

## Esenciální oleje a bezpečnost? Při nevhodném zacházení vám mohou ublížit



Esenciální oleje jsou velmi populární. Avšak většina společnosti vnímá esenciální oleje pouze jako příjemné vůně do bytu. Další skupina pak v nich vidí všespásné přírodní produkty, které můžeme nadužívat, jak se nám zachce. Propaganda používání esenciálních olejů způsobu, které nejsou bezpečné má bohužel mnoho zastánců.

### Zásady bezpečnosti: Esenciální oleje jsou silné koncentráty

Esenciální oleje jsou **silně koncentrované látky**, získané z rostlinného materiálu (květů, listů, kořenů, stonků, kůry, pryskyřic) převážně pomocí parovodní destilace. V případě citrusů se kromě destilace používá k jejich výrobě také **lisování za studena**. Pokud je rostlinný materiál natolik křehký, že by se destilací zničil, nakládá se do zvířecího tuku a následně extrahuje hexanovými rozpouštědly nebo alkoholem. Vzniká tak produkt, který má hustší konzistenci než **esenciální olej** destilovaný a musí se ředit alkoholem nebo jojobovým olejem. Cena esenciálního oleje se odvíjí nejen od kvality surovin, ale také právě od způsobu výroby. Nejnákladnější je enfleurage (nakládání do tuku) a **extrakce pomocí CO2**.

# Esenciální oleje jsou lékem i jedem

**Bezpečnost esenciálních olejů** se v Česku a na Slovensku bohužel **poměrně dost podceňuje**. Chybí zde **kvalitní literatura**, knihy, které jsou u nás k dostání, neodpovídají zásadám uvědomělého používání esenciálních olejů. Obsahují mnohdy velmi nebezpečné rady, které mohou přivést uživatele nebo jeho blízké na nemocniční lůžko. Pokud si uvědomíme, že na destilaci 1 l esenciálního oleje je potřeba třeba **sto kilo rostlinného materiálu**, začneme se na ně dívat jiným objektivem.

I pro **esenciální oleje** platí známé pořekadlo: "V malém množství lék, ve velkém množství jed". Každý esenciální olej má svoji vlastní biochemickou strukturu a **účinné látky** v něm obsažené určují, jakou má konkrétní léčivou aktivitu. V klinické formě **aromaterapie** [školený aromaterapeut](#) dokáže pomocí výpisu těchto látek a jejich procentuálního zastoupení přesně určit vhodnost jednotlivých esenciálních olejů a jejich **možné kontraindikace pro uživatele**. Ale i laik, který se zajímá o zásady bezpečného používání aromaterapie, se jich bát nemusí. Dodržuje-li ředění, doporučení odborníkem a má-li k dispozici **dobré studijní zdroje**.

## Bezpečnost esenciálních olejů

Na co byste se měli zaměřit, pokud chcete používat **esenciální oleje bezpečně**? Především na způsoby aplikace, ředění a vhodnost jednotlivých druhů pro určité věkové skupiny nebo uživatele se **specifickými zdravotními potřebami**. Pokud dělíme používání esenciálních olejů podle věkových skupin, nedoporučuje se laikům je aplikovat na děti do tří let věku, od tří let pak jsou povoleny citrusy. Někteří **aromaterapeuti** mají za to, že léčba esenciálními oleji není vhodná až do pěti let věku dítěte. Je to proto, že některé druhy mohou představovat **podstatnou zátěž pro dětské orgány** (játra, ledviny) a zbytečně je tak zatěžují.



**Některé druhy jsou vhodné až od šesti let**, další od let deseti. Toto dělení je **preventivním opatřením před možnou intoxikací** nervového systému a možnou zástavou dechu, která se může vyskytnout jako reakce na molekuly 1,8 cineol a mentol. Skupiny, u kterých je potřeba velmi přemýšlet o aplikaci **esenciálních olejů** jsou také těhotné ženy, senioři nebo lidé se specifickými zdravotními obtížemi. Zde patří vysokotlací nebo nízkotlací jedinci, astmatici či epileptici, lidé na hormonální léčbě, onkologičtí pacienti, alergici.

## Esenciální oleje a bezpečnost: Střídmost znamená efektivitu

U [esenciálních olejů](#) určitě neplatí čím víc, tím líp. **Bezpečné používání a uvědomění si míry dávkování** je základ práce s nimi. Efektivita aplikací se odvíjí od momentálních potřeb jedince a může se kombinovat více způsobů. Typicky třeba při **nachlazení** anebo pro vyrovnaní hormonální rovnováhy před periodou. **Nejčastěji používáme difuzi**, inhalaci, kožní aplikaci. **Esenciální oleje** se musí vždy rozředit před nanesením na kůži v rostlinném oleji. Do 50 ml rostlinného oleje patří maximálně 25 kapek jednodruhového esenciálního oleje nebo směsi. **U dětí a rizikových skupin je to poloviční množství**, to znamená 12 kapek do 50 ml v závislosti na síle konkrétního esenciálního oleje.