



Aromaterapie

Aromaterapeuti tvrdí, že dokáží léčit téměř každou nemoc a jsou často svědky okamžitého zlepšení nervových potíží, jakými jsou deprese, zlost, stres a souvisejících příznaků, jako je např. bolest hlavy a nespavost.

Mají-li silice kromě inhalování proniknout pokožkou, mohou se výsledky dostavit pomaleji – to je případ bolesti, artritidy a křečí nebo problém s pokožkou – ekzému nebo akné. Kromě toho, že léčí nemoci, jsou silice ceněné pro své jemné povzbuzující nebo tišící účinky a schopnost vyvolat pocit harmonie a blaženosti. Mají prý také působit preventivně proti nemocem.

Základem aromaterapie jsou esence – prchavé látky silné charakteristické vůně a olejovité konzistence. Jsou tvořeny směsí látek v níž převládají terpeny, alkoholy, aldehydy, fenoly a ketony. Silice se připravují z jednotlivých rostlin lisováním za studena, macerací nebo destilací. Většinou působí protizánětlivě, antisepticky, antivirově, uvolňují křeče, relaxují celé tělo, působí

proti nadýmání a plynatosti. Řada vonných látek má dráždivý účinek a povzbuzují obranné síly organismu. Úlohou přírodní léčby je stimulovat přirozenou obranu organismu a snížit vedlejší účinky podávaných léků. Léčivé vonné látky působí blahodárně na centrální nervovou soustavu. Způsob použití oleje se liší podle podstaty onemocnění. Esenciální oleje se používají k inhalování, kloktání nebo jako přísada do koupele, vtírají se do pokožky, odpařují se aromalampou nebo v rozprašovači, méně často se užívají vnitřně. Esenciální oleje jsou vysoce koncentrované a před použitím je ředíme. Jejich účinnost se snižuje pokud jsou vystaveny působení světla. Skladujeme v uzavřených sklenicích z tmavého skla nebo ve tmě.

Vůně má schopnost posilovat imunitu, odstraňovat zátěž a stres a celkově harmonizovat tělo i duši.

Aromalampy – jsou vynikajícím zdrojem a prostředkem pro rozšíření vonných a léčebných silic do ovzduší. Do nádoby s vodou nakapeme 6-10 kapek esenciálního oleje, pod nádobkou rozsvítíme čajovou svíčku která zahřívá vodu a tím se odpařují léčebné silice do ovzduší.

Esence.

Do aromalamp , inhalací , koupelí a masáží .

Anýz – anýzový éterický olej obsahuje silice, které se užívají k výrobě likérů, sirupů, polévek, přidává se do léčiv a bylinných směsí. Je voňavý, nasládlý a má vysoké antibakteriální účinky, odhlučňuje, zvyšuje chuť k jídlu a snižuje nadýmání. V aromaterapii se aplikuje při neurózách, nespavosti a při nechutenství. Při nočním dráždivém kašli je neocenitelný, necháme proto působit olej v aromalampě, nebo v misce s vodou jako odpařovač.

Bazalka – Je aktivizující, antidepresivní, zlepšuje náladu. Bazalkový olej posiluje soustředěnost, zostrňuje smyly, vyjasňuje myšlenky, uklidňuje a stimuluje nervy, zabraňuje úzkosti, zmírňuje nervové napětí a podporuje spánek, je vhodný proti únavě a posiluje duševní funkce člověka. Používá se na bolest hlavy při potížích s dýcháním a zažíváním.

Benzoin – antiseptický, karminativní uklidňující účinek na srdce. Dále deodorační a diuretický účinek, je penetrující, ohřívající. Uklidňuje nervy a zklidňuje podrážděnou pokožku, myšlení, zmírňuje nervové napětí, stres a pocity úzkosti. Jeho stimulační účinky zmírňují deprese a obnovují sebedůvěru. Dále se užívá na artritidu, astma bronchitidu, koliku, kašel dnu, rány a boláky.

Bergamot - Bergamotový olej je osvěžující a stimulační, který pomáhá udržovat emocionální rovnováhu. Zmírňuje pocit úzkosti, deprese a uklidňuje zlost. Působí antisepticky, antidepresivně, snižuje teplotu, povzbuzuje chuť k jídlu, odstraňuje pocity strachu, podporuje dýchání. Při použití v opalovacích krémech může vyvolat přecitlivělost na světlo.

Borovice – Je vzpružující, desinfekční a antiseptický. Pomáhá při ledvinových a respiračních potížích, astma, nachlazení, chřipce, bronchitidě, kašli, zápalu plic, při svalové únavě, revmatismu, čistí pleť a zlepšuje činnost vlasové pokožky.

Cedrové dřevo-Cedrový olej zmírňuje pocity úzkosti, nervové napětí a stres, harmonizuje psychiku. Uklidňuje emoce a obnovuje energetickou rovnováhu a emocionální vyrovnanost. Působí antisepticky, a má sedativní účinky, rozpouští hleny, uklidňuje a prohlubuje dýchání, čistí vzduch a kůži, akné, lupy, je vhodný na cystitidu. Může dráždit centrální nervový systém. Nesmí ho užívat těhotné ženy a epileptici. Nesmí se užívat vnitřně. Je vhodný k navození meditace a k relaxaci. Je dobrým repelentem proti hmyzu.

Citron - Má vůni čistou, jemnou a posilující, osvěžuje, vzpružuje a omlazuje, je vhodný do kosmetických přípravků na pleť a kůži celého těla. Je i dobrým repelentem proti hmyzu, při masážích zabírá dobře proti bolestem. Má účinek antiseptický a proto se používá proti infekcím dýchacích cest, angíně, kataru, laryngitidě, bolesti v krku a rýmě. Dále má protivirový a desinfekční účinek, posiluje obranyschopnost organismu, podporuje tvorbu bílých krvinek a chuť k jídlu, snižuje teplotu a působí antirevmaticky, zvyšuje koncentraci. Doporučuje se při duševní práci, stimuluje paměť.

Červený pepř - Pepřový olej zvyšuje bdělost a zlepšuje soustředění. Stimuluje duševní energii - zejména zablokovanou. Je to afrodisiakum.

Dobromysl obecná - Navozuje dobrou náladu, osvěžuje a uvolňuje, podporuje koncentraci.

Eukalyptus - Působí antisepticky, protivirově, protizánětlivě, snižuje horečku při chřipce, kašli a rýmě, uvolňuje odkašlávání a tuhé hleny, podporuje srdeční činnost, posiluje imunitní systém. Je vhodný při revmatických potížích, bronchitidě, senné rýmě, zánětech čelních dutin, akné a nečisté pleti, je vhodný při průjmech, při žaludečních a dvanácterníkových vředech - pozor na onemocnění žlučníku a jater. Čistí krev od bakterií i od toxinů, snižuje hladinu cukru v krvi. Používá se při vyčerpání ale i při řezných a povrchových poraněních.

Fenykl - Má antitoxické, protikřečové a diuretické účinky. Fenyklový olej uklidňuje emoce, zmírňuje stres a nervozitu. Poskytuje pocit bezpečí ve chvílích emocionálního náporu. Je vhodný při poruchách zažívání, konstipace a nauzea. Inhalace tohoto oleje navíc příznivě působí při cukrovce a onemocnění žlučníku, srdce a cév. Užívá se při mastné pleti, celulitidě a menopauze.

Grapefruit - Pročišťuje ovzduší a má desinfekční účinek, posiluje imunitní systém, povzbuzuje stimuluje a osvěžuje organismus, zvyšuje koncentraci, pomáhá při nachlazení, kašli, rýmě, chřipce, bronchitidě a snižuje teplotu a reguluje funkci potních žláz.

Hřebíček - Je Zahřívající, antiseptický, desinfekční, zmírňuje bolest. Účinky tohoto oleje ovlivňují bolesti zubů a kožních poranění. Působí stimulačně, zmírňuje nadýmání a koliky, proti bolestem žaludku a střevním parazitům, pomáhá při potížích močového a pohlavního ústrojí, uvolňuje blokaci a bolest krční páteře, hlavy, bolesti kloubů a zad. Je vhodný na prevenci zánětů v ústní dutině, proti nachlazení a chřipkám i jako repelent proti hmyzu.

Heřmánek - Má široké uplatnění a je oblíben u starších osob a dětí. Má silné protizánětlivé účinky, působí jako sedativum, antidepressivum, antispasmatikum, diuretikum a antialergikum. Zmírňuje bolesti, podporuje hojení ran, stimuluje chuť k jídlu, podává se proti křečím a

nadýmání v trávicím traktu. Uvolňuje a uklidňuje nervy a různých zánětech v těle, je vhodný pro citlivou pokožku, hojí akné a záněty, kůže. používá se v aromalampě v koupelích, příkládáním obkladů, omývání ran, hemeroidů, menstruaci a podobných neduhů.

Jalovec - Má nejintenzivnější účinek, zahání únavu, v prevenci proti nachlazení a posílení energie, zmírňuje bolest kloubů, pomáhá při nízkém tlaku a pod. potížích. Příjemně působí při koupeli nohou a unavené křečové žíly. Odstraňuje z těla toxické látky, podporuje činnost lymfatického systému. Je vhodný při cukrovce, menstruačních bolestech, bolestech svalů, při zánětu močových cest, dně a revmatismu. Nesmí se používat při zánětu ledvin a v těhotenství.

Jasmín - Pomáhá proti depresím, pocitu úzkosti, stresu a nervové vyčerpanosti. Relaxuje mysl a zlepšuje náladu, inspiruje nás k většímu ocenění krásy. Působí jako afrodiziakum a urychluje porodní stahy, při bolestech močovodů, při respiračních potížích, je dobrým tonikem na citlivou pleť.

Kadidlo - Uklidňuje, uvolňuje, upravuje dýchání. Pomáhá při revmatismu a artróze kloubů

Kopr - Není olejem moc používaným. Měly by ho uplatnit budoucí maminky, protože pomáhá při nadýmání, podporuje tvorbu mléka, má mírně sedativní - uklidňující účinky, doporučuje se při žlučkových a srdcových onemocněních.

Koriandr - Jeho sladká vůně, vylepšuje náladu. Koriandrový olej osvěžuje a posiluje, relaxuje a zmírňuje pocity úzkosti, stresu a nervozity, zmírňuje duševní únavu a nervozitu, zlepšuje paměť a tvořivost. Zlepšuje stav při nervovém vyčerpání, zažívání a při revmatismu.

Levandule - Její podstatou je rovnovážný stav, má normalizační a proti bolestivé účinky. Má dobré protizánětlivé účinky, likviduje bakterie, podporuje tvorbu bílých krvinek a pomáhá předcházet virovým onemocněním jako jsou, afty, opary, astma, záněty a pod. Mírní křeče a uvolňuje organismus, zvyšuje sekreci žaludečních šťáv a střevní stahy. V aplikaci 3x denně po 10 min. si pomůžeme od plynatosti, průjmu a při bolestech v podbřišku. Uplatňuje se při depresích, nespavosti, epilepsii, křečích třesavky, panických stavů, omdlávání, chvění a vyčerpání. Pomáhá při bolestivé a nepravidelné menstruaci, snižuje krevní tlak, působí hojivě, srdce. Přináší i preventivní odstraňování vedlejších účinků léků, stravy, těžkých látek, a tím zmírnění revmatických a dnových bolestí, svalových a kloubních potíží. Působí antidepressivně, antisepticky a spasmoliticky (tiší křeče). V létě je vhodná proti komárům a jinému hmyzu.

Majoránka - Složení účinků majoránky pomáhá při křečích ve svalech, uklidňuje působí desinfekčně a protizánětlivě, usnadňuje odkašlávání, zvyšuje vylučování žluči a je močopudný. Podává se při nechutenství inhaluje se při rýmě, nachlazení a bronchitidách. Velmi dobře působí při emocionálním vzrušení, proti úzkosti, nervové vyčerpanosti a napětí i stresu. Relaxuje jak mysl tak svaly. Mírní bolest, uklidňuje a posiluje, je vhodná při menstruačních potížích, nespavosti, stresu a bolestech všeho druhu, zlepšuje prokrvení, zmírňuje vysoký krevní tlak, svalové křeče a astmatické záchvaty.

Mandarinka - Harmonizuje, inspiruje, podporuje chuť k jídlu a uvolňuje svalové napětí. Je oblíbená zvláště u dětí.

Máta peprná - Za výrazný chladivý efekt je zodpovědný obsah mentolu. Používá se zejména k úpravě trávicích obtíží, stimuluje játra, žlučník, slinivku, dvanácterník a žaludek, Zvyšuje produkci trávicích enzymů, kyselin a žluči, tím se zlepšuje trávení, chuť k jídlu, zabraňuje se křečím, nadýmání, průjmům, kolikám a cestovní nevolnosti. Psychicky olej uklidňuje, ochlazuje, tlumí bolest a má sedativní účinky. Používá se při stavech hysterie, třesavky, bušení srdce, omdlávání a také při změně prostředí. Pomocí masáže můžeme odstranit svalové napětí, bolesti hlavy, zubů, krční páteře a vyčerpanosti.

Mateřídouška - Její silice pomáhá při bolestech hlavy, únavě a depresích. Působí jako nervové tonikum, příznivě ovlivňuje imunitu, je antibakteriální a antimykotická, uvolňuje hleny, pomáhá při zánětech dutin. Inhalace mírní dráždivý kašel, koupele pomohou při prochlazení, svalových bolestech, revmatismu a hojení hnisavých ran. Zvyšuje krevní tlak. V kosmetice se používá k ošetření mastné a zánětlivé pleti. Pozor - má prokrvující až dráždivé účinky!

Meduňka - Používá se při nervovém přetížení, podráždění, působí proti melancholii, rozveseluje, posiluje životního ducha a léčí i chvění srdce. Uklidňuje křeče, žlučník, zmírňuje nadýmání a posiluje trávení, pomáhá malým dětem při neklidu a špatném spánku. Má schopnost snižovat vylučování hormonu adrenalinu z nadledvinek. Působí antidepresivně, uklidňuje, tělesně i duševně povzbuzuje, snižuje krevní tlak a teplotu, dále působí protivirově, spasmoliticky, vyvolává pocení, posiluje nervy a srdce, navozuje vyrovnanost a je vhodná při poruchách spánku, migrénách, epilepsii, menstruačních obtížích, vysokém krevním tlaku a nachlazení.

Myrha - Má antiseptické, hojivé, protizápalové a tonizující účinky. Uklidňuje emoce, stimuluje mysl a podporuje soustředění, odstraňuje zažívací potíže, ztrátu chuti, při kataru a bronchitidě. Posiluje v těžkých chvílích.

Pačuli - Působí antisepticky, antidepresivně a sedativně. Odstraňuje úzkost, podporuje hojení a pročišťuje vzduch. Je vhodný na suchou pleť.

Pomeranč - Pomerančový olej uklidňuje nervy a zmírňuje pocity úzkosti, stresu a nespavosti. Posiluje emocionální energii a vyrovnává emoce tím že je buď stimuluje nebo uklidňuje. Osvěžuje, harmonizuje, tonizuje, podněcuje chuť k jídlu, desinfikuje a uvolňuje napětí kůže.

Rozmarýna - Relaxuje nervy, zmírňuje intenzivní emoce a reguluje nálady. Snižuje duševní napětí a stres. Stimulací energie odstraňuje duševní únavu a normalizuje srdeční činnost. Působí povzbudivě, antisepticky, spasmoliticky, proti nadýmání, podporuje paměť a koncentraci, pomáhá při bolestech hlavy a migréně, upravuje menstruaci, Při nachlazení, průjmu, revmatismu a svalových bolestech, zvyšuje pocení. Není vhodný pro epileptiky, těhotné a osoby s vysokým krevním tlakem. Je afrodiziakem.

Růže - Růžový olej je relaxační, antidepresivní, adstrigenní, antiseptický, uklidňuje emoce, zlepšuje náladu a zmírňuje stres a napětí. Uklidňuje nervy, odstraňuje úzkostné stavy a zmírňuje deprese. Stabilizuje náladu a vyrovnává emoce. Pomáhá při zažívání a všech citlivých pletí.

Růžové dřevo - Uklidňuje, relaxuje a pomáhá zmírnit pocity úzkosti, napětí a stresu. Vyrovnává emoce a stabilizuje nervy. Zlepšuje náladu zejména ve stresových situacích a při únavě. Povzbuzuje, harmonizuje, uvolňuje napětí při stresu a působí spasmoliticky, je účinné afrodisiakum.

Řebříček - V podobě sedacích koupelí pomáhá při zánětu vaječníků a svědění vagíny, upravuje menstruaci a při přechodu. Pomáhá při bolestech hlavy, migréně, nespavosti, zánětech dýchacích cest, bronchitidě, rýmě, zánětu dutin a žaludečních bolestech. Působí antisepticky, uvolňuje hleny, má vliv na kostní dřeň a podporuje krvetvorbu, používá se při bolestech kloubů a kostí, revmatických bolestech a křečových žilách, koupelí podporuje krevní oběh, je vhodný na hemeroidy, působí hojivě na pokožku, hlavně na ekzémy a pohmožděny.

Santálové dřevo - Zmírňuje vyčerpanost a stres. Relaxuje tělo i mysl a zlepšuje náladu tím, že pomáhá uvolnit napětí nervozitu a stres. Stimuluje smysly a čistí myšlenkové procesy. Má antiseptické účinky, zmírňuje průjem, bolesti a je afrodisiakum.

Skořice - Olej je silně prokrvující, má schopnost odstranit únavu, zvyšuje koncentraci a aplikuje se v období častých chřipek a viróz, ženy ho užívají při dietách a pročišťovacích kúrách, podporuje zažívání. Stimuluje, působí silně antisepticky, spasmoliticky, posiluje nervy a krevní oběh, srdce a dýchání, reguluje menstruaci. Při vysoké koncentraci může vést k podráždění kůže. Je vhodná při chřipce, nachlazení, křečím, průjmu a impotenci, je afrodisiakum.

Smrk - Působí antisepticky, rozpouští hleny a podporuje prokrvení, pomáhá při kašli, bronchitidě, svalovém napětí a při revmatických obtížích.

Šalvěj – působí protizánětlivě, antirevmaticky, spasmoliticky a močopudně, snižuje překrvení a upravuje nízký krevní tlak. Posiluje obranyschopnost organismu, podporuje menstruaci. Šalvějový olej obnovuje vnitřní klid a zmírňuje oslabující účinky stresu. Uklidňuje a relaxuje tělo i mysl. Zmírňuje bolesti svalů a obnovuje emoční rovnováhu.

Tymián - Podporuje a povzbuzuje nervy, zvyšuje koncentraci a zlepšuje paměť. Působí antisepticky, desinfekčně, spasmoliticky, močopudně a antirevmaticky, podporuje tvorbu bílých krvinek a zvyšuje krevní tlak. Pomáhá uvolňovat broncholytické křeče, podporuje vykašlávání, upravuje respirační obtíže. Je přírodním antibiotikem a tím stimuluje i vlastní pohyb řasinek ve sliznici průdušek a při vylučování sekretu. Působí přes dýchací cesty na žaludeční a střevní orgány a proniká až do ledvin a močového měchýře, kde působí desinfekčně při cystitidě. Stejně dobrý je proti plísním a má vliv na celkovou sliznici v těle. Není vhodný při těhotenství, menstruaci a epilepsii.

Tužebník - Užívá se jako psychický stimulans a antidepresivum. Podporuje koncentraci, zmírňuje únavu, slabost a bolest hlavy z nachlazení. Působí antisepticky na dýchací cesty a při chřipce, snižuje horečku. V podobě koupelí a masáží pomáhá proti revmatickým potížím, bolestem kloubů a svalů, sedací koupel při hemeroidech.

Vanilka - Podporuje chuť k jídlu, působí spasmoliticky, pomáhá při úzkostech, depresích,

nervozitě, napětí podrážděnosti a nespavosti, celkově uklidňuje a je vhodná při menstruačních potížích.

Ylang – Ylang - Má sedativní, antiseptické a antidepresivní účinky. Relaxuje a utišuje emocionální stavy a podporuje pozitivní emoce. Zmírňuje stres, pocity úzkosti a stabilizuje nálady. Podporuje pocity lásky, bezpečí a pohody.

Zázvor - je stimulační a tonizující. Podobné účinky jako má zázvor má i hřebíček. Je výborným prostředkem při bolestech páteře, ztuhlých kloubů a svalů, vazů a pod. Používá se při poruše zažívání a ztráty chuti k jídlu. Hřebíček ani zázvor se nesmí používat při jakémkoliv zánětu.

Prevzaté z: http://www.dunres.sk/projects/_ee/clanky.php?id=2483