

KOUZLO VŮNÍ

Štručný průvodce aromaterapií

Šárka Pavličová

TRITON





TRITON

Šárka Pavličová

Kouzlo vůní

Stručný průvodce aromaterapií

KOUZLO VŮNÍ

Stručný průvodce aromaterapií

Šárka Pavličová

TRITON

*Za odbornou spolupráci, rady a připomínky dě-
kuji Barboře Novákové, člence výboru Asociace
českých aromaterapeutů, www.aromaterapie.cz*

© Šárka Pavličová, 2007

Cover © Renata Brtnická, 2007

© TRITON, 2007

ISBN 978-80-7254-928-6

Obsah

1. Co je aromaterapie?	11
2. Co jsou esenciální oleje?	13
a. Několik důležitých rad	15
3. Použití esenciálních olejů	19
a. Inhalace	20
b. Masáž	23
c. Obklady	26
d. Koupele	28
4. Průvodce vybranými esenciálními oleji (roslinnými silicemi)	31
5. Potíže a vhodné rostlinné silice	91
 Použitá literatura	 107

Vůně jehličí, lehký závan skořice či vanilky z pečeného cukroví i prádlo provoněné levandulí mají nezapomenutelné kouzlo. S vůněmi připlouvají vzpomínky, vybaví se nám chuť jídla, parfém, místo, atmosféra či osoba, na kterou rádi či neradi vzpomínáme... Ale to není to jediné, co vůně dokáží, umí také ovlivnit naše pocity a náladu, ulevit od bolesti, nachlazení, snížit napětí a stres či pomoci v léčbě nemoci. A právě všechna tato kouzla vůní využívá aromaterapie.

1. Co je aromaterapie?

Aromaterapie je přírodní léčebná metoda, využívaná od starověku. Jedná se o cílené používání esenciálních olejů k udržení, podpoře a zlepšení fyzické i duševní pohody. Aromaterapie působí jak preventivně, tak při akutních stavech. Podporuje zdraví, ulevuje při zátěži a stresu, posiluje imunitu organismu a harmonizuje tělesné a duševní pochody. Používá se jako podpůrná léčebná metoda u mnoha nemocí a potíží, v takových případech je však důležité použití esenciálních olejů konzultovat s lékařem či zkušeným aromaterapeutem.

Aromaterapie využívá vlastností přírodních éterických olejů – jejich vůně jsou po vdechnutí velice rychle přijímány naším mozkem, působí přímo na centrální nervovou soustavu a téměř okamžitě začnou ovlivňovat naši náladu, rozhodování a další psychické funkce. Kromě toho molekuly silic vstupují vdechnutím do plic, a odtud do celého těla, a účinné (nejen vonné) látky jsou také vstřebávány povrchem pokožky...

2. Co jsou esenciální oleje?

Zjednodušeně se dá říci, že kouzlo aromaterapie tkví ve vůni a chemickém složení esenciálních (éterických) olejů. Jsou totiž velice aromatické a jejich vůně je důležitou složkou přírodních léčivých vlastností. Esenciální (éterické) oleje, někdy také říkáme rostlinné silice, jsou 100% přírodního původu a získávají se z různých částí rostlin (květy, semena, kůra, dřevo, listy, kořeny, plody).

Chemické složení esenciálních olejů je velmi složité, v laboratorních podmínkách nena-podobitelné. Z rostlin jsou silice nejčastěji získávány destilací a lisováním, neboť tyto metody