



ŠKOLA
AROMATERAPIE
& BYLINKY



ZAČÍNÁME S AROMATERAPIÍ ANEBO AROMA NA DOMA

Cítíte se často unavení, přetížení nebo ve stresu?

Špatně spíte, hůř se soustředíte, opakovaně vás trápí nachlazení nebo máte pocit, že vaše psychika potřebuje trochu podpory? Aromaterapie může být překvapivě jednoduchým a přitom velmi účinným pomocníkem v každodenním životě.

Éterické oleje dokážou působit na naši psychiku, emoce i tělo zároveň. Mohou pomoci zklidnit mysl, podpořit kvalitní spánek, ulevit při nachlazení, posílit koncentraci nebo dodat energii ve chvílích, kdy nám dochází dech. A co je na tom nejkrásnější – často stačí jen pár kapek a správný způsob použití.



ŠKOLA AROMATERAPIE & BYLINKY

Pokud jste si právě pořídili svou první lahvičku éterického oleje, nebo chcete začít používat aromaterapii doma bezpečně a s jistotou, jste na správném místě. Škola Aromaterapie & Bylinky pro vás připravila ebook Začínáme s aromaterapií jako praktického průvodce světem vůní.

Najdete zde aromaterapeutické minimum, díky kterému se naučíte rozeznat kvalitní éterické oleje, pochopíte jejich základní účinky a získáte jistotu v tom, jak je používat v běžném životě – ať už při aromaterapeutické koupeli, výrobě vlastního tělového oleje nebo při podpoře psychické pohody.

Berte tento e-book jako bezpečný start a praktický tahák, ke kterému se můžete kdykoliv vracet. Pokud vás aromaterapie nadchne, doporučujeme pokračovat dál – naživo na kurzu u vystudovaného aromaterapeuta ve vašem regionu nebo do větší hloubky online v našem kurzu Základy aromaterapie.

Vítejte ve světě vůní, který léčí, harmonizuje a voní.





Základní aromalékárnička pro začátečníky

Pokud s aromaterapií teprve začínáte, není potřeba hned pořizovat desítky lahviček. Úplným základem, se kterým si vystačíte v mnoha běžných situacích, je trojice éterických olejů: citrus, jehličnan a levandule. Tato kombinace pokrývá oblast psychiky, imunity i fyzických obtíží a je vhodná pro každodenní použití v domácím prostředí.

Citrusový éterický olej

(např. pomeranč, citron, mandarinka, bergamot)

V domácí aromalékárničce je využijete:

- při stresu a psychickém přetížení
- pro podporu koncentrace a učení
- k provonění prostoru a zlepšení atmosféry
- při únavě a nedostatku energie





ŠKOLA AROMATERAPIE & BYLINKY

Jehličnanový éterický olej

(např. borovice, smrk, jedle, modřín)

V domácí aromalékárničce je využijete:

- při nachlazení, rýmě a kašli
- k podpoře imunity
- při únavě a vyčerpání
- pro uvolnění dechu a pocit „čisté hlavy“

Levandule (*Lavandula angustifolia*)

V domácí aromalékárničce ji využijete:

- při stresu, nervozitě a psychickém napětí
- pro podporu kvalitního spánku
- při bolestech hlavy a vnitřním neklidu
- při drobném podráždění pokožky

Pro kvalitní éterické oleje tudy!

Vybíráme pro vás to nejlepší z celého světa





Jak správně vybrat přírodní éterický olej

Tento e-book se týká tří nejčastějších druhů aplikace éterických olejů v domácím prostředí: inhalace, koupel a masáž. Při jejich dodržení budete s esencemi zacházet bezpečně.

Voňavé "esence" můžete potkat v květinářství, drogerii, zdravé výživě, lékárně... Ne vždy se ale jedná o PŘÍRODNÍ ÉTERICKÝ OLEJ. Může totiž jít jen o VONNÝ OLEJ, který sice poslouží jako parfém, ale nemá žádné léčebné účinky. Co tedy hledat na etiketě?

1. NÁZEV ROSTLINY, ze které je olej vyroben – měl by být uveden česky i latinsky
2. ZEMĚ PŮVODU – odkud olej pochází
3. musí být uvedeno, že se jedná o 100% ÉTERICKÝ OLEJ

Tyto tři body jsou minimem. Navíc by měl výrobce ještě uvést, JAK byl olej vyroben. To je nejčastěji destilací nebo lisováním.

U každé esence si vždy ověřte, zda nemá nějaké kontraindikace (zejména pro děti, těhotné, kojící a seniory).

My nedáme dopustit na éterické oleje Nature's Gift - nabídku si prohlédněte tady.

INHALACE

- **Aromalampy, difuzéry** – 3–6 kapek éterického oleje (nebo jejich směsi) na celou místnost. Ani difuzér ani aromalampa by neměly být doma spuštěny non-stop. Zejména u difuzérů je kvůli ultrazvuku bezpečné, aby běžel maximálně hodinu denně. Můžete ji samozřejmě rozdělit do menších časových úseků. A pokud budou provoz všichni obyvatelé domácnosti snášet dobře, postupně čas přidávejte. Ne však na více, než dvě hodiny. V aromaterapii méně znamená více a předávkování při inhalaci může vyvolat bolesti hlavy, nevolnost nebo podráždění sliznice.
- **Odpařovače** – lze využít odpařovače na topení nebo misku s teplou vodou (max 5 kapek esence), v nouzi kapejte i na vlhký ručník na topení (2 kapky) – je třeba ho často měnit, aby se v něm nemnožili škodliví mikrobi.
- **Inhalace pod ručníkem** – do misky s teplou vodou 1 kapka éterického oleje, přikryjte se ručníkem a inhalujte max 5 minut.
- **Inhalační tyčinka** – na bavlněnou náplň nakapejte 10 kapek éterického oleje, místo inhalační tyčinky můžete použít i látkový kapesník (2 kapky).
- **Neglazovaná keramika** – položte výrobek od dětí z keramiky (nebo k tomu určenou keramickou destičku či jiný tvar) třeba do koupelny a nakapejte na plochu 4 kapky esence.
- * **Rozprašovač** – vyrobte si rozprašovač (8 kapek do 100ml vody/15 kapek do 250 ml vody) – před použitím vždy protřepejte!



JAK MÁ VYPADAT SPRÁVNÁ AROMALAMPA

Většina keramického zboží, které nakoupíte na trzích, v květinářstvích nebo obchodech s domácími potřebami, je bohužel dobrá jen jako dekorace. Ve špatně vyrobených aromalampách stoupá zbytečně moc teplota vody (někdy začne zcela vařit), ve které plave éterický olej a tím se přepaluje a ničí se účinné látky v něm.

Jaká by měla být dodržena pravidla u aromalamp?

1. Plamínek svíčky musí být alespoň 7cm od misky, ve které je voda s éterickým olejem.
2. V misce musí zůstat ideálně voda ještě poté, co svíčka dohoří.
3. Miska by měla být oddělovací, aby se dala vyčistit bílým octem/ vysokoprocentním alkoholem.

NAJDETE V NAŠEM E-SHOPU:



ŠKOLA
AROMATERAPIE
& BYLINKY

KOUPEL

- Éterické oleje nedáváme do vody **neředěné** – oleje plavou na vodě, takže by zůstaly neředěné na hladině a hrozí alergická reakce nebo popálení kůže.
- ÉO smícháme se lžící koupelového/hydrofilního oleje, ve smetance do kávy a přidáme do vany.
- Ideální **délka koupele** – minimálně 10 minut, maximálně 30 minut (pak ideálně stejná délka odpočinku v teple – zakrytá dekou)
- **Teplota vody** – maximálně 38°C
- Na celou vanu použijte 6 – 10 kapek éterického oleje (děti 3 – 5 kapek).
- Na částečnou koupel (např. nohou) použijte 5 kapek na lavor (děti 2 kapky).



MASÁŽ NEBO JINÁ KOŽNÍ APLIKACE

- Jako nosný olej vždy je potřeba použít rostlinný olej lisovaný za studena, éterické oleje nepoužívejte na kůži neředěné (až na výjimky jako je levandule lékařská a to jen v nutných případech).

DODRŽUJTE DÁVKOVÁNÍ:

- Pro dospělého člověka použijte 6 kapek éterického oleje (nebo jejich směsi) do 10 ml rostlinného oleje.
- Pro těhotné, děti 5-2 let, seniory, nemocné použijte 3 kapky do 10 ml rostlinného oleje.
- Pro děti do 6 měsíců se pokuste éterické oleje vůbec nepoužívat nebo se o jejich použití poraďte s aromaterapeutem. Pro miminka jsou vhodnější hydroláty. A nebo jen čisté rostlinné oleje.
- Pro děti od 6 měsíců do 5 let použijte 1,5 kapky do 10 ml rostlinného oleje.

Doporučujeme on-line kurz **AROMAPÉČE O DĚTI**



ŠKOLA
AROMATERAPIE
& BYLINKY

A BUDE TO STAČIT?

1) **AKUTNÍ PROBLÉMY:** Nebojte, bude .) Trik spočívá v tom, že se účinné látky snažíme do těla dostat všemi výše uvedenými způsoby. Například: nemocnému připravíme koupel (pokud nemá horečku či teplotu), poté mu namažeme hrudník tělovým olejem a k posteli mu dáme inhalační tyčinku nebo difuzér.

2) **CHRONICKÉ PROBLÉMY:** Hlavní role – pravidelnost. Nepotřebujete silné dávky, ale potřebujete je do těla dostat často. Například při menstruačních obtížích si mazat každý den podbřišek a bedra, při stresu každý den dělat dechové cvičení s vůní atd. Nezapomínejme ani na psychosomatiku a příčiny onemocnění.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Je velmi nebezpečné! Pokud po něm toužíte, napište nám. A třeba zjistíme, že k němu vůbec není důvod .) A jestli vám někdo tvrdí, že olizovat a pít éterické oleje, je zdravé, tak věřte, že toho o aromaterapii mnoho neví.

Autorka textu: Anna Krutová
Grafická úprava: Veronika Mikulénka
Brno, 2024

www.aromaterapieabylinky.cz

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

