



ŠKOLA
AROMATERAPIE
& BYLINKY



E-BOOK
ZDARMA

AROMATERAPIE A PRÁCE S PSYCHIKOU

JAK PODPOŘIT DUŠEVNÍ POHODU POMOCÍ VŮNÍ

Předtím než se pustíte do tohoto e-booku, doporučujeme si stáhnout (a přečíst) **e-book ZDARMA Začínáme s aromaterapií**



Stres. Tlak. Spěch.

Realita dnešní doby, která se často podepisuje na naší psychice – **potížemi se spánkem, vnitřním neklidem, úzkostmi nebo zhoršeným soustředěním.**

Možná už jste zkusili různé způsoby, jak si ulevit. A možná hledáte **cestu, která je přirozená, jemná a zároveň účinná.**

Naše reakce na stres řídí limbický systém v mozku. Stejná část, která zpracovává i vůně. Právě proto mají vůně tak přímý vliv na naši psychiku. Ve chvíli napětí může pouhé přivonění k příjemné vůni během několika minut **zmírnit stresovou reakci organismu.** Nejde o domněnku – změny hladiny stresových hormonů lze skutečně měřit.

Aromaterapie tak představuje jednoduchý a přirozený nástroj, který nám může pomoci zvládat náročné chvíle každodenního života.

Když jsme odpočatí, dobře vyspaní a v dobré náladě, naše psychická odolnost je přirozeně vyšší. V obdobích stresu, tlaku a životních výzev ale často reagujeme citlivěji, jsme podráždění a méně stabilní. Právě tehdy je důležité o sebe pečovat vědomě a pravidelně.



Aromaterapie může být součástí **každodenní psychohygieny**. Pomáhá zklidnit mysl dřív, než se napětí projeví fyzicky – například bolestí hlavy, úzkostí nebo vyčerpáním. Učí nás zastavit se včas a „dobíjet baterky“ průběžně, ne až ve chvíli, kdy jsou zcela vyčerpané.

V tomto e-booku se podíváme na to, jak aromaterapie funguje a jak ji můžete jednoduše využít **při nejčastějších psychických potížích**.

Jak aromaterapie funguje

Vůně působí přes čich, který je úzce propojený s emocemi, pamětí i vnitřním prožíváním. Proto nás některé vůně dokážou rychle zklidnit, jiné povzbudit a další podpořit soustředění nebo pocit bezpečí.

Aromaterapie ale není jen o jednorázovém efektu. Největší smysl má tehdy, když se stane **součástí pravidelné péče o sebe**. Pomáhá vytvářet malé rituály, které vedou ke **zklidnění, lepšímu vnímání vlastních potřeb a větší vnitřní stabilitě**.

Důležité je také vědět, že každý člověk reaguje na vůně trochu jinak. Proto je dobré hledat takové prostředky a takové vůně, které jsou vám skutečně příjemné a podporující.



ŠKOLA
AROMATERAPIE
& BYLINKY

Nejčastější potíže a jejich řešení

Stres a přetížení



Dlouhodobý stres se může projevovat vnitřním napětím, podrážděností a pocitem zahlcení. Pro člověka, který trpí dlouho chronickým stresem, je velmi těžké vypnout hlavu nebo uvolnit tělo.

Vhodné éterické oleje:

levandule, bergamot, mandarinka, růže, jedle sibiřská, kadidlo, ho-sho

Vhodné směsi:

Deep rest, Free Breathing, Forrest Bath, Zen4Kids, Peace

Rychlé řešení:

Inhalační tyčinka z kolekce AromaWellbeing: Pod korunami stromů nebo Citrusové mámení.

Vhodné aromuli:

Sluneční kuličky, Balance, Pohodové břicho

Jak mohou pomoci:

Tyto extrakty mají evidence based antidepresivní, protiúzkostné a relaxační účinky. Mohou podpořit uvolnění svalstva, snížení tepové frekvence či prohloubení dechu.

Jak je použít:

- inhalační tyčinka během dne (6-12 kapek éterického oleje nebo jejich směsí)
- 1 kapka na kapesník
- difuzér v době odpočinku (3-5 kapek)
- večerní automasáž rukou nebo nohou 5 kapek v 10ml nosného oleje (mandlový, meruňkový z naší nabídky)



Nejčastější potíže a jejich řešení

Vnitřní neklid a napětí

Někdy máme pocit, že jsme stále ve střehu. Tělo je sevřené, hlava plná myšlenek a odpočinek nepřináší skutečnou úlevu. V takových případech může být fajn zajít do sauny, dát si teplou koupel (částečnou nebo celkovou) či si zatancovat, zaskákat a tělo na chvíli rozpohybovat.

Vhodné éterické oleje:

smrk černý, jedle sibiřská, kadidlo CO2 extrakt, majoránka, pomeranč sladký, greppfruit růžový

Vhodné hydroláty:

máta peprná, levandule lékařská

Vhodné směsi:

Free breathing

Vhodné aromuli:

Perly rovnováhy, Sluneční kuličky

Vhodná inhalační tyčinka z kolekce AromaWellbeing:

Pod korunami stromů, Zpěv večernic

Jak mohou pomoci:

Tyto vůně prohlubují dech, který může aktivovat náš parasympatikus. Relaxují také svalstvo, což podpoří relaxaci nervové soustavy.



ŠKOLA
AROMATERAPIE
& BYLINKY

Jak je použít:

- pomalá inhalace několikrát denně z inhalační tyčinky (3–5 minut)
- osobní roll-on - 10 kapek do 10ml jojobového oleje
- difuzér při odpočinku
- koupel - do polévkové lžíce kastilského mýdla/hydrofilního oleje/smetanky do kávy zamícháme 6–10 kapek éo nebo směsi a vlijeme do plně napuštěné vany
- částečná koupel - do lavorku/kyblíku s vodou vlijeme směs 5 kapek éo/směsi v 1 čajové lžičce kastilského mýdla/hydrofilního oleje/smetanky do kávy



ŠKOLA
AROMATERAPIE
& BYLINKY



Nejčastější potíže a jejich řešení

Nespavost a potíže s usínáním

Tělo je unavené, ale mysl stále pracuje. Večer bývá těžké zpomalit a usnout. Vůně může být součástí našeho spánkového rituálu nebo její jemná inhalace může podpořit uvolnění.

Vhodné éterické oleje:

levandule, mandarinka, heřmánek římský, ylang-ylang, pačuli, kadidlo

Vhodné směsi éterických olejů:

DeepRest, DeepRest for Kids, Peace, Zen4Kids

Vhodná inhalační tyčinka z kolekce AromaWellbeing:

Zpěv večernic

Vhodné aromuli:

Kuličky k usínání

Vhodné hydroláty:

levandulový, meduňkový, růžový

Jak mohou pomoci:

Podporují večerní zklidnění, uvolnění a přechod do klidnějšího režimu.

Jak je použít:

- inhalační tyčinka před spaním
- inhalace z keramické destičky (1-3 kapky) na nočním stolku
- jemná vůně na polštář
- difuzér v ložnici před usnutím
- masáž chodidel nebo rukou v nosném oleji



ŠKOLA
AROMATERAPIE
& BYLINKY



Nejčastější potíže a jejich řešení

Nesoustředěnost a mentální únava

Někdy je těžké udržet pozornost, dokončit práci nebo se vrátit k tomu, co je důležité. Inhalace éterických olejů prokazatelně zlepšuje kognitivní schopnosti a paměť.

Vhodné éterické oleje:

citron, rozmarýn (var. cineol), máta peprná

Vhodná inhalační tyčinka z kolekce AromaWellbeing:

Bylinkové probuzení

Jak mohou pomoci:

Tyto vůně podporují bdělost, mentální svěžest a lepší soustředění.

Jak je použít:

- krátká inhalace před prací nebo učením
- kapka na kapesník
- keramická destička na pracovním stole
- inhalační tyčinka při odpoledním útlumu



Nejčastější potíže a jejich řešení

Podrážděnost a emoční rozladění

Psychická nepohoda se nemusí projevit jen únavou, ale také větší citlivostí, přecitlivělostí nebo podrážděností. U žen vede dlouhodobý stres k nerovnováze hormonálního systému, což pak přímo ovlivňuje průběh menstruace, plodnost, symptomy menopauzy.

Vhodné éterické oleje:

geranium, růže, mandarinka, drmek, šalvěj muškátová, řecká šalvěj

Vhodné hydroláty:

šalvěj, meduňka, levandule, růže, geranium

Vhodné aromuli:

Balanc

Jak mohou pomoci:

Pomáhají zjemnit emoční napětí, harmonizovat náladu a přinést větší vnitřní klid.

Jak je použít:

- tělový olej nebo olej pro automasáž břicha: 6 kapek éo do 10ml rostlinného oleje
- osobní parfém nebo roll-on: 10kapek do 10ml rostlinného oleje a aplikovat v husté vrstvě na předloktí, kolem kotníků a za uši
- difuzér v klidové části dne
- chvíle zastavení s oblíbenou vůní – aromavšímavost



Závěr

Aromaterapie nenabízí univerzální řešení, ale může být velmi cennou součástí každodenní péče o psychiku. Pomáhá vytvářet malé chvíle zastavení, větší vnímavost k sobě a podporuje zklidnění, soustředění i emoční rovnováhu.

Důležité je vybírat vůně, které jsou vám příjemné, používat je pravidelně a vnímat, jak na vás působí. Právě tak si můžete postupně vytvořit vlastní voňavý rituál, který bude podporovat vaši duševní pohodu v běžném životě.

Vyzkoušejte tipy z našeho e-booku nebo se registrujte na některý z našich kurzů a workshopů.

BEZPEČNOST

- nikdy neaplikujte éterické oleje neředěné na kůži (o výjimkách se poradte s aromaterapeutem)
- nikdy neužívejte éterické oleje vnitřně (nikdy si je nekapejte do vody, nerozpustí se a hrozí poleptání)
- nikdy nekapejte neředěné éterické oleje do vany



ŠKOLA
AROMATERAPIE
& BYLINKY

AROMA AKADEMIE OTEVÍRÁ SVÉ BRÁNY

ON-LINE KURZ AROMATERAPIE A PSYCHIKA

- VIDEO
- SKRIPTA
- PRACOVNÍ LISTY
- PROSTOR PRO DOTAZY
- 1.LEKCE ZDARMA

WWW.AROMA-AKADEMIE.CZ



JAK VŮNĚ VYUŽÍT SE NAUČÍTE I NA NAŠICH ŽIVÝCH KURZECH

- AROMATERAPIE A PRÁCE S PSYCHIKOU
- AROMATERAPIE PRO JOGOVOU PRAXI
- ZÁKLADY AROMATERAPIE
- A MNOHO DALŠÍCH

AKTUÁLNÍ NABÍDKA NA WEBU



Náš tip:

Inhalační tyčinky z edice Aroma Wellbeing vytvořené psychoterapeutkou a aromaterapeutkou na téma:

- Bylinkové probuzení
- Citrusové mámení
- Zpěv večerníc

Výhodné balení za akční cenu!



TENTO E-BOOK PRO VÁS PŘIPRAVILA ANNA KRUTOVÁ

Aromaterapeutka a bodyterapeutka. Ve své praxi se zaměřuje na práci s psychikou a hledání psychosomatických souvislostí při řešení fyzických obtíží. Absolvovala Institut Aromaterapie v Praze a od té doby se dále vzdělává u předních aromaterapeutů z České republiky i zahraničí. Je zakladatelkou Školy Aromaterapie & Bylinky. Absolventka šestiletého výcviku v biodynamické bodypsychoterapii pod vedením Mony Lisy Boyesen, účastnice zahraničních stáží u mezinárodně uznávaných aromaterapeutů.

www.aromaterapiebrno.com



ŠKOLA
AROMATERAPIE
& BYLINKY

Autorka textu: Anna Krutová
Grafická úprava: Veronika Mikulénka
Brno, 2026

www.aromaterapieabylinky.cz

Děkujeme a těšíme se na viděnou na některé z našich akcí :)

