



WELLNESS 28. 02. 2016

V aromaterapii lze využít i běžné koření

Éterické oleje jsou rostlinné silice, které se nachází v dílčích částech každé rostliny. Mohou být obsaženy v kořenech, plodech, listech a dalších...

Aromaterapie se řadí mezi oblíbené a dostupné druhy alternativní medicíny. Díky dostupnosti kvalitních esenciálních aromatických olejů může domácí aromaterapii provozovat prakticky každý, to je také jedním z důvodů popularity této metody. Vychází z faktu, že každá rostlina obsahuje v některých svých částech jisté množství éterických olejů, které se liší ve své vůni a různě působí na náš organismus po psychické i fyzické stránce. Pojďme si představit základní koření, které se v aromaterapii využívá.

Éterické oleje

Éterické oleje jsou rostlinné silice, které se nachází v dílčích částech každé rostliny. Mohou být obsaženy v kořenech, plodech, listech a dalších částech. Z částí, ve kterých se tyto silice nachází, se éterické oleje získávají různými způsoby, přičemž nejčastějším typem je **destilace**. Lze je však získat také extrakcí, rozemletím a dalšími postupy, podle typu konkrétního koření. Pro použití v aromaterapii se éterické oleje obvykle míchají s běžnými rostlinnými oleji (slunečnicovým, olivovým atd.).

Použití éterických olejů

V aromaterapii se používá hned několik **různých metod použití olejů**, které vedou k různým účinkům na naši psychickou i fyzickou stránku. Nejpoužívanější jsou:

- **Inhalace** - nejjednodušší a nejoblíbenější, aromaterapeutický olej lze nakapat na látku a inhalovat nebo jednoduše aplikovat do aromalampy.
- **Aroma masáže** - vonnými oleji lze také masírovat. Dochází tak k celkové úlevě těla díky samotné masáži, vůně pak úlevu těla podpoří a dodá klid pro psychiku.
- **Vonné koupele** - pokud nakapeme několik kapek aromatického oleje do vany, získáme vonnou koupel, která je uklidňující a relaxační.

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.

Aromaterapeutické koření - použití a účinky

Anýz

Anýz, rostlina, která se pěstuje po tisíce let, má v oblasti **aromaterapie** bohaté využití. Po celém světě se anýz rozšířil až v 9. století, dnes se hojně používá v gastronomii pro aromatizování jídel a pečiva. **Anýzový éterický olej** však obsahuje látky, které pozitivně ovlivňují trávicí ústrojí. Anýzová aromaterapie se obzvláště doporučuje lidem s častou plynatostí či bolestmi břicha. Je účinným pomocníkem také při dýchacích problémech. Lze kombinovat i s jinými oleji, např. s fenyklem či kmínem.

Bazalka

Éterický olej z bazalky se nejčastěji používá pro potřeby zvýšení bdělosti. Doporučuje se těm, kteří potřebují nahromadit velké množství energie a zůstat v pozoru třeba celou noc. Bazalkový olej povzbudí, mimo jiné podporuje stimulaci mozku a zlepšuje regeneraci těla. **Aromaterapie bazalkovým olejem** se také doporučuje všem, kteří trpí depresemi, celkovou únavou nebo poruchou paměti. Použití bazalkového oleje se nedoporučuje u těhotných žen a malých dětí.

Černý pepř

Aroma černého pepře zná každý. Kromě kuchyně lze však použít i v aromaterapii, jelikož působí jako antiseptikum, antispazmatikum i analgetikum. Doporučuje se při onemocnění dýchacích cest a při chřipkových onemocněních. Má **silné prokrvovací schopnosti**, proto může při vyšších koncentracích dráždit pokožku.

Estragon

Estragon je koření, které se do Evropy dostalo z Mongolska a Sibiře. Jako koření slouží v mnoha světových kuchyních. V aromaterapii se estragon používá rovněž jako stimulant pro povzbuzení, navíc **podporuje imunitní systém**. Je dobrým pomocníkem při zažívacích problémech, podporuje trávení a pomáhá při nechutenství.

Fenykl

Éterický olej se u fenyklu získává extrakcí semen. **Olej z fenyklu** má velmi silnou vůni, proto se při aromaterapii používá jen několik kapek a olej se poměrně výrazně ředí. Jeho použití se nedoporučuje v průběhu těhotenství. Fenykl však pomáhá při celé řadě ženských problémů. Podporuje tvorbu mateřského mléka, pomůže při nejrůznějších trávicích problémech, od nechutenství po koliku či

nadýmání.

Hřebíček

Zatímco v současnosti používáme hřebíček především v gastronomii, v minulosti byl účinným lékařským prostředkem. Léčivé účinky hřebíčku lze využít v aromaterapii. Silice se získávají parovodní destilací pupkat a listů, mají **antibakteriální účinky**, zmírňují bolesti zubů, uleví namoženým svalům a pomohou i při nervovém vypětí.

Jalovec

Éterický olej se vyrábí z plodů keře jalovce. Jalovec má typickou příjemnou, nepříliš silnou vůni, která svými tóny připomíná vůni borovice. Silice jalovce jsou známé pro svou variabilitu a nejrůznější možnosti využití. V rámci aromaterapie se jalovec obzvláště doporučuje při onemocnění močových cest. **Jalovec působí antibakteriálně**, doporučuje se při infekcích různého původu. Nedoporučuje se však v době těhotenství.

Máta

Mátový éterický olej má světle žlutou barvu a získává se extrakcí z listů máty. Má výraznou až mentolovou vůni a je velmi silný, proto vyžaduje střídme a opatrné zacházení. V aromaterapii se používají mátové éterické oleje při žaludečních potížích. I máta má stimulační účinky a při vysokých dávkách vyvolává až syndrom nespavosti. Máta je díky svým ochlazujícím účinkům vhodná také při zvýšené teplotě.

Mateřídouška

Mateřídouška je vytrvalá aromatická rostlina, která kromě přípravy čaje poslouží také v aromaterapii. Éterické oleje této rostliny obsahují monoterpeny, např. thymol, linalol či cymen. **Éterické oleje** se získávají destilací kvetoucí natě a posilují imunitní systém, pomáhají při depresích či bolestech hlavy a také uvolňují hleny.

Meduňka

Meduňka je až 80 cm vysoká vytrvalá bylina, z jejíchž kvetoucích natí se destilují účinné silice. Meduňka se v přírodním léčitelství používá již od dob antického Řecka. Je ideálním prostředkem aromaterapie při nachlazení, pomáhá při bolestech hlavy a migrénách, podporuje trávení a také snižuje krevní tlak. **Meduňka především zklidňuje**, a to jak po stránce emocionální, tak fyzické.

Muškatový květ

Oleje z muškátového květu i muškátového oříšku podporují soustředění, zmírňují slabosti a brojí proti celkové únavě těla i mysli. Vzhledem k vysoké koncentraci účinných látek by se muškátový květ neměl používat terapeuticky bez odborné konzultace. **Aromaterapie z muškátového květu** není vhodná pro těhotné, malé děti a epileptiky.

Rozmarýn

U rozmarýnu se esenciální oleje získávají extrakcí z listů. Olej je průhledný. **Éterické oleje z rozmarýnu** se užívají jako stimulanty, mají povzbuzující účinky, pozitivně ovlivňují nervový systém, podporují paměť a tříbí smysly. Olej také pomáhá zmírňovat bolesti kloubů a svalů, pozitivně ovlivňuje játra a žlučník.

Skořice

Éterické oleje se získávají z listí nebo kůry skořicovníku, přičemž silice z kůry jsou účinnější. Skořice stimuluje nervy, má antibakteriální vlastnosti a patří mezi **přírodní afrodisiaka**. Vzhledem ke svým prokrvovacím schopnostem se hodí do koupelí a masáží.

Šalvěj

Éterický olej ze šalvěje se používá při náročných stresových situacích. Účinné látky zklidňují, vyvolávají pocit pohody a zahání depresivní stavy. Šalvěj zklidňuje nervový systém, proto se řadí mezi mírná sedativa. Z toho důvodu se nedoporučuje bezprostřední řízení dopravního prostředku po provedení **šalvějové aromaterapie**.

Tymián

Silice tymiánu obsahuje řadu léčivých látek. Rostlina byla pro své blahodárné účinky známá již odedávna. Účinkuje jako přírodní antidepresivum, odbourává pocit únavy, ale také mírní kašel a celkově zlepšuje stav imunity. Odborníci se však shodují, že i přes řadu účinných látek je tymián za určitých okolností jedovatý. Pro aromaterapii se hodí, nedoporučuje se však pro domácí léčbu.

Vanilka

Vanilku nemusíme používat jen v gastronomii, díky výrazné příjemné vůni má své uplatnění také v aromaterapii. Silice obsahují vanilin a získávají se extrakcí tobolek. Působí jako **přírodní antidepresivum**, uklidňuje, zmírňuje pocity úzkosti. Vanilková aromaterapie se doporučuje před plánovaným stresovým obdobím.

Vavřín

Éterické oleje z vavřínu působí **antidepresivně**, mírní kašel, dezinfikují a čistí ovzduší.