



WELLNESS 23. 05. 2016

## Aromaterapie působí příznivě na fyzickou i psychickou kondici

**Aromaterapie je hodnocena jako přirozená terapie využívající extrahované oleje z rostlin. Ty díky správným postům dokáží ovlivňovat mysl, ducha i...**

Z určitých druhů rostlin je člověk schopný izolovat éterické oleje, které jsou základem aromaterapie. Ty dokáží příznivě ovlivňovat a posilovat harmonii fyzickou i psychickou. Oleje působí na hormony i chemické látky v našem těle, díky kterým se přenáší informace mezi tělem a mozem. Éterické oleje jsou dnes běžně k dostání, proto si léčbu pomocí aromaterapie může provádět každý sám doma. Měli bychom však přesně vědět, k čemu je vhodné konkrétní rostlinný výtažek využívat.

### Vonné oleje mohou na tělo působit až několik hodin

Aromaterapie je hodnocena jako přirozená terapie využívající extrahované oleje z rostlin. Ty díky správným postům dokáží **ovlivňovat mysl, ducha i tělo a současně obnovovat rovnováhu organismu**. Celý postup je založen především na kontaktu těla s vybraným esenciálním olejem.

Metoda aromaterapie je považována za univerzální, neboť je možné ji používat rozmanitými způsoby. **Podstatnou roli sehrávají vůně** navozující příjemné pocity, což se pozitivně odráží i na samotném těle fyzicky. Nejtrvalejšího účinků lze dosáhnout masáží. Vstřebávání oleje prostřednictvím pokožky trvá okolo třiceti minut, účinky proto nejsou nastoleny okamžitě, jak je tomu například při inhalaci.

Prostřednictvím kůže **esence působí v těle až několik hodin**, než se plně vyloučí močí, plicemi a pokožkou ven.

Kromě masáží lze aromaterapie využívat i formou inhalace. Esence lze přimíchat do koupele či výpary vdechovat v sauně, díky čemuž dochází k intenzivnější očistě těla.

*Redakční tip: Díky rozlévaným [parfémům to Tap](#) si můžete dopřát radost z Vaší oblíbené vůně za zlomek ceny. Vyberte si z více než 150 parfémů, které jsou inspirovány těmi nejznámějšími světovými vůněmi. V nabídce najdete také bytové vůně se speciálními knotovými tyčinkami a vůně do auta.*

## Mezi nejúčinnější metody aromaterapie se řadí masáže

Aromaterapeutická masáž je relaxační procedura, při které se využívá **léčivý účinek éterických olejů**. Díky dlouhým, pro tělo příjemným tahům, se organismus člověka pomalu uvolňuje a éterické oleje tak mohou pronikat do hlubších vrstev. Současně jsou však díky tření vdechovány. Prostřednictvím pokožky se **oleje snadno dostanou až do lymfatického a krevního řečiště**, kde příznivě působí. Každý esenciální olej je sám o sobě velmi intenzivní, proto je nutné jej před použitím naředit vhodným rostlinným olejem.

Masáže by měly probíhat tak, aby nemasírované části těla byly zakryté a z těla neodcházelo teplo. **Místnost by měla být tichá, klidná**, člověka by nemělo nic rušit. Celkový účinek umocňuje samozřejmě nejen prostředí, ale také zkušenosti maséra či terapeuta. **Všechny techniky jsou čistě relaxační**, proto se s masírovaným nehýbe, pouze se využívá tlak na tělo. Masáž lze provádět celotělově, to znamená kromě klasické masáže zad se lze zaměřit i na šíji, nohy nebo ruce. **Po masáži se nedoporučuje sprchovat**, aby mohly esence působit uvnitř organismu. Nemusíme se obávat, že by pokožka byla po olejích mastná, naopak zůstává hydratovaná a vláčná.

### Možné nepříjemné účinky aromaterapeutické masáže

Tělo samozřejmě na aromaterapeutickou masáž může reagovat různými způsoby. Mezi nejběžnější negativní pocity se řadí **bolesti hlavy, nevolnost, únava, někdy i zvýšená teplota. Tyto reakce jsou přirozené** a člověk se nemusí ničeho obávat, potíže by měly odeznít maximálně během dvou dnů. Člověk by se měl po masáži vyhnout náročné fyzické či psychické zátěži, neměl by konzumovat těžká jídla, pít přemíru kávy a také alkoholu. Z těla se díky masáži uvolňují toxiny, proto je vhodné doplňovat tekutiny prostřednictvím čisté vody.

## Esence můžeme také vdechovat

Kvůli aromaterapii není nutné chodit do masážního salonu, můžeme si ji užít i doma. Kromě masáží lze oleje využívat také k inhalaci či jako příměs do koupele.

**Inhalace je nejrychlejší způsob, jak dostat éterické oleje do krevního oběhu.** Vonné oleje můžeme inhalovat hned třemi způsoby:

- Několik kapek esence nanese na kousek látky, ten následně přiložíme k nosu a vdechujeme. To dokáže **zmírnit pocit stresu, úzkosti či zmatku**. Lahvičku je možné nosit i při sobě a použít ji kdykoliv během náročného dne.
- Do nádoby vlijeme horkou vodu, do ní přidáme jednu nebo dvě kapky vonného oleje. **Hlavu si přikryjeme ručníkem** a páry vdechujeme po dobu pěti minut.
- **Využití aromalampy** – do vody nakapeme pět až sedm kapek oleje. Zapálená svíčka ohřeje

vytvořenou směs, ze které se začne uvolňovat vůně do vzduchu. Dokáže tímto způsobem provonět celý byt.

## **Inhalace olejů má na organismus řadu pozitivních účinků**

Pokud začneme vonné oleje vdechovat, naváží se v plicích na molekuly kyslíku, které je rozvedou do celého krevního oběhu. Uvnitř buněk lidského těla pak oleje aktivují v podstatě sebeléčbu. Je dokázáno, že vůně mohou **stimulovat a ovlivňovat chuť, tělesnou teplotu, imunitu, myšlení, reakce, náladu i tvořivost**. Tyto psychologické a fyziologické reakce jsou vyvolané konkrétními vůněmi použitými při inhalaci. Díky nim se nastartuje produkce endorfinů stimulujících psychiku člověka. Procesy následně mohou navodit různé pocity jako je **sebevědomí, rovnováha**, současně ale umí i **tišit bolest nebo zmírňovat stres**.

## **Aromaterapeutická koupel hojí rány i léčí záněty**

Neméně příjemnou relaxační procedurou jsou **aromaterapeutické koupele**. Esenciální olej rozmícháme v mléku či medu v poměru 1dcl tekutiny ku 3-10 kapkám výtažků ze zvolených rostlin. Voda v lázni by měla mít mezi 35-37 °C, kde by se člověk pro maximální efekt měl **koupat patnáct až dvacet minut**. Vonné oleje vstupují do těla jak prostřednictvím pokožky, tak i dechu. Tělo se pozvolna uklidní, regeneruje a stimulují se všechny smysly. Pokožka je následně dokonale pročištěná a osvěžená. Aromaterapeutické koupele je vhodné zakončit zábalem, který zintenzivní účinek esencí.

## **Kde aromaterapie pomáhá?**

Aromaterapie je vhodná k samoléčbě nejrůznějších problémů. Esenciálních olejů je velké množství a každý je vhodný k jinému účelu- Dokáží být nápomocné při problémech jakými jsou:

- bakteriální angíny
- bodnutí hmyzem
- bolesti hlavy
- celulitida
- hemoroidy
- hojení ran
- kolika
- mastná pleť
- bolestivá menstruace
- opary
- revmatismus
- vaginální výtok
- zánět měchýře
- žaludeční problémy

Na každý z těchto problémů je vhodná jiná esence, současně bychom také měli rozlišovat, k čemu konkrétně ji budeme využívat - zda se bude jednat o **masáž, inhalaci nebo koupel**. Například při bolestech hlavy se k masáži doporučuje heřmánek modrý, k inhalaci citron či eukalyptus a ke koupali levandule nebo máta peprná.

**Při užívání silic jakýmkoliv způsobem jsou rizika minimální**, avšak existují a je dobré s nimi být dopředu seznámen. V případě esencí vždy platí, že méně je více, jelikož vysoká koncentrace některých druhů **může vyvolat nevolnost až zvracení**. Je proto nejlepší řídit se doporučením na obalu konkrétního vonného oleje.