



Wszystko co chcesz wiedzieć o Geranium

Tekst opracowany przez: Krzysztof Szwed & Paweł Szwed
Data: Czerwiec 2024

Bez wyraźnej, pisemnej zgody autora, jakiegokolwiek użycie, kopiowanie, modyfikowanie, dystrybucja lub publikacja tych materiałów jest zabronione.

O Autorze

Krzysztof Szwed, z zawodu malarz, z zamiłowania i życiowego doświadczenia ogrodnik oraz miłośnik roślin, to osoba, która swoje hobby zamieniła w wymarzoną pracę. W 1990 roku, z pasji do natury i roślin, założył firmę, która od ponad 30 lat dostarcza rośliny do polskich domów poprzez sprzedaż hurtową i detaliczną. Firma, zbudowana na solidnych fundamentach wiedzy i miłości do ogrodnictwa, stała się jednym z wiodących dostawców roślin w Polsce.

Krzysztof od zawsze wierzył, że otaczanie się roślinami ma pozytywny wpływ na zdrowie i samopoczucie ludzi. Jego zaangażowanie w rozwój firmy, dbałość o jakość oferowanych produktów oraz indywidualne podejście do każdego klienta, sprawiły, że firma zdobyła zaufanie i lojalność wielu klientów na przestrzeni lat.

W działalności wspiera go syn, Paweł Szwed, który posiada wyższe wykształcenie z zakresu zarządzania zasobami ludzkimi. Paweł, od najmłodszych lat krok w krok towarzyszył ojcu w pracy z roślinami, ucząc się tajników ogrodnictwa i biznesu. Dzięki jego wsparciu i świeżemu spojrzeniu na zarządzanie firmą, przedsiębiorstwo dynamicznie rozwija się, łącząc tradycję z nowoczesnymi metodami zarządzania.

Do zespołu dołączyła również żona Pawła, Wioleta, która pisała pracę licencjacką z zakresu ziół i ziołolecznictwa na Kierunku Kosmetologia. Jej specjalistyczna wiedza i pasja do roślin leczniczych wnoszą dodatkową wartość do działalności firmy, pozwalając na poszerzenie oferty o unikalne i zdrowotne produkty.

Razem, Krzysztof, Paweł i Wioleta Szwedowie tworzą zgrany zespół, który nie tylko dostarcza rośliny najwyższej jakości, ale również inspirowanie innych do odkrywania piękna natury i korzyści płynących z uprawy roślin.

Wstęp

Pelargonium pachnące (Pelargonium graveolens), znana również jako geranium, jest rośliną o wielu właściwościach leczniczych. Jej zastosowania w medycynie naturalnej są szerokie, a poniżej przedstawiam niektóre z najważniejszych korzyści zdrowotnych oraz przepisy na nalewki i lekarstwa z geranium.

Właściwości i korzyści zdrowotne geranium

1. Właściwości antyseptyczne i przeciwbakteryjne

Geranium ma silne działanie antyseptyczne, które pomaga w zwalczaniu infekcji skórnych oraz drobnych ran. Jego właściwości przeciwbakteryjne sprawiają, że jest skuteczne w leczeniu trądziku oraz innych problemów skórnych wywołanych przez bakterie.

2. Łagodzenie stresu i lęku

Aromaterapia z użyciem olejku z geranium może pomóc w redukcji stresu i lęku, poprawiając nastrój i działając kojąco na układ nerwowy. Inhalacje z użyciem tego olejku mogą przynieść ulgę w napięciach emocjonalnych i uczuciu niepokoju.

3. Działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe

Olejek z geranium posiada właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe, co sprawia, że jest skuteczny w łagodzeniu bólów mięśni, stawów oraz stanów zapalnych skóry. Może być stosowany miejscowo, aby zmniejszyć opuchliznę i ból.

4. Wspomaganie zdrowia skóry

Geranium jest doskonałym środkiem pielęgnacyjnym dla skóry. Pomaga w leczeniu trądziku, egzemy i innych problemów skórnych dzięki swoim właściwościom przeciwbakteryjnym i przeciwzapalnym. Olejek z geranium działa również tonizująco, poprawiając elastyczność skóry i zmniejszając widoczność blizn i rozstępów.

5. Regulacja hormonów

Olejek z geranium może pomóc w łagodzeniu objawów PMS i menopauzy poprzez regulację poziomu hormonów. Regularne stosowanie olejku może przynieść ulgę w bólach menstruacyjnych, nieregularnych cyklach oraz objawach menopauzy, takich jak uderzenia gorąca i wahania nastroju.

6. Poprawa krążenia

Stosowanie geranium wspiera poprawę krążenia krwi i zmniejsza obrzęki. Jest szczególnie korzystne w walce z cellulitem, ponieważ poprawa przepływu krwi pomaga w redukcji toksyn i nadmiaru płynów w tkankach podskórnych.

7. Łagodzenie infekcji górnych dróg oddechowych. Geranium może być pomocne w łagodzeniu objawów przeziębienia, grypy oraz innych infekcji górnych dróg oddechowych. Inhalacje z olejkiem z geranium mogą pomóc w odblokowaniu zatok, zmniejszeniu kaszlu oraz łagodzeniu bólu gardła.

8. Właściwości ściągające

Olejek z geranium działa ściągająco, co pomaga w zwężaniu porów skóry i zmniejszaniu produkcji sebum. Jest to szczególnie korzystne dla osób z cerą tłustą i skłoną do trądziku.

Pelargonium pachnące (geranium) jest wszechstronną rośliną, której właściwości lecznicze można wykorzystać w różnych formach. Nalewki, olejki i herbaty to tylko niektóre z sposobów na wykorzystanie jej potencjału.

Geranium, ma działanie antycellulitowe. Olejek z geranium jest popularnym składnikiem w kosmetykach i preparatach do pielęgnacji skóry, w tym w produktach antycellulitowych, ze względu na swoje właściwości:

1. **Poprawa krążenia:** Olejek z geranium wspomaga krążenie krwi, co jest kluczowe w walce z cellulitem, ponieważ poprawa przepływu krwi pomaga w redukcji obrzęków i toksyn w tkankach podskórnych.

2. **Działanie tonizujące:** Olejek z geranium tonizuje skórę, poprawiając jej elastyczność i jędrność. Regularne stosowanie może przyczynić się do zmniejszenia widoczności cellulitu.
3. **Właściwości przeciwzapalne:** Pomaga w redukcji stanów zapalnych, które mogą przyczyniać się do powstawania cellulitu.

Podsumowanie

Pelargonium pachnące (geranium) to roślina o szerokim zakresie zastosowań zdrowotnych i kosmetycznych. Jej właściwości antyseptyczne, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i tonizujące sprawiają, że jest niezastąpiona w naturalnej pielęgnacji skóry i zdrowia. Przygotowanie domowych nalewek, olejków, herbat i peelingów z geranium jest proste i może przynieść wiele korzyści. Regularne stosowanie tych preparatów pomoże w utrzymaniu zdrowej skóry, redukcji stresu oraz poprawie ogólnego samopoczucia.

Przepisy na domowe lekarstwa i kosmetyki z geranium

Nalewka z geranium

Składniki:

- Świeże liście geranium (około 100 g)
- Alkohol 40-50% (około 500 ml)
- Słoik z szczelną pokrywką

Przygotowanie:

1. Umyj i osusz liście geranium.
2. Pokrój liście na mniejsze kawałki i umieść w słoiku.
3. Zalej liście alkoholem tak, aby były całkowicie zanurzone.
4. Zamknij szczelnie słoik i odstaw w ciemne miejsce na 2-4 tygodnie.
5. Co kilka dni wstrząsaj słoikiem.
6. Po upływie 2-4 tygodni przecedź nalewkę przez gazę lub drobne sito i przelej do czystej butelki.

Stosowanie:

- Zewnętrznie do przemywania ran, ukąszeń owadów oraz jako środek przeciwbólowy przy bólach mięśniowych.
- Wewnętrznie, 10-20 kropli rozcieńczonych w szklance wody, raz dziennie, aby wspomagać zdrowie hormonalne i układ trawienny.

Olejek z geranium do masażu

Składniki:

- Świeże liście geranium
- Olej bazowy (np. olej jojoba, migdałowy lub oliwa z oliwek)

Przygotowanie:

1. Umyj i osusz liście geranium.
2. Pokrój liście na mniejsze kawałki.
3. Umieść liście w słoiku i zalej olejem bazowym, tak aby były całkowicie pokryte.
4. Zamknij słoik i umieść go w ciepłym miejscu na 2 tygodnie. Codziennie wstrząsaj słoikiem.
5. Po 2 tygodniach przecedź olej przez gazę i przelej do czystej butelki.

Stosowanie:

- Do masażu ciała, aby łagodzić bóle mięśni, poprawiać krążenie i redukować stres.
- Dodaj kilka kropli olejku do kąpieli, aby uzyskać relaksujący efekt.

Herbata z geranium

Składniki:

- Świeże lub suszone liście geranium (1-2 łyżeczki)
- Wrząca woda (250 ml)

Przygotowanie:

1. Zalej liście wrzącą wodą.
2. Przykryj filiżankę i parz przez 5-10 minut.
3. Przecedź herbatę i pij na ciepło.

Stosowanie:

- Herbata z geranium działa uspokajająco i może pomóc w łagodzeniu stresu oraz poprawie trawienia.

Przepis na Krem i Olejek z Geranium Zwalczający Cellulit

Krem Antycellulitowy z Geranium

Składniki:

- 1/4 filiżanki masła shea
- 1/4 filiżanki oleju kokosowego
- 10 kropli olejku eterycznego z geranium
- 10 kropli olejku eterycznego z cyprysa
- 10 kropli olejku eterycznego z rozmarynu
- 1 łyżeczka oleju z dzikiej róży (opcjonalnie, dla dodatkowego ujędrnienia skóry)

Przygotowanie:

1. W kąpieli wodnej rozpuść masło shea i olej kokosowy.
2. Po całkowitym rozpuszczeniu zdejmij z ognia i pozwól lekko ostygnąć.
3. Dodaj olejki eteryczne z geranium, cyprysa i rozmarynu.
4. Jeśli używasz, dodaj olej z dzikiej róży.
5. Dokładnie wymieszaj, a następnie przelej mieszankę do czystego pojemnika.
6. Pozwól stężeć w temperaturze pokojowej lub w lodówce.

Stosowanie:

- Nakładaj krem na skórę dotkniętą cellulitem dwa razy dziennie.
- Masuj okrężnymi ruchami przez kilka minut, aby poprawić krążenie i ułatwić wchłanianie składników aktywnych.

Olejek Antycellulitowy z Geranium

Składniki:

- 100 ml oleju bazowego (np. olej migdałowy, jojoba lub oliwa z oliwek)
- 10 kropli olejku eterycznego z geranium
- 10 kropli olejku eterycznego z cyprysa
- 10 kropli olejku eterycznego z rozmarynu
- 10 kropli olejku eterycznego z pomarańczy (opcjonalnie, dla dodatkowego ujędrnienia skóry)

Przygotowanie:

1. W czystej butelce z ciemnego szkła wymieszaj olej bazowy z olejkami eterycznymi.
2. Zamknij butelkę i dobrze wstrząśnij, aby składniki się połączyły.

Stosowanie:

- Nakładaj olejek na skórę dotkniętą cellulitem dwa razy dziennie.
- Masuj okrężnymi ruchami przez 10-15 minut, najlepiej po kąpieli, gdy skóra jest jeszcze wilgotna.

Antycellulitowy olejek do masażu z geranium

Składniki:

- 10 kropli olejku eterycznego z geranium
- 10 kropli olejku eterycznego z cyprysa
- 10 kropli olejku eterycznego z rozmarynu
- 100 ml oleju bazowego (np. olej migdałowy, jojoba lub oliwa z oliwek)

Przygotowanie:

1. Wymieszaj wszystkie olejki eteryczne z olejem bazowym w czystej butelce.
2. Zamknij butelkę i dobrze wstrząśnij, aby składniki się połączyły.

Stosowanie:

- Nakładaj olejek na skórę dotkniętą cellulitem.
- Masuj skórę okrężnymi ruchami przez 10-15 minut, najlepiej po kąpieli, gdy skóra jest jeszcze wilgotna.
- Stosuj regularnie, co najmniej 2-3 razy w tygodniu.

Antycellulitowy peeling z geranium

Składniki:

- 1 filiżanka cukru trzcinowego
- 1/2 filiżanki oleju kokosowego
- 10 kropli olejku eterycznego z geranium
- 10 kropli olejku eterycznego z pomarańczy

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj cukier trzcinowy z olejem kokosowym.
2. Dodaj olejki eteryczne i dobrze wymieszaj.
3. Przechowuj peeling w szczelnie zamkniętym pojemniku.

Stosowanie:

- Używaj peelingu pod prysznicem, masując skórę dotkniętą cellulitem okrężnymi ruchami przez kilka minut.
- Spłucz ciepłą wodą i osusz skórę.
- Stosuj peeling 1-2 razy w tygodniu, aby wspomagać redukcję cellulitu.

Podsumowanie

Pelargonio pachnąca (geranium) to roślina o szerokim zakresie zastosowań zdrowotnych i kosmetycznych. Jej właściwości antyseptyczne, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i tonizujące sprawiają, że jest niezastąpiona w naturalnej pielęgnacji

Uniwersalny Olejek Zdrowotny z Geranium

Składniki:

- 50 ml oleju bazowego (np. olej jojoba, migdałowy, oliwa z oliwek)
- 15 kropli olejku eterycznego z geranium

- 5 kropli olejku eterycznego z lawendy (dla dodatkowego efektu uspokajającego)
- 5 kropli olejku eterycznego z drzewa herbacianego (dla dodatkowego efektu przeciwbakteryjnego)

Przygotowanie:

1. W czystej butelce z ciemnego szkła wymieszaj olej bazowy z olejkami eterycznymi.
2. Zamknij butelkę i dobrze wstrząśnij, aby składniki się połączyły.

Stosowanie:

- **Do masażu:** Nakładaj kilka kropel na skórę i masuj okrężnymi ruchami.
- **Do kąpieli:** Dodaj kilka kropel olejku do ciepłej kąpieli dla relaksu i odżywienia skóry.
- **Do pielęgnacji skóry:** Stosuj olejek na skórę po kąpieli, aby nawilżyć i uelastycznić skórę.
- **Na drobne rany i ukąszenia:** Nakładaj niewielką ilość olejku na dotknięte miejsca, aby przyspieszyć gojenie i złagodzić podrażnienia.

Regularne stosowanie tych preparatów może przynieść wymierne korzyści w walce z cellulitem oraz poprawić ogólną kondycję skóry. Dodatkowo, uniwersalny olejek zdrowotny z geranium może być używany w codziennej pielęgnacji, aby zapewnić skórze zdrowie i blask.

Przepis na Olejek z Geranium do Inhalacji

Inhalacje z olejkiem eterycznym z geranium są doskonałym sposobem na łagodzenie objawów stresu, lęku oraz infekcji górnych dróg oddechowych. Dzięki swoim właściwościom przeciwzapalnym i przeciwbakteryjnym, geranium może przynieść ulgę w przypadku przeziębienia, kaszlu i zatkanego nosa.

Składniki:

- 3-5 kropli olejku eterycznego z geranium
- Gorąca woda

Przygotowanie:

1. Zagotuj wodę i wlej ją do dużej miski.
2. Dodaj 3-5 kropli olejku eterycznego z geranium do gorącej wody.
3. Pochyl się nad miską, przykryj głowę ręcznikiem, tworząc namiot, aby para nie uciekała.
4. Zamknij oczy i głęboko wdychaj parę przez 5-10 minut. Uważaj, aby para nie była zbyt gorąca, aby uniknąć poparzeń.

Stosowanie:

- Powtarzaj inhalację 1-2 razy dziennie, aż do ustąpienia objawów.
- Inhalacje można stosować zarówno rano, jak i wieczorem, aby zapewnić ulgę w objawach stresu i poprawić nastrój.

Dodatkowe wskazówki:

- Aby zwiększyć efektywność inhalacji, możesz dodać również inne olejki eteryczne, takie jak olejek eukaliptusowy, który wspomaga udrożnianie dróg oddechowych, lub olejek lawendowy, który działa relaksująco.
- Inhalacje z geranium mogą być również pomocne przed snem, aby ułatwić zasypianie i zapewnić głęboki, spokojny sen.

Regularne stosowanie inhalacji z olejkiem z geranium może przynieść liczne korzyści zdrowotne, poprawiając ogólne samopoczucie oraz wspomagając układ oddechowy i nerwowy.

Przepisy na domowe kosmetyki z geranium na zmarszczki

Serum przeciwzmarszczkowe z geranium

Składniki:

- 10 kropli olejku eterycznego z geranium
- 1 łyżka oleju z dzikiej róży (bogaty w witaminę C)
- 1 łyżka oleju jojoba (doskonały do nawilżania skóry)
- 1 łyżka oleju arganowego (działa regenerująco)

Przygotowanie:

1. W czystej butelce z ciemnego szkła wymieszaj wszystkie olejki.
2. Zamknij butelkę i dobrze wstrząśnij, aby składniki się połączyły.

Stosowanie:

- Nakładaj kilka kropel serum na oczyszczoną skórę twarzy i szyi każdego wieczoru przed snem.
- Delikatnie wmasuj serum w skórę, zwracając szczególną uwagę na miejsca z widocznymi zmarszczkami.

Krem przeciwzmarszczkowy z geranium

Składniki:

- 1/4 filiżanki oleju kokosowego
- 1/4 filiżanki masła shea
- 10 kropli olejku eterycznego z geranium
- 5 kropli olejku eterycznego z lawendy (działa kojąco)
- 1 łyżeczka witaminy E (naturalny konserwant i przeciwutleniacz)

Przygotowanie:

1. Rozpuść olej kokosowy i masło shea w kąpielii wodnej.
2. Kiedy oleje się rozpuszczą, zdejmij z ognia i pozostaw do ostygnięcia.
3. Dodaj olejki eteryczne i witaminę E, następnie dobrze wymieszaj.
4. Przelej mieszankę do czystego pojemnika i pozostaw do stężenia.

Stosowanie:

- Nakładaj krem na twarz i szyję każdego wieczoru przed snem.
- Delikatnie wmasuj krem w skórę okrężnymi ruchami, aby zapewnić jego wchłonięcie.

Maseczka przeciwzmarszczkowa z geranium

Składniki:

- 2 łyżki jogurtu naturalnego (działa nawilżająco)
- 1 łyżka miodu (ma właściwości antybakteryjne)
- 5 kropli olejku eterycznego z geranium

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj jogurt z miodem.
2. Dodaj olejek z geranium i dobrze wymieszaj.

Stosowanie:

- Nałóż maseczkę na oczyszczoną skórę twarzy i szyi.
- Pozostaw na 15-20 minut, następnie spłucz ciepłą wodą.
- Stosuj maseczkę 1-2 razy w tygodniu, aby poprawić nawilżenie i elastyczność skóry.

Tonik przeciwzmarszczkowy z geranium

Składniki:

- 1 filiżanka wody różanej
- 10 kropli olejku z Geranium