

Aromaterapia v kocke

www.aroma-explorer.sk



Ěsenciálne oleje a aromaterapia

Aromaterapia je jednou z metód prírodnej medicíny, ktorá využíva esenciálne oleje na podporu zdravia a zmiernenie psychických a fyzických problémov.

Esenciálne oleje, tiež známe ako éterické oleje či silice, sú prchavé vonné látky, pochádzajúce z rastlín. Sú to komplikované zmesi rôznych zlúčenín, ktoré majú schopnosť ovplyvňovať biochemické procesy v našom tele.

Esenciálne oleje **ovplyňujú** rôznymi mechanizmami nielen **fyziológické funkcie** nášho organizmu, ale aj **psychiku a emócie**. Správne zvolenými olejmi dokážeme podporiť imunitu, uľaviť od rôznych zdravotných problémov, predchádzať ďalším zdravotným komplikáciám či zamedziť vzniku ochorení.



Sila jednej kvapky

Esenciálne oleje (EO) sú **koncentrované**. Každá fľaštička predstavuje výťažok z niekoľkých desiatok kilogramov rastliny. **Esenciálne oleje** preto pred použitím vždy **riedime** vo vhodne zvolenom nosiči, napr. rastlinnom oleji (mandľový, jojobový a pod.), mede, vysokopercetnom liehu či aloe vera géli.

Ako na to

Masáž, lokálna aplikácia

Esenciálne oleje riedime v rastlinnom oleji:

- deti 2-6 rokov (0,5-1%): 3-6 kvapiek EO v 30 ml oleja
- deti 6-12 rokov (1,5%): 9 kvapiek EO v 30 ml oleja
- 12r+ (2,5-3%): 15-18 kvapiek v 30 ml oleja
- lokálna aplikácia: 3-30 kvapiek v 30 ml nosiča podľa typu EO a terapeutického zámeru

Kúpeľ

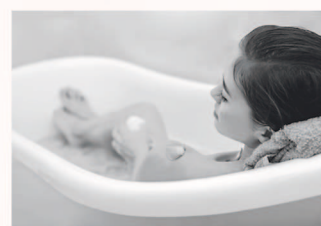
- 5-10 kvapiek EO pridáme do lyžičky rastlinného alebo hydrofilného oleja a primiešame do vody
- odporúčaná dĺžka kúpeľa 20 minút

Priame vdychovanie

- naparovanie: 1-2 kvapky EO do misky s horúcou vodou, zakryť hlavu uterákom a vdychovať 5-10 minút
- 1-2 kvapky na vreckovku či vatovú guličku a priamo vdychovať

Rozptyľovanie v priestore

- aromalampa: do nádoby s vodou pridáme 5-10 kvapiek EO
- osviežovač vzduchu: k 200 ml 40% liehu alebo vody v rozprašovači pridáme 20 kvapiek EO. Pred použitím vždy dôkladne pretrepeme a rozptýlime v miestnosti
- difuzér: 5-15 kvapiek EO podľa veľkosti miestnosti



Domáca aromalekárnica

LEVANDUĽA (*Lavandula angustifolia*)

Esenciálny olej sa získava destiláciou z kvetov a listov levandule lekárskej. Účinky a využitie: tlmí bolesť a kŕče, antimikrobiálny, proti-zápalový, upokojujúci, proti stresu a úzkosti.

EUKALYPTUS (*Eucalyptus globulus*)

Esenciálny olej sa získava destiláciou z listov blahovičníka guľatoplodého. Jeden z najznámejších olejov na rôzne respiračné problémy. Niektoré účinky a využitie: antimikrobiálny, proti-zápalový, veľmi vhodný pri infekciách dýchacej sústavy, zmiernuje bolesti svalov, proti mentálnej únave.

CITRÓN (*Citrus limon*)

Esenciálny olej sa získava lisovaním alebo destiláciou z kôry citrónov. Lymfatický stimulant, očistný olej. Niektoré účinky a využitie: silne proti-zápalový, anti-mikrobiálny, proti-plesňový, stimuluje imunitný systém a krvný obeh, zmiernuje opuchy, pôsobí sťahujúco, na mastnú pleť, proti depresiam.

ČAJOVNÍK - TEA TREE (*Melaleuca alternifolia*)

Esenciálny olej sa získava destiláciou listov zo stromu čajovníka austrálskeho. Vysoko účinný voči širokému spektru mikroorganizmov (baktérie, plesne, kvasinky, vírusy). Vhodný na dezinfekciu ovzdušia a povrchov, proti-zápalový, hojivý na kožu a sliznice, stimulant imunitného systému.

PEPERMINT- MÄTA PIEPORŇÄ (*Mentha piperita*)

Esenciálny olej sa získava destiláciou listov mäty piepornej. Vyvoláva chladivý pocit a vyznačuje sa výrazným analgetickým účinkom. Využitie pri tráviacich problémoch (nevoľnosť, nafukovanie, kŕče) a ochoreniach dýchacej sústavy (nachladnutie, kašeľ, zahlienenie). Nepoužívať u detí do 5 rokov a pri ochoreniach srdca.



Viac informácií o esenciálnych olejoch a aromaterapii sa dozviete v rámci bezplatného online kurzu, ktorý je dostupný na www.aroma-explorer.sk, živých kurzov aromaterapie a tiež prostredníctvom Facebook stránky  <https://www.facebook.com/AromaExplorer/>



KONTAKTY

RNDr. Mária Piknová, PhD., Košice
tel. +421 907 593 786 • eluma@elumagroup.sk
<https://www.facebook.com/AromaExplorer/>
www.aroma-explorer.sk