim treningu.

Odpoczynek

Istnieje niezliczona ilość sposobów na wykorzystanie uspokajających lub kojących olejków eterycznych, aby promować relaks jako część odpoczynku po treningu. Kilka kropli uspokajającego olejku eterycznego w ciepłej kąpieli* pokryje twoje ciało i zapewni aromat, który uspokoi i zrelaksuje umysł. Niezależnie od tego, na czym polega twoja rutyna odpoczynku, posiadanie w pobliżu uspokajających, kojących lub relaksujących olejków eterycznych może pomóc w stworzeniu relaksującego klimatu, który sprawi, że twoje ciało i umysł będą spokojne. Stworzenie relaksującej atmosfery w otoczeniu pomoże odpowiednio wypocząć, a tego potrzebuje twoje ciało przed kolejnym treningiem.



**Aby zapobiec wszelkim podrażnieniom podczas kąpieli, zawsze rozcieńczaj olejki eteryczne przed dodaniem ich do wody w wannie.*

Dodaj energii

Kiedy stosujesz ścisły lub regularny trening lub próbujesz osiągnąć konkretne cele związane z kondycją, często jest to dla Ciebie trudne. Jest to szczególnie odczuwalne, gdy po raz pierwszy rozpoczynasz trening.

Spróbuj użyć olejków eterycznych o działaniu pobudzającym lub podnoszącym na duchu. Zastosuj te olejki miejscowo, aby uspokoić i ukoić skórę. Aromat tych olejków może również pomóc Ci znaleźć motywację i dodać energii do udanych treningów.

Następujące olejki eteryczne podnoszące na duchu są fantastyczne do stosowania przed lub w trakcie treningu:

- | | | |
|--------------------|--------------------|-------------------|
| • Bergamotka | • Grejpfrut | • Mięta pieprzowa |
| • Cyprys | • Imbir | • Mięta zielona |
| • Cytryna | • Jodła syberyjska | • Mirra |
| • Dzika pomarańcza | • Kasja* | • Nard |
| • Eukaliptus | • Kocanka | • Sandałowiec |
| • Goździk* | • Limonka | • Tangerynka |

**Należy rozcieńczyć przed nałożeniem na skórę.*

Zobacz na poszczególnych etykietach składniki, środki ostrożności i instrukcje użycia.



Zachowanie zdrowej diety

Oprócz skupienia się na rozgrzewce, treningu, regeneracji i odpoczynku, ważne jest, aby dostarczać organizmowi paliwa i uzupełniać w organizmie odpowiednie składniki odżywcze, aby osiągnąć postępy i cele fitness. To, co jesz, może zależeć od tego, czy próbujesz zbudować mięśnie, schudnąć, czy utrzymać obecną wagę. W każdym przypadku musisz zapewnić swojemu organizmowi odpowiednie odżywianie przed ćwiczeniami i po nich.

Tkanka mięśniowa jest uszkodzana podczas ćwiczeń i naprawiana podczas odpoczynku. Odpoczynek jest kluczowy dla wzmocnienia ciała po treningu, ale musisz również pomóc ciału w regeneracji, dostarczając mu pożytecznych składników odżywczych. Chociaż istnieje wiele korzyści płynących ze stosowania zdrowej diety, dostarczanie organizmowi odpowiednich składników odżywczych między treningami może pomóc w następujących kwestiach:



Dostarczanie składników odżywczych, których potrzebują mięśnie.



Uzupełnianie zapasów glikogenu, aby zapewnić energię na następny trening.



Zmniejszenie bólu po intensywnym treningu.



Przywrócenie normalnej funkcji centralnego układu nerwowego.



Stosowanie olejków eterycznych wewnątrz

Podobnie jak zdrowa dieta, wewnętrzne stosowanie olejków eterycznych może pomóc ciału w okresie między treningami. W rozdziale 2 omówiliśmy, w jaki sposób składniki chemiczne każdego z olejków eterycznych dają im określone właściwości. Wiele olejków eterycznych zapewnia korzyści ze stosowania wewnątrz, które mogą być przydatne w utrzymaniu zdrowego ciała.

Zasilanie organizmu

Kiedy chcesz doświadczyć korzyści, płynących z wewnętrznego stosowania olejków eterycznych jako uzupełnienia zdrowej diety, po prostu znajdź olejki, które przynoszą takie korzyści, jakich szukasz, i dodaj dany olejek do swojej diety.

Chociaż olejki eteryczne stanowią bezpieczny i naturalny sposób dostarczania organizmowi wewnętrznych korzyści, ważne jest, aby zapoznać się z takim

zastosowaniem olejków eterycznych zanim włączysz je do swojej diety. Bezpieczne stosowanie wewnętrzne wymaga odpowiedniego dawkowania i świadomości, dotyczącej wrażliwości na określone olejki eteryczne. Istnieje wiele olejków eterycznych, które mogą zapewnić ciału korzyści wewnętrzne, jednak ze względu na ich skład chemiczny niektóre olejki eteryczne nigdy nie powinny być stosowane wewnątrz - w jakiegokolwiek ilości. Kiedy już nauczysz się, jak używać olejków eterycznych bezpiecznie, łatwo jest włączyć je do swojego zdrowego stylu życia i dążenia do osiągnięcia określonych celów fitness.

Możesz stosować olejki eteryczne* wewnątrz, umieszczając kilka kropli w wegetariańskiej kapsułce i połknąć, dodając kilka kropli olejku do szklanki wody lub innego napoju, albo dodając niewielkie ilości olejku do potraw.

**Zobacz na poszczególnych etykietach składniki, środki ostrożności i instrukcje użycia.*



Suplementy z olejkami eterycznymi

Chociaż stosowanie i skuteczność suplementów diety jest nadal szeroko dyskutowane, nie da się zaprzeczyć, że w większości diet brakuje wielu ważnych składników odżywczych. Suplementy (w tym suplementy z olejkami eterycznymi), stosowane w połączeniu ze zdrową, zbilansowaną dietą, mogą pomóc osobom z niedoborem składników odżywczych, wspomagać komórki i poprawić inne aspekty ogólnego samopoczucia.

Ponieważ olejki eteryczne zapewniają wiele potencjalnych korzyści, gdy są przyjmowane wewnętrznie, korzystne może być przyjmowanie specjalnie opracowanych suplementów zawierających olejki eteryczne, zwłaszcza gdy dążysz do osiągnięcia konkretnych celów w odniesieniu do swojego samopoczucia.



Zobacz na poszczególnych etykietach składniki,
środki ostrożności i instrukcje użycia.

Olejki eteryczne a planowanie posiłków

Dla wielu osób cele związane z ćwiczeniami i zdrowym odżywianiem koncentrują się na utrzymaniu prawidłowej wagi. Olejki eteryczne mogą być wspaniałym dodatkiem w połączeniu ze zdrowym odżywianiem i konsekwentnymi ćwiczeniami.

Oto kilka przykładów, jak olejki eteryczne mogą być pomocne:

- Dodaj jedną do dwóch kropli olejku cynamonowego i olejku cytrynowego do szklanki wody i wypijaj przed posiłkami.
- Dodaj kroplę olejku z kopru włoskiego do wody lub herbaty, aby pomóc zwalczać apetyt na słodczyce.



Teraz, gdy poznaliśmy już ważne elementy treningu i jak olejki eteryczne mogą odegrać ważną rolę na każdym etapie, porozmawiajmy o bardziej konkretnych sposobach wykorzystania olejków eterycznych do różnych ćwiczeń, celów sprawnościowych i zdrowego stylu życia.

Zobacz na poszczególnych etykietach składniki, środki ostrożności i instrukcje użycia.



4 ROZDZIAŁ

Wprowadzenie olejków eterycznych do treningu

Ponieważ każdy olejek eteryczny ma unikalny aromat, specyficzne właściwości i odmienny skład chemiczny, istnieje wiele sposobów na włączenie olejków eterycznych do swojej aktywności fizycznej. Przy tak wielu różnorodnych korzyściach i zastosowaniach, olejki eteryczne mogą być równie przydatne podczas ćwiczeń jogi, jak i przed meczem piłki nożnej czy pod koniec ulubionej wędrowki. Tak jak istnieje niezliczona ilość rodzajów ćwiczeń i sposobów na utrzymanie ciała w dobrej kondycji, tak też nie ma końca różnym olejkom eterycznym i ich mieszaninom, które można wykorzystać do wzbogacenia każdej formy aktywności fizycznej.



Jeśli próbujesz określić, które olejki eteryczne* będą najbardziej przydatne dla twojego osobistego treningu i celów zdrowotnych, zapoznaj się z niektórymi głównymi zaletami każdego z olejków pod względem korzyści dla fitnessu:



Bergamotka

Może sprzyjać poczuciu spokoju i odprężenia



Cynamon

Dodaj jedną do dwóch kropli do wody i pij przed posiłkami



Daglezja

Poprawia samopoczucie i atmosferę, przy zastosowaniu miejscowym



Kadziłowiec

Po dniu spędzonym na świeżym powietrzu wmasuj w dłoń i stopy, aby uzyskać rozgrzewający i kojący efekt



Kocanka

Stosuj w połączeniu z masażem całego ciała, aby dodać vitalności i energii



Melisa

Może pomóc w uspokojeniu i ukojeniu po intensywnym treningu



Drzewo herbaciane

Pomaga złagodzić ból po ćwiczeniach



Kardamon

Sprzyja poczuciu czystych dróg oddechowych



Goździk

Stymulujący i energetyzujący dla masażu rozgrzewającego



Eukaliptus

Kreuje kojący, relaksujący masaż



Geranium

Dodaj jedną kroplę do kremu nawilżającego po wzięciu prysznica



Trawa cytrynowa

Nadaje orzeźwiający smak zdrowym, domowym zupom



Mirra

Dodaj jedną lub dwie krople do swojego codziennego balsamu, aby uzyskać kojące uczucie na skórze



Wetiwieria

Nałóż na stopy po treningu jako część kojącego masażu



Drzewo cedrowe

Przed ćwiczeniami spróbuj wcierać jedną do dwóch kropli na klatkę piersiową, aby zachować skupienie w trakcie treningu



Cyprys

Przed długim biegiem nałóż na stopy i nogi, aby uzyskać zastrzyk energii



Koper włoski

Dodaj jedną kroplę do wody lub herbaty, aby pomóc w zwalczaniu zachcianek na słodycze



Grejpfrut

Dodaj jedną kroplę olejku grejpfrutowego do swojego potreningowego smoothie, aby dodać sobie pozytywnego nastawienia!



Majeranek

Dodaj do mieszanki stosowanej do masażu zmęczonych, zestresowanych mięśni lub stosuj przed i po ćwiczeniach



Jodła syberyjska

Może pomóc w uzyskaniu uczucia łatwego oddychania, przy zastosowaniu na skórę

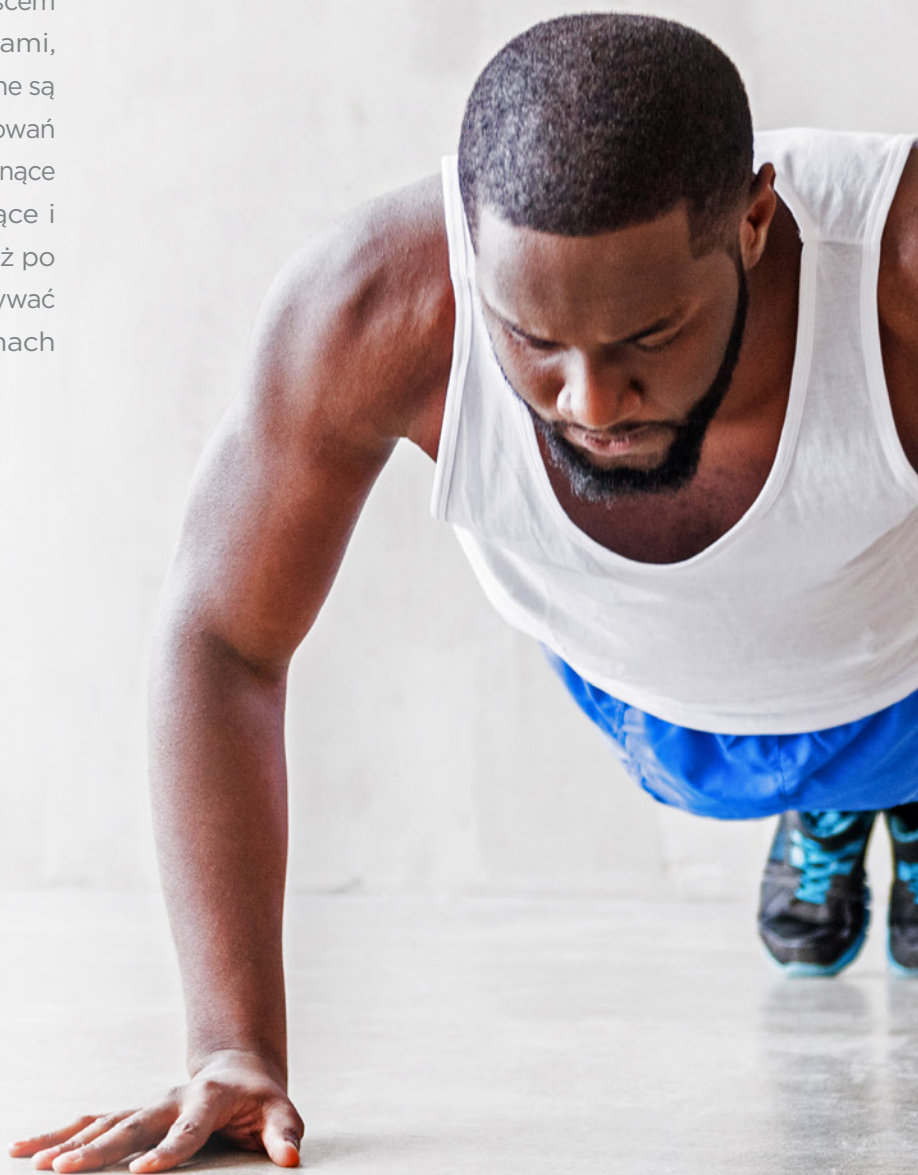


Dzika pomarańcza

Stwórz orzeźwiający prysznic po treningu, dodając do płynu do mycia ciała i splotcz

Jak używać olejków eterycznych dla konkretnych dyscyplin sportowych i treningów

Przy tak wielu różnych typach ciała, celach treningowych, metodach odchudzania i rodzajów treningów, jest mało prawdopodobne, że dwie różne osoby będą miały dokładnie taki sam trening. To, jak, gdzie i dlaczego ćwiczysz, będzie miało wiele wspólnego z twoimi osobistymi celami, aktualnym stanem zdrowia, miejscem zamieszkania, preferencjami, zainteresowaniami, talentami i wiele innych. Na szczęście olejki eteryczne są niezwykle wszechstronne. Oprócz ogólnych zastosowań każdego olejku wymienionego powyżej, korzyści płynące z używania olejków eterycznych są daleko idące i różnorodne. Od siłowni, przez boisko sportowe, aż po twój własny dom. Czytaj dalej, a dowiesz się, jak używać olejków eterycznych w konkretnych dyscyplinach sportowych i rodzajach treningów.



Joga

Olejki eteryczne są przydatne przed, w trakcie i po praktyce jogi ze względu na ich wiele korzyści dla emocji i ciała. Możesz udoskonalić swoją własną praktykę jogi, używając olejków eterycznych o wyrazistych zapachach, które tworzą atmosferę wybraną przez Ciebie.

Oto kilka prostych sposobów na wykorzystanie olejków eterycznych* do wzbogacenia praktyki jogi:

- Aby się skoncentrować stosuj:
bazylia, dagleza, kadzidłowiec, mięta zielona
- Aby zwiększyć uczucie swobodnego oddechu zastosuj:
kardamon, eukaliptus, mięta pieprzowa, drzewo herbaciane
- Aby wesprzeć relaksację zastosuj:
kadzidłowiec, lawenda, sandałowiec, nard
- W celu wyciszającej, łagodnej praktyki użyj:
bergamotka, drzewo cedrowe, lawenda, petitgrain, ylang ylang
- Przy energetycznej praktyce użyj:
cyprys, limonka, mięta pieprzowa, dzika pomarańcza

Istnieją dziesiątki pomocnych olejków eterycznych, które możesz wykorzystać w swojej praktyce jogi, jednak unikaj używania zbyt wielu różnych olejków naraz, ponieważ może to spowodować przeciążenie lub dezorientację zmysłów. Świetnym sposobem na rozpoczęcie jest zmieszanie kilku swoich ulubionych olejków, aby stworzyć własną, niepowtarzalną mieszankę, którą będziesz mógł się cieszyć podczas praktyki.

**Zobacz na poszczególnych etykietach składniki, środki ostrożności i instrukcje użycia.*



Zrób własny spray dōTERRA do maty do jogi

Ważne jest, by czyścić matę do jogi po każdym użyciu. Postępuj zgodnie ze wskazówkami poniżej, aby stworzyć swój własny oczyszczający spray do maty do jogi.

Składniki:

- 175 ml wody destylowanej
- 60 ml bezalkoholowego oczaru wirginijskiego lub białego octu
- 5 kropli olejku lawendowego
- 3 krople olejku z drzewa herbacianego
- szklana butelka z rozpylaczem

Instrukcje:

1. Dodaj wszystkie składniki do szklanej butelki z rozpylaczem
2. Dobrze wstrząśnij
3. Aby użyć, spryskaj matę i wytrzyj ją do sucha ręcznikiem

Uwaga: Spryskaj najpierw niewielką część maty, aby upewnić się, że nie wpłynie to negatywnie na jej stan.





Zorganizowane zajęcia sportowe

Wiele osób decyduje się na wykonywanie ćwiczeń fizycznych poprzez uczestnictwo w zorganizowanych zajęciach sportowych. Niezależnie od tego, czy jesteś zawodowym sportowcem, czy też lubisz spotykać się na meczach z przyjaciółmi, możesz użyć olejków eterycznych, aby wzmocnić swoje doznania. Kiedy już ustalisz, które olejki eteryczne mają kojące, rozgrzewające, chłodzące, pobudzające lub podnoszące na duchu właściwości, łatwo jest używać ich podczas przygotowań i regeneracji, zarówno przed, jak i po grze lub treningu.

Potrzeby sportowców różnią się w zależności od dyscypliny, ale większość sportowców potrzebuje czegoś, co pomoże im się zmotywować i dodać energii przed meczem lub treningiem, a także czegoś, co pomoże zrelaksować się i zregenerować po treningu. To właśnie tutaj olejki eteryczne są bardzo pomocne. Niezależnie od tego, czy grasz w koszykówkę w parku, w tenisa po szkole czy w golfa w weekendy, olejki eteryczne mogą stać się Twoim kluczem do sprawnego przygotowania przed meczem i regeneracji po meczu.

Oto kilka sposobów, w jaki każdy sportowiec może używać olejków eterycznych podczas ćwiczeń, treningów i rozrywek:

- Zastosuj chłodzące olejki eteryczne na klatkę piersiową przed rozgrywką, aby zwiększyć poczucie czystych dróg oddechowych.
- Zastosuj kojące olejki eteryczne na stopy po długim treningu lub turnieju, aby przynieść ulgę nogom i stopom.
- Użyj relaksujących, kojących lub rozgrzewających olejków eterycznych do masażu po rozgrywkach lub ćwiczeniach, aby wspomóc regenerację.
- Jeśli po grze lubisz moczyć się w gorącej lub zimnej kąpieli*, rozważ dodanie do wody kilku kropli olejku eterycznego. Użyj olejków eterycznych, które mają właściwości kojące, aby wzmocnić swoje doznania podczas kąpieli po meczu.
- Umieść kilka kropli olejku eukaliptusowego na waciku i włóż do torby na trening. Silny aromat eukaliptusa zamaskuje wszelkie zapachy.

**Aby zapobiec wszelkim podrażnieniom podczas kąpieli, zawsze rozcieńczaj olejki eteryczne przed dodaniem ich do wody w wannie.*

Zawodnicy wytrzymałościowi

Dla zawodników sportów wytrzymałościowych, którzy są przyzwyczajeni do długich godzin treningu, olejki eteryczne mogą być użytecznym elementem przygotowania i regeneracji. Sportowcy wytrzymałościowi zmuszają swoje ciała do maksymalnego wysiłku i często potrzebują pomocy w utrzymaniu rozluźnionych mięśni, silnych stawów, stóp i nóg w optymalnej kondycji, a także sprawności umysłu.

Rozdział 2 zawiera listę najlepszych olejków eterycznych na ukojenie mięśni - są to ważne olejki, które warto mieć pod ręką, niezależnie od tego, czy jesteś biegaczem, rowerzystą czy uprawiasz sporty wytrzymałościowe. Stosowanie olejków eterycznych na nogi i stopy przed i po sesji treningowej może pomóc utrzymać ciało w stanie rozluźnienia i w szczytowej formie.

Możesz rozważyć połączenie kilku najlepszych olejków eterycznych do rozluźniania mięśni wraz z olejem nośnym, np. frakcjonowanym olejem kokosowym, aby efekty utrzymywały się dłużej. Oto kilka dobrych kombinacji, które warto stosować przed i po długiej sesji treningowej:

rozmaryn + czarny pieprz + frakcjonowany olej kokosowy dōTERRA

cyprys + bergamotka + frakcjonowany olej kokosowy dōTERRA

trawa cytrynowa + bazylia + frakcjonowany olej kokosowy dōTERRA

Poza utrzymaniem luźnych mięśni, biegacze i sportowcy wytrzymałościowi często martwią się o swoje stawy - zwłaszcza biegacze, ze względu na to, jak bardzo ich ciało jest obciążone podczas biegu. Możesz użyć olejków eterycznych o właściwościach kojących, aby pomóc przed lub po długim biegu.

- Rozcieńcz olejek cynamonowy z frakcjonowanym olejem kokosowym dōTERRA i wykonaj rozgrzewający masaż.
- Imbir działa kojąco i wspiera zdrowie, elastyczność i sprężystość stawów.
- Kadzidłowiec wspomaga prawidłową mobilność i funkcjonowanie stawów.

Zobacz na poszczególnych etykietach składniki, środki ostrożności i instrukcje użycia.



Moczenie stóp w olejkach eterycznych dōTERRA

Po długim biegu lub wycieczce twoje stopy potrzebują trochę odpoczynku i regeneracji. Jeśli lubisz moczyć stopy po zawodach, maratonie lub sesji treningowej, rozważ dodanie olejków eterycznych dla maksymalnego odprężenia.

Będziesz potrzebować: ciepłą wodę, sól Epsom i sodę oczyszczoną

Wypróbuj któryś z tych olejków eterycznych (lub ich kombinację):

• rumianek rzymski • mięta pieprzowa • lawenda • rozmaryn • imbir • goździk • cytryna • czarny pieprz

Instrukcje: Zmieszaj ciepłą wodę, garść soli Epsom i kilka miarek sody oczyszczonej w pojemniku wystarczająco dużym, by zmieściły się w nim twoje stopy. Następnie dodaj kilka kropli wybranego przez siebie olejku (lub kilka olejków) i wymocz stopy, aby się zrelaksować i poczuć ulgę.

Świeże stopy: Aby twoje buty do biegania pachniały świeżo, umieść kilka kropli odświeżającego olejku eterycznego, np. miętowego, cytrynowego, pomarańczowego, grejpfrutowego lub limonkowego na chusteczce i włóż ją do buta na noc, aby pozbyć się nieprzyjemnych zapachów.



Zobacz na poszczególnych etykietach składniki,
środki ostrożności i instrukcje użycia.





Treningi na siłowni

Dla wielu osób wyjście na siłownię na trening lub zajęcia grupowe jest normalną częścią każdego dnia lub tygodnia. Wiele osób korzysta z siłowni jako regularnej części treningu, aby osiągnąć swoją sprawność fizyczną i dobre samopoczucie. Inni decydują się na posiadanie sprzętu do ćwiczeń w domu, aby trening był jeszcze wygodniejszy. W każdej z tych sytuacji istnieje wiele sposobów na wykorzystanie olejków eterycznych*, aby wzbogacić swoje doświadczenia.

- Dodaj kilka kropli olejku eterycznego z cytryny, limonki lub dzikiej pomarańczy do swojej butelki z wodą, aby pomóc w nawodnieniu i ożywieniu przed wyjściem na siłownię.
- Podczas rozgrzewki nałóż na kończyny rozgrzewające olejki eteryczne, które pomogą rozluźnić problematyczne miejsca.
- Rozcieńcz olejki eteryczne, np. z mięty pieprzowej, z frakcjonowanym olejem kokosowym dōTERRA i posmaruj klatkę piersiową przed treningiem, aby ułatwić oddychanie.
- Po treningu wmasuj w nogi i stopy olejki eteryczne, takie jak lawendowy i z jodły syberyjskiej, które pomogą ukoić i rozluźnić mięśnie.

Ponieważ olejki eteryczne mają tak przyjemny, naturalny zapach, mogą być używane do ochrony przed nieprzyjemnymi zapachami podczas ćwiczeń. Aby twoje ciało pachniało świeżo podczas wyjścia na siłownię, rozważ zrobienie własnego dezodorantu z olejkiem eterycznym.

**Zobacz na poszczególnych etykietach składniki, środki ostrożności i instrukcje użycia.*



Zrób swój dezodorant z olejkami eterycznymi



Składniki:

- 32 g sody oczyszczonej bez aluminium
- 32 g maranty lub mąki kukurydzianej
- 3-5 łyżek oleju kokosowego
- 15 kropel olejku eterycznego



Rekomendowane olejki eteryczne:
cytrynowy, z drzewa herbacianego,
lawendowy, limonkowy, geraniowy,
z trawy cytrynowej i tymiankowy.

Uwaga:

*Jeśli mieszkasz w ciepłym klimacie, do przepisu dodaj
28 g rozpuszczonego masła shea lub kakaowego.*



Instrukcje:

1. W misce wymieszaj sodę oczyszczoną, marantę (masło shea/kakaowe, jeśli używasz) i olejek eteryczny.
2. Do składników dodawaj po jednej łyżce stołowej oleju kokosowego aż do uzyskania pożądanego konsystencji.
3. Wciśnij mocno do pustego pojemnika po dezodorancie i odstaw, aż olej kokosowy stwardnieje.



Oprócz orzeźwiających, podnoszących na duchu zapachów, olejki eteryczne mają również właściwości oczyszczające, które mogą być przydatne w utrzymaniu czystości sprzętu do ćwiczeń. Niezależnie od tego, czy korzystasz z własnego sprzętu w domu lub chcesz oczyścić sprzęt na siłowni przed ich użyciem, warto mieć pod ręką ten spray do czyszczenia z olejkami eterycznymi.

Spray z olejkami eterycznymi do czyszczenia sprzętu

Rekomendowane olejki eteryczne: spróbuj użyć olejku eukaliptusowego, grejpfrutowego, lawendowego, cytrynowego, z mięty pieprzowej lub dzikiej pomarańczy. Połącz wszystkie składniki w szklanej butelce. Dobrze wymieszaj, spryskaj i wytrzyj.

- butelka ze sprayem o poj 60-120 ml
- 5 kropel olejku/ów eterycznego/ych
- oczar wirginijski (1/4 butelki ze sprayem)
- woda filtrowana

Rekreacja na świeżym powietrzu

Jeśli mieszkasz w pobliżu pięknej okolicy lub jeśli po prostu uwielbiasz przebywać na świeżym powietrzu, istnieje wiele sposobów na realizację swoich celów związanych z kondycją fizyczną poprzez rozrywkę. Niezależnie od tego, czy będziesz uprawiać turystykę pieszą, kolarstwo górskie, narciarstwo, kajakarstwo lub wspinaczkę zawsze możesz znaleźć kreatywne sposoby na ćwiczenie, ciesząc się świeżym powietrzem i piękną sceną.

Wyjście z treningiem na zewnątrz może czasem stanowić kilka wyzwań, ale jak się pewnie domyślasz, istnieje kilka olejków eterycznych, które mogą sprawić, że twoje ćwiczenia na świeżym powietrzu mogą być o wiele przyjemniejsze.

Trzymanie owadów na dystans

Czy wiesz, że niektóre olejki eteryczne są historycznie znane są z tego, że chronią przed szkodliwymi czynnikami środowiskowymi? Badania wykazały, że olejki eteryczne ylang ylang, z drzewa cedrowego, z eukaliptusa cytrynowego i z żywotnika mogą zapewnić ochronę na zewnątrz. Zanim wyjdiesz na trening na świeżym powietrzu, zastosuj miejscowo któryś z tych olejków, aby trzymać insekty z daleka.

Ukojenie dla zmęczonych nóg i stóp

Nieważne, czy wędrowałeś przez wiele kilometrów, aby dotrzeć do kempingu, spędziłeś całe popołudnie na rowerze górskim lub na nartach na świeżym puchu śniegowym przez cały dzień, twoje mięśnie i kończyny mogą czuć się zmęczone i wyczerpane po długim dniu spędzonym na świeżym powietrzu. Aby pomóc w ukojeniu mięśni, zastosuj miejscowo olejki eteryczne o właściwościach rozgrzewających lub chłodzących i wmasuj je w nogi i stopy. Kojąca natura tych olejków pomoże Ci się zrelaksować po długim dniu pełnym wysiłku.



Wspieranie motywacji i witalności

Nawet jeśli uwielbiasz przebywać na zewnątrz, często trudno jest utrzymać motywację w trakcie długiego spaceru, jazdy na rowerze czy spływu rzeką. Aby podtrzymać motywację, spróbuj zastosować na skórę lub ubranie olejki eteryczne o podnoszących na duchu nutach przed rozpoczęciem podróży. Spróbuj użyć olejków eterycznych takich jak cedrowy, cyprysowy i eukaliptusowy, które sprawiają, że będziesz ożywiony i zmotywowany podczas całej swojej przygody.

Zwalczanie zagrożeń środowiskowych

W przyrodzie występują różne rodzaje czynników naturalnych; zagrożenia środowiskowe mogą się pojawić i zrujnować twój trening na świeżym powietrzu, zanim jeszcze się rozpocznie. Aby poradzić sobie i trzymać zagrożenia na dystans, rozważ użycie olejków eterycznych o właściwościach, które pomagają chronić. Olejki eteryczne takie jak żywotnik, goździk*, kolendra, kadzidłowiec i drzewo herbaciane mają właściwości oczyszczające, co czyni je przydatnymi w walce z zagrożeniami środowiskowymi i mogą być stosowane miejscowo przed wyjściem na zewnątrz na ćwiczenia.

Możesz również użyć olejków eterycznych, takich jak kardamon, dagleza, eukaliptus, lawenda, drzewo herbaciane i mięta pieprzowa, aby uzyskać efekt czystych dróg oddechowych, gdy doświadczasz dyskomfortu podczas wycieczek na świeżym powietrzu.

**Należy rozcieńczyć przed nałożeniem na skórę.*



Wzbogac swój trening fitness olejkami eterycznymi

Kiedy już poznasz specyficzne właściwości i korzyści płynące z olejków eterycznych, łatwo jest włączyć je do swoich ćwiczeń. Zaletą stosowania olejków eterycznych do budowania zdrowego stylu życia i osiągnięcia swoich celów jest to, że nie musisz zmieniać swoich nawyków czy preferencji - możesz po prostu używać olejków eterycznych do wspomagania treningów, w których już uczestniczysz i które lubisz. Z tak szeroką gamą olejków i niezliczonych sposobów ich użycia, możesz natychmiast poprawić swoje samopoczucie, wykorzystując moc, potencjał i skuteczność olejków eterycznych dla ciała.

Wszystkie informacje są aktualne w momencie produkcji.

UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes,
MK9 1DG, Zjednoczone Królestwo • doterra.eu

dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Irlandia

© 2023 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant
Grove, UT 84062 USA

Wszystkie słowa z symbolem znaku towarowego bądź zarejestrowanego
znaku towarowego są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami
towarowymi firmy dōTERRA Holdings, LLC.

PL EU Olejki eteryczne i fitness 271222

