



Aromaterapie

podle
ročních období

Využívejte síly
éterických
olejů
každý den

Adéla Zrubecká

Aromaterapie podle ročních období

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Adéla Zrubecká
Aromaterapie podle ročních období – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

ADÉLA ZRUBECKÁ

AROMATERAPIE PODLE ROČNÍCH OBDOBÍ

**CPRESS
BRNO
2018**



Obsah

6

Úvod

8

Aromaterapie

22

Hlavní způsoby použití
éterických olejů

36

Jaro

58

Léto

78

Podzim

102

Zima

126

O zdraví vaší pokožky

138

Můj příběh

144

Rejstřík éterických olejů

184

Rejstřík rostlinných
olejů

ÚVOD



V češtině máme jedno krásné slovo – cítit. Mohu používat svůj čich a cítit nosem vůně nebo pachy. Cítím také pokožkou, když se někoho či něčeho dotýkám. Cítím i na úrovni svého srdce, když vnímám emoce, vtělené do nejrůznějších pocitů. A své cítění vkládám rovněž do intuice – cítím, že se něco blíží, mám předtuchy. Cít jako kořen slova i všeho našeho cítění se košatí do celé naší osobnosti. Čím více úrovní citem zasáhneme, tím jsme citlivější a někdy také přecitlivělí z přemíry citů a pocitů. Neznám nic účinnějšího na všechny úrovně našeho cítění, než jsou přírodní éterické oleje. Voní nám, harmonizují emoce, posilují intuici, zlepšují zdraví. Ve směsi s rostlinnými oleji zjemňují pokožku a dodávají pocit sametové hebkosti našim citlivým dotekům.

Jako lidské bytosti jsme velmi složití a naše fyzické zdraví je velmi úzce propojeno s psychickou pohodou. Jsme také součástí živé přírody a přírodní cykly nás zcela přirozeně ovlivňují – v zimě například trpíme nedostatkem energie, na jaře se potřebujeme očistit a znovu se inspirovat, v létě tvoříme a jsme plní nápadů, na podzim přichází reflexe a shromažďování... Jednotlivá období mají svá témata, která se projevují jak ve fyzickém těle a jeho orgánech, tak v naší psychice a emocích. Protože éterické oleje dokážou ovlivňovat obě tyto roviny najednou, jsou velmi účinným pomocníkem pro celkové zdraví.

Vydejme se spolu na cestu jednotlivými ročními obdobími, kde pro každé z nich najdete doporučení vhodných éterických olejů na konkrétní situace či obtíže v této době typické. Neznamená to ale, že by se jmenované éterické oleje nemohly používat v jiných obdobích nebo situacích. Jejich konkrétní výběr je pouze na vás. Řiďte se svým čichem, který nejlépe identifikuje, co právě teď potřebujete. Inspirovat se můžete také rejstříkem účinků éterických olejů na konci knihy, při výběru oleje vždy věnujte pozornost uvedeným kontraindikacím. Všechny v knize popsané praktické tipy, osvědčené návody i netradiční postupy jsou ověřené, vyzkoušené a bezpečné.

Přeji vám krásné zážitky na vaší voňavé cestě.

Adéla Zrubecká

AROMATERAPIE



Aromaterapií nazýváme přírodní terapeutickou metodu, jež cíleně využívá léčebných účinků vonných éterických olejů pro udržení nebo zlepšení zdraví. Éterické oleje jsou koncentrované a vysoce účinné rostlinné výtažky z farmaceuticky významných rostlin, které obsahují to nejlepší a nejúčinnější, co rostlina má. Jsou její esencí, ochranou a také její lékárnou.

Protože jsou éterické oleje prchavé, v kontaktu se vzduchem se vypařují. Pročišťují tak automaticky prostředí a spolu se vzduchem je i vdechujete. Z plic se pak prostřednictvím cév dostávají do krevního oběhu. Během masáže nebo koupele se navíc molekuly esencí vstřebávají také pokožkou. Na fyzické úrovni éterické oleje likvidují choroboplodné zárodky, neboť většina z nich má silné antiseptické, antibakteriální a protiplísňové účinky. Specifické působení každého oleje pomáhá harmonizovat činnost jednotlivých tělesných orgánů nebo soustav. Vhodně volenými éterickými oleji tak docílíte bezprostřední úlevy při řadě potíží, předejdete komplikacím nebo preventivně zamezíte vzniku některých onemocnění. Na rozdíl od použití moderních chemických léků éterické oleje, jsou-li používány správným způsobem a ve správném dávkování, nemají žádné nepříjemné vedlejší účinky, naopak posilují přirozenou obranyschopnost organismu.

Neméně důležité však je, jakým způsobem esence ovlivňují vaši mysl. Vjemy získané čichem putují do limbického centra v mozku, takže jejich působení je mimořádně komplexní – odehrává se totiž ve dvou kvalitativně odlišných rovinách. Zatímco molekuly éterických olejů ovlivňují neurochemické procesy v mozku, limbický systém, dříve označovaný také jako čichový mozek, vyvolává změny v oblasti pocitů a chování. Protože je tato primitivní část mozku zodpovědná za chování, emoce a dlouhodobou paměť, jsou vůně schopny vyvolat vzpomínky a umožňují vám rychle cestovat prostorem a časem. Společně tyto dva mechanismy působení vyvolávají tzv. psychologický efekt éterických olejů.

V práci s vlastními emocemi tak máte v aromaterapii mocného spojence. Začnete-li používat éterické oleje nebo aromaterapeutické výrobky jako běžnou součást každodenního života, zakrátko zjistíte, že jste mnohem odolnější vůči emočním výkyvům, a za čas možná s údivem zkonstatujete, že stres už vás nedostává na kolena, že hladina energie ve vašem těle je vyrovnaná a že už si vlastně ani nepamatujete, kdy jste byli naposledy nemocní...

VÁŠ NOS JE NEJLEPŠÍM VODÍTKEM

Reakce na čichové podněty jsou tedy podvědomé a racionální část vašeho mozku je nedokáže ovlivnit. Nemůžete se rozumem rozhodnout, zda se vám určitá vůně líbí, či nelíbí a jak na ni budete reagovat. Ve složitém systému vlastních podvědomých reakcí, zasutých vzpomínek, potlačených či projevovaných emocí, rodinného zázemí, fyzické kondice a momentální nálady je váš vlastní nos tím nejlepším vodítkem. Nenechte si namluvit, že levandule je pro vás ideální olej, protože jste momentálně ve velkém stresu a nemůžete spát. Pokud je vám její vůně nepříjemná, nepoužívejte ji. Vaše moudré tělo ví nejlépe samo, co potřebuje, co mu vyhovuje, a tedy doslova – co mu voní.

Vytipujte si olej nebo oleje podle jejich účinků na potíže, které si přejete řešit, nebo si stanovte záměr, jemuž má vonná směs posloužit. Tyto vybrané oleje si očichejte a vyberte z nich ty, které vám voní nejlépe. Můžete také postupovat intuitivně a vybrat si z většího množství olejů ten, který vás přitahuje nejvíce, nebo si můžete namíchat směs z různých éterických olejů. Vždy si vhodnost svého výběru ověřujte přičichnutím a sledujte komplexní reakci vašeho těla, přeloženou do jednoduchého voní/nevoní. Ať už postupujete symptomaticky, nebo intuitivně, u vybraných olejů si vždy ověřte kontraindikace, abyste měli jistotu, že je pro sebe nebo své dítě/děti můžete použít a v jakém dávkování. Z více olejů si můžete vytvořit svého unikátního osobního pomocníka. Aromaterapie je v tomto směru velmi kreativní a hravá, výsledné vůně směsí jsou často překvapivé a vždy obohacující.

Zvolíte-li dobře jednotlivé vůně ve směsi, budou se vzájemně podporovat a posilovat v účinku. Takovou směs nazýváme synergickou. Kombinuje se ze tří až pěti éterických olejů a výslednou vůni můžete ještě upravit poměrem jednotlivých olejů, aby vám byla co nejpříjemnější. Když si vyberete nebo vytvoříte svoji vůni, používejte ji všemi způsoby, které jsou vám příjemné či praktické, a četnost použití řiďte svými pocity. Inhalujte z inhalační tyčinky či kapesníčku, používejte směs do difuzéru nebo aromalampy, naředěnou v rostlinném oleji si ji vtírejte do pokožky obličeje nebo celého těla, dopřejte si aromatickou koupel.

Preference vůní je vysoce individuální podle toho, v jakém se momentálně nacházíte rozpoložení a zdravotním stavu. Liší se však také v závislosti

na denní či roční době nebo na životním období. Jiné vůně budete potřebovat ráno, když chcete nastartovat energii pro nový den, a jiné večer, když potřebujete odpočívat a oprostit se od starostí. Jiné oleje si budete vybírat, když je vám dvacet, jiné ve čtyřiceti a ještě jiné v pozdějším věku. Silná touha po určité vůni vám někdy vydrží celé roky, jindy rychle slábne a přichází čas se posunout k vůni jiné. Pokud vám olej přestal vonět, nepoužívejte ho.

Respektujte signály svého těla a naslouchejte své duši. Oleje vám i v tomto směru mohou posloužit k rychlé orientaci. Když si intuitivně vyberete olej, který vám voní, můžete se ptát: Proč mi dnes voní právě tento olej? Co potřebuji? Jaká jeho kvalita mi v životě chybí? Éterické oleje vám totiž přinášejí tu energii, která vám chybí, a přirozeně vás tak harmonizují. Když je vám kupříkladu zima nebo máte málo odvahy, budou vám vonět oleje, které tuto energii nesou a pomáhají vám ji doplnit. Díky tomuto principu se éterické oleje uplatňují také v přírodních energetických medicínách, jako je například čínská medicína nebo ajurvěda.

PODSTATA V JEDINÉ KAPCE

Aromatické rostliny během fotosyntézy přetvářejí přijímané živiny a energii ze slunce kromě jiného také ve vonné esence, tzv. silice, které si ukládají v siličnatých žlázkách nebo kanálcích v nejrůznějších částech svého rostlinného těla. Při mechanickém nebo tepelném poškození těchto žlázek se vonné silice uvolňují do ovzduší. To se například děje, když promnete prsty lístky nebo když v létě cítíte vůni borovicového jehličí v prohrátém lese. Hlavním úkolem silic v rostlinách je přilákat vůňi hmyz, který rostliny opyluje, chránit je před škůdci a také před UV zářením, jež by mohlo rostliny spálit nebo je připravit o vodu.

Éterické oleje se získávají z rostlinných silic nejčastěji pomocí destilace, při které se za určité teploty a tlaku začnou silice z rostliny uvolňovat. Výsledkem tohoto procesu je oddělená esence (éterický olej) a destilační voda – hydrolát, nazývaný též květová voda. Pro získání éterických olejů ze slupek citrusových plodů se často používá mechanického lisování. Dalšími metodami jsou extrakce nejrůznějšími rozpouštědly nebo oxidem uhličitým. Éterické oleje se ve vodě nerozpouštějí a zůstávají

po destilaci plavat na hladině. Tato vlastnost je důležitá pro způsob jejich dalšího používání. Naopak se dobře rozpouštějí v mastných rostlinných olejích, ve smetaně, v medu a alkoholu.

Průměrně je potřeba jeden kilogram rostlin k získání jediné kapky éterického oleje. U velmi vzácných olejů je množství rostlin mnohem vyšší, například pro získání kilogramu růžového oleje je potřeba ručně sesbírat tři až pět tun okvětních plátků růže! Tento poměr jako by naznačoval, že získaný olej v sobě ukrývá koncentrovanou sílu velkého množství rostlin.

KVALITA SE ROVNÁ ÚČINKU

Kvalita éterických olejů je přímo závislá na kvalitě rostlin, ze kterých se oleje získávají. Nejvíc ceněny jsou divoce rostoucí rostliny, u nichž je ale třeba dbát na šetrný sběr, který uchovává rostliny pro další reprodukci a chrání jejich přirozené prostředí. Oleje z rostlin z ekologického zemědělství se označují „bio“. Díky tomu, že rostliny nebyly vystaveny účinkům chemických hnojiv ani postřiků, jsou přirozeně vitální a éterické oleje z nich jsou velmi kvalitní. Ekologický způsob pěstování rostlin je zásadní pro zachování kvality půdy a ochranu životního prostředí, ze kterého své zdroje čerpáme. Z rostlin ze standardního zemědělství se získává většina přírodních éterických olejů na trhu. Díky procesu destilace se do éterických olejů žádné herbicidy ani pesticidy nedostanou.

Rostliny využívané v aromaterapii se dnes sbírají a pěstují doslova po celém světě, v Evropě hlavně v tradičních oblastech, jako jsou francouzská Provence, Přímořské Alpy a svahy Pyrenejí. Odtud pocházejí oblíbené aromatické byliny, jako jsou levandule, tymián, saturejka, šalvěj, yzop, dobromysl, majoránka, máta nebo bazalka. Rostliny se i dnes často sbírají postaru ručně, protože se mechanicky nepoškodí a mají delší životnost. Před zpracováváním se dva až tři dny suší rozložené na plachtách.

Oleje z exotického koření, jako jsou hřebíček, skořice nebo zázvor, pocházejí zpravidla z Indonésie, Srí Lanky, Indie a Číny, kde se sklízají

několikrát ročně, geránium z Orientu, citrusové plody se nejčastěji pěstují ve Španělsku, Itálii, Portugalsku, Maroku, Egyptě a na jihu Spojených států. Rostlinný materiál pro výrobu oblíbených olejů z jehličnanů pochází většinou z Kanady, ale také z Alp, z Provence i ze Sibíře, růže se tradičně pěstují nejen ve Francii, ale i v Bulharsku, mátu ve velkém produkují Británie a Spojené státy.

Abyste se mohli spolehnout na očekávaný účinek, používejte k aromaterapii pouze ty éterické oleje, které jsou čistě přírodní, bez syntetických součástí a jinak neupravované. Přírodní vonný éterický olej se totiž skládá ze stovek různých chemických látek, některé oleje mají dokonce přes 400 složek. Takový olej nelze vyrobit v laboratoři. Syntetické, průmyslově vyráběné vůně mívají pouze desítky složek, i když mohou vonět velmi podobně. V přírodním oleji jsou jednotlivé složky ve složitě rovnováze a jejich jemné vzájemné vazby vyvolávají komplexní účinek. Díky historickému používání léčivých bylin a později i éterických olejů jsou tyto účinky na člověka dobře známe, zdokumentované, popsány a prozkoumané. Víme, co můžeme očekávat a na co si dát pozor. To u syntetických vůní neplatí. Lidské tělo si s nimi často neví rady a u citlivých osob nebo malých dětí mohou vyvolávat reakce nepřírozené, jinými slovy alergické. Pro aromaterapii takové oleje nepoužívejte.

Dobрым prvotním vodítkem pro rozpoznání přírodního éterického oleje je etiketa. Ta musí obsahovat nejen název rostliny, ze které je olej vyroben, ale také její přesné latinské botanické jméno a zemi původu. Například: levandule, *Lavandula angustifolia*, Francie. Olej musí nést označení 100% přírodní éterický (nebo esenciální) olej, nikoli vonná směs či olej do pot-pourri a podobně. Také cena nemůže být pro všechny druhy stejná, protože každá rostlina produkuje jiné množství silice a má jiný výnos. Nejdražší jsou obvykle oleje z růže či jasmínu, drahé jsou také například santal, meduňka či heřmánek. Většina bylinných olejů, jako jsou levandule, mateřídouška, šalvěj, rozmarýn atd., se pohybuje ve střední cenové hladině, nejlevnější oleje jsou z citrusových plodů. Pokud firma nabízí všechny druhy olejů v jednotném rozmezí ceny, neodpovídá to realitě výroby přírodních olejů, ale průmyslovým vůním.

UCHOVEJTE KVALITU SPRÁVNÝM SKLADOVÁNÍM

Éterické oleje skladujte v dobře uzavřených lahvičkách v chladu a temnu. Pokud máte hodně teplý byt, vinotéka může být dobrým řešením. Vitalita aromatu je důležitá pro terapeutický účinek, v lednici se vitalita snižuje a před použitím se oleje musejí včas vyndat. Některé oleje ve větším chladu ztuhnou tak, že je nelze vykat. Proto uchovávání éterických olejů v lednici doporučuji jen pro velké objemy olejů nebo pro dlouhodobé skladování.

Květové vody naopak skladujte vždy v lednici a odebírejte pouze aktuální potřebné množství. Pokud přeléváte do menších obalů a máte květové vody bez konzervantů, vždy dezinfikujte obal a nedotýkejte se materiálu prsty nebo nedezinfikovaným náčiním. Květové vody bez konzervantů jsou velmi náchylné k mikrobiologické kontaminaci.

Rostlinné oleje lisované za studena uchovávejte v temnu (spíž, kuchyňská linka, lednice apod.), nejlépe v tmavých skleněných lahvích. Tmavé místo bez přístupu světla je pro ochranu rostlinných olejů důležitější než chlad. Odebírejte si množství vždy jen pro aktuální potřebu. Potřebujete-li je skladovat přes delší období, můžete je dát i do mrazáku. Rozmrazujte je ale šetrně při pokojové teplotě.

Namíchané masážní, tělové či obličejové směsi vydrží ve standardních pokojových teplotách až několik měsíců. Závisí to na kvalitě a druhu použitého rostlinného oleje a jeho době spotřeby. Pokud si mícháte větší množství do zásoby, uchovávejte výrobek v lednici, zejména máte-li jej v plastové lahvičce. Pro vyšší trvanlivost mimo lednici používejte pouze malé objemy (10–20 ml) a míchejte oleje do tmavého skla. Nenechávejte své výrobky na přímém slunečním světle.

KVĚTOVÉ VODY

Během destilace rostlin vodní párou se oddělují látky rozpustné v tucích (éterické oleje) a látky rozpustné ve vodě, které do vody přecházejí. Protože destilace probíhá za vyššího tlaku, některé vonné molekuly, přestože jsou za normálního stavu rozpustné pouze v olejích, přecházejí v malém množství také do vody. Vzniká tak aromatická voda, nazývaná květová voda, techničtěji hydrolát nebo hydrosol. Tyto vody mají široké využití v kosmetické péči a také v péči o těhotné ženy, kojence a seniory. Jsou mnohem jemnější než éterické oleje, můžete je používat bez ředění přímo na pokožku, kde vytvářejí aktivní hydratační ochrannou vrstvu se zjemňujícími, zklidňujícími a léčivými účinky. Můžete je lehce využít jako SOS sprej při nejrůznějších kožních potížích. Podrážděnou pokožku stačí jemně postříkat květovou vodou a nechat zaschnout.

Spektrum a intenzita vůní se u květových vod mění a odpovídají složení bioaktivních látek, které jsou v ní rozpuštěné. Neočekávejte stejné vůně jako u éterických olejů, často se liší, někdy i výrazně. Přesto – není voda jako voda. Stejně jako nelze srovnávat účinek bylinového čaje a éterického oleje, nezaměňujte bylinný čaj a květovou vodu. Díky různému způsobu výroby se účinné látky v jednotlivých bylinných formách liší. Květovou vodu vnímejte spíše jako koncentrovaný bylinný extrakt, a pokud ji chcete pít pro terapeutické účely, naředte dvě polévkové lžice květové vody jedním litrem čisté vody a popíjejte během dne. Květové vody využívejte jako osvěžující sprej nebo obklad, k čištění a tonizaci pleti (působí adstringentně), do koupele (pár sklenek na vanu), k napařování obličeje a k inhalacím buď neředěné, nebo smíchané s vodou podle potřeby. Když květovou vodu smícháte s alkoholem v poměru 4 : 1, získáte směs podobnou tinktuře. Domácí mazlíčci, kteří jsou na silné vůně éterických olejů příliš citliví, mají ve větší oblibě květové vody. Květové vody vám také dobře poslouží k jemné dezinfekci rukou a pokožky, k péči o vlasy a vlasovou pokožku nebo jako ústní voda k ošetření ústní dutiny a ke kloktání.

Nejznámější a nesmírně příjemně vonící je květová voda z **pomerančových květů** (neroli). Po staletí se využívala jako hydratační a omlazující prostředek, který pleti dodává svěžest a působí jako přírodní parfém. Její sladká vůně má antidepresivní účinky, zmírňuje stres, napětí a pocity úzkosti, pomůže vám při melancholii, náladovosti a hysterii nebo jako jemné afrodiziakum. Jednou z nejpříjemnějších vonících květo-

vých vod je voda z **růže damašské**. Má zklidňující, ochlazující a mírně antiseptické účinky. Efektivně regeneruje zralou pleť a navrácí jí svěžest a vitalitu. Výborně harmonizuje psychiku, působí antidepresivně a dodá vám sílu být ženou a matkou. Proto má také široké využití v těhotenství, při porodu, v mateřství a vlastně po celý život ženy, od první menstruace až po menopauzu. V období přechodu vám uleví při návalech horkosti a nočním pocení.

Levandulová květová voda zklidňuje, ochlazuje a hojí podrážděnou nebo poškozenou pokožku. Využijete ji k ošetření ekzémů, osvěžuje a ochlazuje při přehřátí, pomáhá při spáleninách od slunce či větru. Obklady z levandulové vody pomáhají snižovat horečku, působí proti bolestem hlavy a migrénám. Je účinná také jako dezinfekční voda po holení či depilaci a na oplachy při vaginálních infekcích. Její vůně připomíná spíše mokré seno než typickou levandulovou vůni.

Jemně bylinně vonící **heřmánková voda** pomáhá hojení poškozené pokožky, zmírňuje záněty a otoky. Hodí se zejména k ošetření zánětlivé a podrážděné pokožky nebo erytému, zmírňuje svědivost, v obkladech je výborná na suché podrážděné oči a oční záněty. V inhalaci pomáhá při nosním kataru a ke zmírnění otoku nosní sliznice. Ulevuje při těhotenské nevolnosti, křečích, bolestech a při dýchacích potížích, v sedací koupeli pomáhá při hemoroidech. Heřmánková voda je první volbou pro novorozence a kojence. Je bezpečná pro použití po porodu, přidává se do koupelí nebo se stříká do postýlky pro lepší spánek. Pomůže vám hojit opruzeniny, ulevuje při kolice, zklidňuje před spaním. Je dostatečně jemná a bezpečná pro vtírání do dásní při prořezávání prvních zoubků. V emoční rovině zmírňuje nervozitu a návaly vzteku.

Rozmarýnová voda povzbuzuje, osvěžuje a tonizuje. Přidávejte ji do ranních koupelí na posílení nebo jako součást očistné kúry. Obklady jsou vhodné k posílení koncentrace a na pročištění mysli. Může nahradit kávu pro ty, kdo se snaží omezit příjem kofeinu. Stimuluje chuť k jídlu, tvorbu žluči a pomáhá při zažívání těžkých jídel. Je užitečná při pústech, kdy napomáhá detoxikaci. Posiluje také krevní oběh, obklady nebo postřiky ulevují při bolestech nohou z křečových žil. Je ideálním tonikem pro seniory. Oplachování vlasů rozmarýnovou vodou a masáž vlasové pokožky podporuje růst vlasů.

Květová voda **tymiánová** je jemně antiseptická a protivirová, dezinfikuje drobné oděrky, štípance a poranění. V léčebných inhalacích podporí vaši imunitu při chřipkách, kašli a nachlazení. Při nachlazení



u kojenců přidávejte 1 čajovou lžičku do vaničky a vtírejte ji do chodidel. Pomáhá v péči o pleť při akné, dermatitidě a impetigu.

Méně známá květová voda **vilínová** má ze všech nejsilnější antioxidační účinky, působí tedy proti stárnutí pleti. Zmírňuje podráždění pokožky, otoky, pomáhá na ekzémy a lupénku. Zaceluje rány a je protizánětlivá. Dobře se kombinuje s heřmánkovou vodou pro zmírnění alergických reakcí na komáří štípnutí. Je účinná v obkladech na křečové žíly, hemoroidy a revmatické bolesti.

Chrpová voda je skvělá jako oční voda, je účinná na záněty i jako obklad na unavené oči či proti vráskám. Tonizuje suchou a povadlou pleť a je skvělou vlasovou vodou. Pomáhá v sedacích koupelích při močových infekcích a také snižovat horečku, včetně kojenecké.

ZAJÍMAVÉ TIPY K VYUŽITÍ KVĚTOVÝCH VOD

Krása v používání květových vod spočívá v jednoduchosti. Pouhé postříkání obličeje, těla, vlasů či oblečení zanechává jemnou vůni a přináší rozkoš a potěšení. Vyzkoušejte několik méně tradičních způsobů využití květových vod:

Osvěžující antiseptické ubrousky

Stríkněte si vybranou květovou vodu na kapesník nebo vlhkou látku a přiložte. Skvělé pro vás, vaše děti i domácí mazlíčky. Díky antiseptickému účinku můžete používat také k mytí rukou, obličeje či dětských zadečků.

Sváteční stolování

Stríkněte květovou vodu na látkový ubrousek nebo ubrus. Výhodou květových vod je, že na látce nezanechávají skvrny, a přesto přinášejí radost z přírodního aromatu. Zkuste troškou květové vody ochutit šampaňské nebo bílé víno. Skleněná miska s květovou vodou a plovoucími květy či svíčkami dodá jak vůni, tak atmosféru sváteční tabuli. Hosté si také mohou v malých miskách s vodou a květovou vodou po večeři omýt prsty.

Voňavé prádlo

Nastříkejte květovou vodu na prádlo před jeho umístěním do sušičky nebo před žehlením.

Jemná vůně pro vaše vlasy

Stríkněte si růžovou květovou vodu nebo vodu z pomerančových květů do vlasů a prsty dotvořte či osvěžte svůj účes. Nejenže vlasům dodáte jemnou přírodní vůni, ale květové vody dodají i potřebné výživné látky.

Oční voda při zánětu spojivek

Kapku heřmánkové nebo chrpové květové vody kápněte do oka třikrát denně. Pouze tyto květové vody bez konzervantů mohou přijít přímo do kontaktu s okem. Na obklady unavených očí se kromě chrpy a heřmánku hodí také levandule a růže.

ROSTLINNÉ OLEJE

K umění aromaterapie patří kromě éterických olejů a květových vod nerozlučně také rostlinné oleje. Ty provázejí člověka od počátku jeho bytí na planetě Zemi, ať už podvědomě využíváním olejnatých plodů, nebo vědomě získáváním ze semen a ořechů různými technologickými postupy. Rostlinné oleje jsou směsí lipidů a chemicky nemají s éterickými oleji nic společného, nicméně s nimi vytvářejí velmi funkční synergii a éterické oleje se v nich výborně rozpouštějí. Při použití na pokožku rostlinné oleje promašťují, hydratují, vyživují a chrání před nepříznivými vlivy prostředí zejména tím, že stabilizují a regenerují přirozený kožní film. Rostlinné oleje lisované za studena snadno pronikají do pokožky, a jsou tak ideálními nosiči pro éterické oleje. Éterické oleje naopak zlepšují propustnost kůže, a tak se vytváří účinné spojenectví – rostlinné oleje vyživují pokožku a nesou éterické oleje ke krevním vlásečnicím v pokožce, zatímco éterické oleje umožňují rostlinným olejům pokožku účinněji vyživovat a hydratovat.

Na rozdíl od minerálních olejů (vazelína, parafín), které neobsahují výživné látky a omezují přirozené kožní funkce, jsou rostlinné oleje lisované za studena ideální výživou pokožky v každém věku. Neobsahují konzervanty, barviva, vonné ani syntetické látky. Stále více olejů je dostupných i ve špičkové biokvalitě.

Účinky mnoha rostlinných olejů se navzájem prolínají. K běžnému použití na pokožku se nejlépe hodí oleje mandlový, meruňkový, slunečnicový, sezamový, lískový, makový nebo olej z vinných hroznů, které mají vynikající skluznost, vstřebatelnost, příjemnou vůni a jsou přirozeně světle zabarvené. Další rostlinné oleje mohou vhodně doplnit masážní směs nebo se využívají ke specifickým účelům. Například olej tamanu příznivě působí proti bolesti a je protizánětlivý, nimbový olej má antimikrobiální a protiplísňové účinky, šípkový olej výborně napomáhá hojení jizev. Pupalkový olej je vhodný pro ženy s menstruačními potížemi a v klimakteriu, olej rakytníkový či olivový pro všestrannou regeneraci celého organismu. Olej z pšeničných klíčků obsahuje minerály a nejvíc vitamínu E, jeho přidáním do směsí prodloužíte jejich trvanlivost. Konopný a lněný olej se úspěšně používají na ekzémy a lupénku, dýňový a kokosový olej prospívají vlasům, olej z černého kmínu působí proti alergiím, ekzémům a posiluje imunitu. Oleje mezi sebou můžete libovolně míchat podle účelu směsi, pouze mějte na paměti, že výsledek vašeho tvoření by měl být příjemný, tj. hezky vonět, dobře se vstřebávat a podporovat cíl vašeho snažení.

VÝJIMEČNÉ ÚČINKY ROSTLINNÝCH OLEJŮ K PĚSTĚNÍ PLETI OBLIČEJE A DEKOLTU

Jojobový olej • má významný ochranný účinek, zlepšuje odolnost pleti.

Mokřadkový olej • je výrazně antioxidační a účinně hydratuje pleť.

Šípkový olej • napomáhá hojení jizev a působí proti vráskám.

Arganový olej • vyhlazuje, zvláčňuje a hydratuje pleť.

Makadamiový olej • výrazně vyživuje zejména starší a sušší pleť, zlepšuje její elasticitu.

Rakytníkový olej • je zdrojem esenciálních mastných kyselin, pleť vyživuje a chrání.

Zařazení rostlinných olejů do vašeho jídelníčku je naprosto přirozené, ne-li přímo potřebné. Obsahují totiž esenciální kyseliny, které lidské tělo potřebuje ke svému zdravému fungování od dětského věku až po léta seniorská. A protože si je neumí samo vyrobit, musí je získávat z jiných zdrojů – semen, ořechů, olejnatých plodů a rostlinných olejů. Jejich nedostatek má vliv na mnohé tělesné funkce a může se projevovat také na pokožce jako šupinatost, atopický ekzém či lupénka. Nedostatek esenciálních mastných kyselin se prokázal také u některých chronických a civilizačních onemocnění.

Omega-3 esenciální mastné kyseliny působí v těle proti zánětům. To je důležité v případě některých alergických reakcí, včetně atopického ekzému. Užívání potravin s vysokým obsahem omega-3 je opravdu významné, avšak je potřeba je doplnit dalšími látkami. Aby se vůbec v lidském těle uplatnily, musejí mít svého spoluhráče, kterým jsou nenasycené mastné kyseliny omega-6. Ideálním přirozeným zdrojem těchto dvou látek jsou rostlinné oleje lisované za studena, například rakytníkový, pupalkový, brtnákový, lněný, konopný, brusnicový, perilový, slunečnicový, sezamový, šípkový, olej z vinných hroznů a další.

Neméně důležité pro jejich využitelnost ovšem je, aby byly esenciální mastné kyseliny v těle ve vyváženém poměru, pro zachování zdraví ideálně v poměru tři díly omega-6 na jeden díl omega-3. Vnitřní užívání rostlinných olejů lisovaných za studena doplňujte semínky, například lněnými, slunečnicovými, dýňovými, makovými, konopnými či sezamovými, která obsahují organicky vázané minerální prvky. Tak svému tělu zajistíte přirozený zdroj zásadních výživných látek. Rostlinné oleje přidávejte do studené kuchyně nebo si je dopřejte s pečivem namísto másla v množství alespoň čtyři lžičky denně.





HLAVNÍ ZPŮSOBY POUŽITÍ ÉTERICKÝCH OLEJŮ

INHALACE – NEJRYCHLEJŠÍ CESTA DO TĚLA

Inhalací neředěného éterického oleje se přes dýchací systém dostane do krevního a lymfatického oběhu 95 % účinných látek, zatímco zbývajících 5 % postupuje čichovým nervem do mozku, vyvolává psychickou reakci a prostupuje dál krevní mozkovou bariérou do krevního oběhu. Inhalací éterického oleje dostanete účinné látky do svého těla významně rychleji ve srovnání s vnitřním užitím oleje a získáte silnější psychologický účinek. Přesto je inhalace k vašemu tělu velmi šetrná, už jen proto, že ji většinou můžete velmi snadno sami regulovat.

Vaše pokožka reaguje na stres nejen tím, že zvyšuje povrchové napětí, ale také zcitlivěním či nečekanými reakcemi. Při stresu se totiž imunitní buňky přesouvají blíže k povrchu těla a pokožka pak reaguje i na obvykle běžné podněty. Výzkum prokázal, že inhalací příjemné vůně přírodního éterického oleje se mění imunitní odezva pokožky, snižuje se tak její citlivost i zkracuje se doba hojení v případě poranění. Díky impulsu, který je při inhalaci veden do limbického centra v mozku, dokáže příjemná vůně navodit relaxaci a uvolnění během několika minut.

Při prvním seznámení s olejem přibližujte otevřenou lahvičku k nosu a v momentě, kdy cítíte vůni, je tato vzdálenost dostatečná. Vnímejte odezvu vlastního těla, a pokud se cítíte vůní přitahováni, přibližte lahvičku k nosu blíže. Vdechujte aroma podle potřeby, dokud se necítíte vůní nasycení. Inhalovat můžete také z kapesníčku (dvě kapky na papírový kapesníček) nebo z inhalační tyčinky.

LÉČEBNÁ INHALACE PŘI RÝMĚ A KAŠLI

Do misky s horkou vodou přidejte 1 kapku eukalyptu a 1 kapku borovice. Nakloňte se nad misku, zavřete oči a přes hlavu si přehoďte osušku. Regulujte horkost tak, že osuškou „upouštíte“ páru, abyste cítili silné prohřátí, ale pára vás nepálila. Zhluboka vdechujte 5 minut. Pak přidejte znovu éterické oleje a vdechujte dalších 5 minut. Opakujte ráno a večer.

V domácím prostředí využijte k rozptýlení olejů do ovzduší nejrůznější typy aromalamp (na svíčku či elektrické), zvlhčovače a difuzéry. Obvyklé dávkování je 5–8 kapek do aromalampy, ale různá zařízení mají specifické postupy, takže je potřeba studovat návody. Jednoduchou a účinnou variantou jsou také rozprašovače. Výhodou rozptylování éterických olejů do ovzduší je likvidace virů a bakterií přenášených vzduchem, a tím účinná dezinfekce prostředí a prevence onemocnění. Zároveň můžete vhodně zvolenými oleji snadno ovlivňovat atmosféru doma či na pracovišti, ať už chcete podpořit komunikaci, zvýšit koncentraci při učení či práci, nebo se naladit k večerní relaxaci. Nepoužívejte však oleje nahodile a bez konkrétního důvodu. Vždy si rozmyslete, k čemu olej potřebujete a co jeho použitím chcete docílit.



MASÁŽ A VSTŘEBÁVÁNÍ POKOŽKOU

Při běžném ředění éterických olejů a jejich směsí v rostlinném oleji je míra vstřebávání éterických olejů do krevního oběhu mezi 5 a 25 %. Tato vstřebatelnost závisí jak na osobních faktorech každého člověka, tak na chemickém složení konkrétního éterického oleje. Naředené éterické oleje můžete vtírat do pokožky celého těla a díky této velké ploše je množství vstřebaného éterického oleje významné, zejména vezmete-li v úvahu, že během vtírání budete zároveň část odpařených olejů vdechovat.

Čím vyšší je obsah éterických olejů ve směsi, tím více účinných látek se přes pokožku vstřebá. Nejvíce jich je v neředěných éterických olejích, které ovšem nelze natírat na celé tělo. Jejich použití je velmi specifické a omezené, jako například ke zmírnění bolestivosti místa, pro vyčištění oděrky, pro jednorázové emocionální povzbuzení a podobně. Chcete-li podpořit rychlé vstřebání oleje, naneste jej tam, kde je svrchní vrstva pokožky nejtenčí – na vnitřní stranu zápěstí, do oblast krčních tepen pod ušima nebo na pokožku kolem kotníků. Také tzv. pulzní body nebo akupresurní body jsou vhodnou bránou do vašeho těla. Používejte vždy pouze 1–2 kapky oleje a vybírejte ty, které jsou na neředěné použití vhodné, jako jsou například levandule, tea tree, ravintsara, eukalyptus, kadidlo, palmorůžová, šalvěj muškátová, cypřiš a další. Tento způsob se ale nehodí pro malé děti do 3 let (vyjma dezinfekce oděrek) a na citlivou pokožku.

Éterické oleje naředené ve vhodném rostlinném oleji jsou blahodárným ošetřením vašeho těla i duše. K účinkům éterických a rostlinných olejů se při vtírání do pokožky přidává další významný prvek, a to dotyk. Řada vědeckých studií prokázala vliv fyzického kontaktu, zejména hlazení či jemné masáže, na výrazné snížení stresu, a to napříč věkem od novorozenců až po seniory. Najděte si čas a dopřejte si alespoň jednou za čas poctivou aromaterapeutickou masáž. Zaručuji vám, že nebudete litovat. Taková masáž je dokonalým rituálem zdraví a krásy, váš organismus dostane novou příležitost k regeneraci, zbavíte se únavy a napětí, získáte novou dávku energie. V dnešní době, kdy má 95 % onemocnění psychosomatický původ, je aromaterapeutická masáž, která dokáže tak významně redukovat stres, velmi účinným pomocníkem k udržení zdraví a dobré kondice.

KAM NA MASÁŽ

Plnohodnotné aromaterapeutické ošetření včetně diagnostiky a individuálního výběru éterických olejů poskytují odborní aromaterapeuti, kteří mohou doložit buď českou, nebo zahraniční kvalifikaci. Mezinárodně akreditované studium zajišťuje v České republice Institut aromaterapie pod odbornou garancí Asociace českých aromaterapeutů. Na stránkách asociace www.aromaterapie.cz najdete seznam členů včetně kontaktů a odbornost vybraného aromaterapeuta si snadno ověříte v Registru kvalifikovaných aromaterapeutů na stránkách institutu. V praxi by měl mít každý terapeut vystaveno své osvědčení o kvalifikaci a dodržovat etický kodex asociace.

Pokud si vybíráte bez doporučení, ověřte si minimálně následující informace:

- Celotělní masáž by měla trvat alespoň 90 minut, částečná masáž alespoň 60 minut.
- Masér(ka) pracuje s rostlinnými oleji lisovanými za studena a přírodními éterickými oleji.
- Masér(ka) poskytuje před masáží prostor ke konzultaci a na základě získaných informací nabízí klientovi k výběru éterické oleje.
- Neváhejte se do výběru vůní pro svou masáž aktivně zapojit, buďte zvědaví a vlastním nosem si ověřujte, zda vám nabízená směs vyhovuje.

PO AROMA MASÁŽI

ANO

Vypijte postupně alespoň půl litru vody.

Respektujte své tělo, možná si budete potřebovat odpočinout, možná budete mít spoustu energie na příjemnou procházku.

NE

Nesmývejte oleje, nechte je působit alespoň 4 hodiny po masáži.

Omezte příjem toxinů a po masáži nepijte alkohol ani kávu, nekuřte.

Nedávejte si těžké jídlo.

Neplánujte po masáži náročné fyzické ani psychické aktivity.

Abyste mohli využívat aromaterapeutické směsi na pokožku, nepotřebujete k ruce profesionálního maséra. Pro domácí použití se vám bude hodit aromaterapeutická kosmetika nebo si vytvořte vlastní směsi z rostlinných a éterických olejů. Používejte je jako tělový olej po každodenní hygieně nebo k automasáži. Nejlépe dostupnými místy pro automasáž jsou vaše chodidla, ramena, přední část těla a bedra, kam si olej snadno vetřete. K použití na obličej si můžete vytvořit luxusnější variantu regeneračního pleťového oleje a používat jej místo krému ráno i večer. Vůně éterických olejů vás tak budou provázet celým dnem, budou vás posilovat, harmonizovat, léčit.

VOŇAVÁ KOUPEL – MALÉ DOMÁCÍ LÁZNĚ

V aromaterapii využijete léčebné koupele pro jejich ozdravný a uvolňující účinek na bolesti i proti stresu. Protože se éterické oleje ve vodě nerozpouštějí, před použitím do koupele je třeba je naředit do rostlinného oleje a emulgátoru, který zajišťuje propojení oleje a vody. Emulgátory mohou být jak syntetického, tak přírodního původu. Spojením těchto tří látek vznikají vysoce aktivní koupelové oleje s využitím všech výhod, které aromaterapie přináší. Při koupeli rozptýlené částičky rostlinného oleje ulpí na pokožce, zabraňují jejímu vysoušení, pomáhají zachovávat přirozený kožní film a zlepšují její ochranu. Po koupeli je pokožka jemná a pružná a často není třeba ji ničím dalším ošetřovat. Díky přirozené těkavosti éterických olejů se v teplé vodě ihned odpařují a vdechováním pronikají do celého těla. Zároveň se dostávají do těla kožními póry, které jsou příjemným teplem více uvolněné. Proto přidávejte koupelový olej do vody, až když jste v ní také vy!

Jak si ale koupelový olej vyrobit? Buď si pořídte neutrální hydrofilní základ, což je rostlinný olej s emulgátorem, nebo použijte ze svých domácích zásob smetanu či med. Zvolte si oblíbenou vůni, u které se vám dobře relaxuje, nebo se při výběru řiďte potřebami svého těla. Například meduňka uvolňuje napětí, pomáhá při únavě a neklidném spánku, uvolňuje přetížené svaly. Levandulový olej výborně zklidňuje a hodí se po zvýšené fyzické a duševní námaze, ubývajícím energii vám rychle dodá rozmarýn. Ravintsara nebo eukalyptus zvyšují nejen odolnost vůči virům a bakteriím, ale posilují také vaši odolnost psychickou. Borovice či smrk posilují a pročišťují vaše dýchací cesty, kdykoli je potřeba. Sladké citrusy, jako mandarinka či pomeranč, harmonizují emoce a zlepšují náladu.

Do polévkové lžíce hydrofilního oleje, smetany nebo medu přidejte 5–10 kapek vybraného oleje nebo směsi, zamíchejte a pak přidejte do koupele. Dopřejte si 20 minut čisté relaxace. U malých dětí od 9. týdne věku stačí do malé vaničky čajová lžička základu a 1–2 kapky éterického oleje. Po koupeli se neotírejte, ale zabalte se na 5 minut do teplé osušky nebo županu a chvíli si ještě užívejte vůni a klidu.

VNITŘNÍ UŽITÍ ÉTERICKÝCH OLEJŮ

Vnitřní užívání éterických olejů je a vždy bude kontroverzní téma. Ale protože se dotazy k tomuto způsobu využití olejů objevují stále častěji, nabízím vám svůj pohled. Představte si situaci, ve které byste potřebovali sníst kilo máty nebo šalvěje, abyste dosáhli léčebného účinku. To je totiž průměrné množství účinných látek, které obsahuje jediná kapka éterického oleje. V okamžiku, kdy si tuto koncentraci uvědomíte, sotva vás napadne éterické oleje polykat.

Přesto existují výjimečné či život ohrožující situace, kdy může vnitřní užití éterických olejů účinně pomoci. Rychlé působení při potížích v zažívacím systému a silné antibakteriální účinky na celý organismus jsou totiž z mého pohledu tím nejvýznamnějším důvodem pro vnitřní užití. Taková praxe ovšem patří do rukou zkušených aromaterapeutů, kteří složení a účinek olejů dobře znají a jsou také schopni posoudit potřebnost takového postupu. Obecně však platí, že účinek éterických olejů při vnitřním užití je slabší a nastupuje později než u inhalace, navíc se připravujete o jejich působení na psychiku.

Pro vnitřní užití éterických olejů jsou vhodnou variantou želatinové kapsle, do kterých rostlinný olej s obsahem éterického oleje uzavřete a které se rozpustí až v žaludku. V domácím použití si nikdy nekapejte neředěný éterický olej přímo do úst nebo do krku. Požívejte jej vždy pouze naředěný v medu či v rostlinném oleji, abyste chránili vnitřní sliznice před podrážděním. Éterický olej se začíná pomoci enzymů rozkládat na jednotlivé chemické složky ihned po pozření, a to jak v ústech, tak v jícnu, hrtanu, žaludku a následně ve střevě, než poté přejdou látky do krve a jsou z těla vyloučeny. Tento složitý mechanismus účinku berte v úvahu a nezapomeňte, že toxicita jak přírodních, tak nepřírodních látek je vždy otázkou dávkování, dodržujte proto doporučená ředění.

100% éterické oleje nejsou v České republice schválené pro vnitřní užití, ani jako doplněk stravy, ani jako léčivo, i když farmaceutické preparáty s éterickými oleji v lékárnách najdete. Vnitřní užití je proto zcela a pouze na vlastní riziko, a to výhradně pro sebe nebo svoji rodinu, nikdy nedoporučujte vnitřní užití dalším lidem. Nepoužívejte oleje vnitřně při zvracení a nevolnosti, mohou vyvolat dávení, křeče nebo dušení. U vnitřního užití více než kde jinde platí: mějte k němu dobrý důvod a používejte je pouze krátkodobě. Pro preventivní ozdravný účinek je tento způsob aplikace zcela nevhodný.

ZÁKLADNÍ VÝBAVA ANEB JAK ZAČÍT S AROMATERAPIÍ

Ideální přípravky jsou ty, které můžete používat pro celou rodinu. I když jsou potřeby dětské, zralé či mužské pleti často neslučitelné, přesto existují základy, které mohou používat všichni bez rozdílu pohlaví a věku.

Rostlinná másla jsou pro rodinné využití jako stvořená. Bambucké, kakaové či kokosové máslo snadno užijete jako tělový balzám, k péči o rty a k ochraně namáhané pokožky chodidel, rukou či psích tlapek v zimě. Poslouží jako základ pro nejrůznější hojivé masti s vašimi vlastními přísadami éterických olejů či jiných bylinných výtažků z vaší zahrádky. Kojícím maminkám ošetří pohmožděné bradavky a jejich malé miláčky ochrání nejen v extrémním počasí, ale také pod plenkami. Na kokosovém oleji navíc usmažíte skvělé palačinky.

Mycím univerzálem pro celou rodinu je hydrofilní olej. Pokud se neshodnete na vůni příjemné všem, řešením je velké balení neutrálního mycího nebo koupelového (v každém případě hydrofilního) oleje, který si obohatíte vybraným éterickým olejem buď přimícháním v dlaních těsně před mytím, nebo přípravou předem do menší lahvičky. Každý z rodiny může mít tu svoji, a těšit se tak na každé umývání. Pořiďte si také čistý rostlinný olej lisovaný za studena, například mandlový, meruňkový nebo sezamový, který je základem pro péči o pokožku celého těla namísto tělového mléka. Pro každého zvlášť nebo pro celou rodinu najednou jej můžete obohatit vůní éterických olejů a vytvořit tělový olej k použití po koupeli nebo na domácí masáž. Má-li někdo z rodiny velmi citlivou pleť, snižte pro něj dávkování éterických olejů nebo je nepoužívejte vůbec. Využitelnost rostlinného oleje zvýšíte i tím, že si vyberete olej, který vám navíc chutná, a využijete jej do zálivek, pomazánek a výrobků studené kuchyně.

Základní éterické oleje, které vám pro začátek pomohou s péčí o zdraví celé rodiny, jsou levandule, eukalyptus, tea tree, citron, máta a ravintsara. Pokud máte doma malé děti, využijete navíc mandarinku nebo sladký pomeranč. Máte-li stresové povolání, bergamot je první volbou pro ženy i muže. Možná vám dělají dobře sladší vůně, pak vyzkoušejte benzoe, santal, palmorůžovou nebo ylang-ylang. V každém případě se při výběru řiďte vlastním nosem, který vám bezpečně poradí, co je pro vás vhodné a co ne. Začněte s menším množstvím olejů, naučte se s nimi zacházet, poznejte jejich sílu a účinky, teprve potom pořizujte další.