



AROMATERAPIE 09. 12. 2019

## Zimní aromaterapie: esenciální oleje pro relaxaci i do koupele

**Nejčastěji používaní koření ve vánoční kuchyni, ale také v aromalampě, je skořice a hřebíček. Jsou to ale zároveň jedny z nejsilnějších esenciálních...**

**Aromaterapie nás umí zahřát nejen na duši, ale i na těle. Stačí jen zvolit ty správné esenciální oleje. Vůně koření, jehličnanů, citrusů, vzácných dřev a pryskyřic je to, co vás příjemně rozehřeje, když přijdete zmrzlí z venku. Esenciální oleje se postarají o naše tělo. A navíc umí vyzkouzlít skvělou sváteční atmosféru.**

Esenciální oleje můžete používat ve **vlastnoručně vyrobených směsích**, připravit si s jejich pomocí [masážní olej](#), který budou milovat vaše **promrzlé nohy z lyžovačky**. Vybrali jsme pro vás [esenciální oleje vhodné pro zimní období](#), které jsou všeobecně dobře snášené, a nepotřebujete u nich moc řešit kontraindikace.

### Esenciální oleje do aromalampy

Nejčastěji používaní koření ve vánoční kuchyni, ale také v aromalampě, je **skořice a hřebíček**. Jsou to ale zároveň jedny z nejsilnějších esenciálních olejů a je potřeba s nimi podle toho pracovat. Pokud začínáte a nejste si ještě moc jistí v kramflecích aromaterapie, zkuste tyto dva druhy nahradit **černým pepřem a zázvorem** ([ten můžete využít i na prohřívací tinkturu](#)). Jsou uživatelsky příznivější. **Velmi dobře se míchají jak s citrusy**, tak s pryskyřicemi nebo třeba velmi hezky vonícím dřevem ho-sho, případně s ravintsarou. Tyto jmenované esenciální oleje jsou výhodné, co se týče minimálních rizik kontraindikací, které nejčastěji řešíme v aromaterapii při používání koření a

bylin.

V domácnosti s menšími dětmi ve věkovém rozmezí od tří do šesti let smíchejte například **esenciální oleje z černého pepře (1 kapka) a dvě kapky pomeranče, mandarinky nebo limetky**. U dětí nad šest let lze použít zázvor společně s citrusy nebo jedlí balzámovou (*Abies balsamea*). Citrón, Černý pepř a zázvor je další příjemná, velmi osvěžující kombinace, kterou můžete použít pro zpříjemnění zimních dní. Kombinaci citrusů a zázvoru, ravintsary nebo dřeva Ho-sho mohou z aromalampy nebo difuzéru **inhalovat i těhotné ženy od ukončeného třetího měsíce těhotenství**.

## Zahřívací esenciální oleje: Ponořte se do voňavé koupele

Chcete-li si připravit voňavou koupel, zvolte esenciální oleje, které nemají zahřívací tendence. Můžete použít například **kadidlo, citrusy, geranium, levanduli lékařskou** (u té pozor na nízký tlak). Nezapomeňte esenciální oleje dobře rozmíchat v základu, který zvolíte pro přidání do koupele.



Jako jeden z nich se často uvádí mléko, které ale není vhodné, protože neobsahuje dostatečné množství tuku, v kterém se éterické oleje mohou rozpustit. Pro bezpečné používání aromaterapie v koupelně zkuste **vysokotučnou smetanu, solubol, hydrofilní rostlinný olej, anebo neparfemované tekuté mýdlo**. Do jedné lžice nosiče nakapejte pět kapek esenciálního oleje nebo směsi, maximální počet kapek na vanu vody je deset. Koupel vás uvolní a [díky vhodně zvoleným esenciálním olejům může i pozvednout náladu](#).

Velmi dobrým prostředkem pro přidání do koupele je také **květová voda (hydrolát)**. Manipulace s ní je snadnější než s esenciálními oleji, nemusí se ředit do nosiče. Hydroláty jsou bezpečné pro těhotné, malé děti, seniory i osoby se specifickými zdravotními indispozicemi, které mohou mít některé esenciální oleje kontraindikované. **Do koupele nalijte jednu až dvě lžice květové vody**, můžete přidat hrnek epsomské soli, která je skvělým zdrojem hořčíku pro unavené svaly.

## Esenciální oleje prohřejí zmrzlé nohy

Pokud toužíte po **masážním oleji, který vám prohřeje unavené a zmrzlé nohy** a zároveň uvolní svaly, můžete si ho namíchat z esenciálních olejů, které jsou zmíněny výše, také poměrně bezpečně. Do 50 ml nosného oleje, například mandlového, jojobového, meruňkového nakapejte nejvíce 15 kapek směsi esenciálních olejů například 2 kapky černého pepře, 1 kapku zázvoru a 12 kapek

citrónu. Pořádně obsah protřepejte.

## Relaxační roll on na zahřátí

Relaxační roll on lze vyrobit velmi snadno. Potřebujete k tomu pouze **plnitelnou lahvičku s kuličkou, určenou pro domácí kosmetické pokusy**. Směs můžete připravit pro sebe, případně jako dárek pod stromeček pro někoho, kdo má rád přírodní kosmetiku a potřebuje vypnout rušivé myšlenky. Budete potřebovat **jojobový olej a esenciální oleje** - maximálně 10 kapek směsi do 30 ml roll-onu. Můžete skombinovat třeba geránium, limetu nebo mandarinku s kapkou kadidla nebo ylang-ylangu. Pokud chcete namíchat **roll-on pro ženskou pohodu**, který se hodí například při premenstruačním syndromu, kadidlo a geránium jsou ideální volbou. Pro tento specifický účel jde přidat třeba také éterické oleje z šalvěje muškátové a neroli nebo růže. Mimochodem, právě [růže je ideálním esenciálním olejem pro ženy](#).