**Aromaterapie a vše, co je dobré o ní vědět**

Aromaterapie patří mezi nejčastěji využívané metody alternativní medicíny, která k léčbě používá éterické neboli esenciální oleje. Ty jsou obsaženy v kořenech, stoncích, listech, květech i semenech rostlin, ze kterých se získávají různými technologickými postupy. Aromatické látky působí blahodárně na lidský organismus, dokáží povzbudit náladu a ovlivnit mysl. Olejové esence se přidávají do čistě rostlinných olejů, nejvíce používaný je olej slunečnicový, olivový a mandlový.

**Princip aromaterapie**

Éterické oleje ovlivňují naši fyzickou, emoční i psychickou stránku. Jsou to těkavé látky, které se při kontaktu se vzduchem vypařují. Liší se hustotou, ale i barvou. Stav člověka ovlivňují jednotlivé látky obsažené v oleji, pokud jich obsahuje více, převládají účinky té, která je v oleji nejvíce. Mohou obsahovat estery, oxidy, fenoly, aldehydy, monoterpeny a jiné chemické složky mající účinky antiseptické, protizánětlivé, antibakteriální, uklidňující, protivirové, protikřečové a mnoho

dalších. Jednotlivé látky nepůsobí však jen na jeden systém těla, mají vliv na celý organismus.

**Získávání olejů**

**1) Destilace** – nejčastěji využívaná metoda sloužící k získávání éterických olejů. Používá se destilace parní a suchá. Nejšetrnější je destilace pomalá při nízkém tlaku. Vedlejším produktem je takzvaný hydrolát neboli květová voda, která se v aromaterapii rovněž využije.

**2) Extrakce** – při této metodě se byliny uloží do média, které zajistí rozpuštění vonných látek, barvy a vosku, toto médium je poté odstraněno vysušením a zůstane výtažek. Ten se smíchá s alkoholem, který odstraní nežádoucí vosky. Po následném odstranění alkoholu se olej stává „čistým”.

**3) Enfleuráž** – používá se k získávání vzácnějších olejů, například jasmínu. V několika jednotlivých vrstvách se na sebe naskládá tuk a květy, na sluníčku se nechají určitou dobu odstát, aby se esence vsákla do tuku. Květy se vyměňují do doby, než je tuk vůní zcela nasycen. Esence se z tuku dále získává pomocí alkoholu. Výsledným produktem je absolut.

**4) Extrakce pomocí CO2** – oxid uhličitý je pod určitým tlakem uchováván v kapalném stavu, do něhož se uvolňují silice z rostlin. Výsledný olej neobsahuje žádná zbytková rozpouštědla, neboť CO2 je za normálních podmínek plynného skupenství.

**5) Lisování** – využívá se u získávání éterických olejů z kůry citrusových plodů.

**Kvalita olejů**

Kvalitu éterických olejů určuje způsob pěstování rostliny, způsob sklizně, zpracování, doprava a balení. Pozitivní vliv na člověka zaručují pouze 100% přírodní oleje. Syntetické oleje jsou mnohonásobně levnější, avšak kvalitou se od těch přírodních hodně liší, účinky mají sporadické či dokonce žádné. Balení obsahující kvalitní olej by mělo obsahovat český název, latinský název, zemi

původu, datum spotřeby, informace o kvalitě oleje, název firmy, informace o BIO kvalitě. Éterické oleje se uchovávají v tmavých skleněných lahvičkách různých barev s těsnícím uzávěrem.

**Stálost a využití**

Podle těkavosti se oleje rozdělují na 3 skupiny:

**1) vysoce těkavé** - esenciální olej vyprchá do 24 hodin

**2) středně těkavé** - olej působí po dobu 48 hodin (většina éterických olejů)

**3) málo těkavé** – éterický olej vyprchá přibližně do jednoho týdne (označují se jako fixátory vůně)

Nejvíce jsou aromatické látky užívány v kosmetickém průmyslu, ale i v parfumeriích, masážní praxi, fyzioterapii, farmacii i dermatologii. Oleje mají však velmi silnou koncentraci, každá kapka obsahuje výtažky z 1 kg rostlin a proto se před použitím musí ředit, neboť vyšší koncentrace může způsobit podráždění pokožky či sliznic. Některé silice moou vyvolat bolesti hlavy a pocit na zvracení.

Případná varování jsou vždy uvedena na lahvičce.

**Použití éterických olejů**

* **Inhalace**

Pomocí inhalace se aromatická látka dostává čichovými vjemy do mozku, kde působí na autonomní nervy. Tím ovlivňuje výši krevního tlaku, způsobuje pocit tepla či chladu, uklidnění, osvěžení a povzbuzení. K inhalaci se používají difuzéry, aromalampy, odpařovače i pokojové spreje. I jiné způsoby použití jsou jednoduché, stačí olej nakapat na vatový tampon, do misky s vodou či na keramickou destičku a umístit jej poblíž zdroje tepla. Inhalace se uplatňuje i během nachlazení, kdy se doporučuje do misky s horkou vodou nakapat 2 až 3 kapky éterického oleje vhodného na tyto potíže. Nakloníte hlavu nad misku, přikryjete ručníkem a se zavřenýma očima inhalujete.

* **Koupel, masáž**

Koupel je nejjednodušší způsob, jak dostat aromatické látky do organismu a přitom ještě krásně relaxovat. Koupelová směs by měla obsahovat 16 kapek éterického oleje rozpuštěných ve 20 lžičkách nosiče (rostlinný olej), uchovejte v tmavé lahvičce. Aromatická koupel by měla trvat přibližně 20 minut. Po koupeli můžete použít masážní olej, který by se měl skládat z 25 kapek éterického oleje a

20 lžiček nosiče. Masáž stimuluje krevní oběh, uklidňuje nervový systém a uvolňuje svalové napětí.

* **Vnitřní užití**

Éterické oleje užívané vnitřně zajišťují okamžitý účinek, neboť rychle pronikají do krevního oběhu, avšak laikům se tento způsob nedoporučuje. Ne všechny oleje jsou určené k podávání ústy a některé mohou mít i neblahý vliv na lidský organismus, proto se v tomto případě vždy poraďte s odborníkem.

**Nejpoužívanější éterické oleje**

* Anýz – výrazně ovlivňuje trávicí soustavu, má protikřečové účinky.
* Bazalka – působí na nervovou soustavu, zklidňuje a působí při úzkostech a depresích. Navíc odpuzuje hmyz. Nesmí se užívat během těhotenství.
* Borovice – napomáhá při rýmě a nachlazení díky jejím antiseptickým účinkům.
* Cedrové dřevo – stejně jako borovice pomáhá proti nachlazení, nesmí se však užívat během těhotenství.
* Citron – odbourává stres a zlepšuje vzhled pleti.
* Eukalyptus – nejpoužívanější olej na dýchací obtíže. Navíc napomáhá hojení a desinfikuje vzduch.
* Jasmín – povzbuzuje srdeční činnost, navozuje pocit štěstí a optimismus. Zároveň je i silným afrodiziakem.
* Jedle – vhodná k masážím končetin, prokrvuje a působí antisepticky.
* Levandule – snižuje krevní tlak a má hojivé účinky. Odpuzuje moly.
* Máta – zmírňuje dýchací obtíže a povzbuzuje trávicí činnost.
* Myrta – podporuje trávení a vykašlávání. Nesmí se užívat během těhotenství.
* Meduňka – tlumí horečku, je vhodná k uklidnění a podporuje spánek.
* Pomeranč – pozitivně působí na horečku a nechutenství.
* Růže – podporuje krevní oběh, stimuluje trávení a podporuje spánek.
* Šalvěj – působí na nervový systém, navozuje euforii.
* Tea Tree – díky antiseptickým účinkům je vhodný k ošetření ran a zánětů kůže.
* Vanilka – pozitivně působí na psychiku a desinfikuje vzduch.
* Zázvor – zabraňuje tvorbě jizev a zmírňuje bolesti hlavy.

**Aromaterapie podle zvěrokruhu**

* Kozoroh – vanilka, cedrové dřevo, jasmín, mák, růže, levandule, borovice
* Vodnář – borovice, santalové dřevo, jasmín, bergamot, violka
* Ryby – levandule, ibišek, pomeranč, hřebíček, pačuli, cypřiš
* Beran – citron, tea tree, růže, bazalka, černý pepř
* Býk – šalvěj, levandule, jasmín, heřmánek, ylang, růže, santalové dřevo
* Blíženec – máta, violka, citron, eukalyptus, růžové dřevo, fenykl, tymián
* Rak – růže, santalové dřevo, vanilka, mandarinka, heřmánek
* Lev – skořice, kardamon, hřebíček, muškát, mandarinka, zázvor
* Panna – citrusy, šalvěj, meduňka, levandule, myrta
* Váhy – růže, mimóza, jasmín, tea tree, muškát, cedrové dřevo
* Štír – santalové dřevo, vřes, hyacint, jasmín, ylang, pepř, zázvor
* Střelec – černý rybíz, bergamot, santalové dřevo, hřebíček, rozmarýn, yzop

Zdroj: <https://zdravota.flox.cz/n/aromaterapie-a-vse-co-je-dobre-o-ni-vedet>