

AROMATERAPIE



Proč vůně působí na lidský mozek?

Aromatické složky esenciálních olejů jsou při vdechnutí dopravovány do čichového centra mozku, který je součástí limbického systému mozku. Tato část mozku kontroluje strachy, úzkosti a sociální a emoční chování. Tady vznikají procesy spojené s reakcemi těla na strach, úzkost, nebo naopak na příjemné podněty.

Čichové podněty uvolňují v mozku řadu dalších chemických sloučenin. Levandule například podporuje vylučování serotoninu, který uvolňuje tělo i mysl. Tyto procesy jsou součástí centrálního nervového systému a fungují zcela automaticky. Náš mozek je tak schopen využívat vůně pro harmonizaci celého těla.

Kdy používat esenciální oleje?

Esenciální oleje můžeme používat kdykoliv potřebujeme zklidnit nebo harmonizovat celkově naše tělo. Dokáží pomoci ve stresovém období, zvýšit hladinu energie, nebo naopak podpořit lepší spánek. Můžeme je využít i během meditace nebo duchovního cvičení nebo jednoduše pro celkový pocit pohody.

Jak esenciální oleje používat?

Esenciální oleje neaplikujte do očí, nebo dovnitř sluchovodu, ani na sliznice. Nedoporučuji užívat esenciální oleje ani vnitřně. Pokud se objeví po aplikaci zarudnutí nebo podráždění, naneste na postižené místo nosný olej nebo jakýkoliv krém. Neošetřujte postižené místo vodou, protože ta nepůsobí jako ředidlo pro esenciální oleje. **Esenciální oleje vždy používejte naředěné** nějakým nosným olejem bez vůně, vhodný může být například mandlový. Citrusové oleje mohou zvýšit citlivost na sluneční záření, proto se nedoporučuje vystavovat pokožku slunečnímu záření alespoň 12 hodin po nanesení.

Jak mohou esenciální oleje pomoci při bolestech?

Esenciální oleje mají vlastnosti, které pomáhají uvolnit napětí v těle. Existuje již řada odborných studií k tomu, jak dokáží esenciální oleje uvolnit bolest v těle. Celkově naše tělo uvolní a díky působení právě na limbický mozek, dokáží ovlivnit náš parasympatický nervový systém a podpořit relaxaci celého těla. Bolest tak může z těla odejít. Nejsou návykové a nemají vedlejší účinky.

Já používám esenciální oleje již déle jak 10 let a za sebe musím říci, že návykové jsou :-), protože bych bez nich už nemohla být. Vedlejší účinky mají v tom smyslu, že nám přináší krásné uvolnění pro celé tělo, ne jen pro oblast, kterou chceme podpořit. A jsou k našemu tělu jemné a pozorné.

AROMATERAPIE

Pro zimní pohodu



KADIDLO

navozuje příjemnou atmosféru a podporuje meditaci, spojení sama se sebou, v kombinaci s citrusy má velmi příjemné aroma



JEDLE

pročišťuje dýchací cesty, podporuje dobrou náladu a v kombinaci s citrusy přináší uvolnění a příjemné aroma



POMERANČ

zklidňuje roztěkanou mysl, ale při tom dodává energii, má čistící účinky, podporuje trávicí i imunitní systém, vnese do života energii slunce



ZÁZVOR

prohřívá a stimuluje imunitní systém, posiluje činnost ledvin, povznáší náladu a dodává sebejistotu a vitalitu



ROZMARÝN

úžasná vůně, která působí proti únavě a snižuje nervové napětí, podporuje dýchací systém i trávicí systém

Pokud si zakoupíte neředěný esenciální olej, pak vždy olej nařed'te nosným olejem (např. mandlový olej), do malé lahvičky (5 ml) stačí cca 5 kapek neředěného esenciálního oleje. Olej naneste na bolavé místo, ale často stačí pouze přičichnout a začnou se dít věci :-)
Aplikovat olej na bolavé místo lze tak často, jak potřebujete.
Nanést můžete i jen na zápěstí, chodidla nebo šíji.