

*Jak správně aplikovat
esenciální oleje*

Existuje více způsobů

- ▶ jak pro terapeutické účely, tak i pro potěšení

Všeobecně můžeme hovořit o:

- ▶ **povrchové aplikaci (na pokožku)**
- ▶ **inhalaci**
- ▶ **o vnitřním použití**



Koncentrace

- ▶ esenciální oleje při povrchové aplikaci **naředit** rostlinnými, tzv. nosnými oleji.
- ▶ používáme **pouze panenské, za studena lisované oleje** jako jsou např:

Nosné oleje

- ▶ olivový, jojobový, mandlový, sezamový, kokosový, olej z hroznových jader, z meruňkových jader, ořechový, slunečnicový a další



Jak správně oleje ředit?

- ▶ Jeden mililitr esenciálního oleje obsahuje většinou 25 – 30 kapek
- ▶ do 20 ml nosného oleje přidáme 10 – 20 kapek esenciálního oleje
- ▶ Pro použití na obličej a u malých dětí ještě větší ředění (5 – 10 kapek na 20 ml)
- ▶ aplikací test, např. na chodidle



Jak bezpečně oleje aplikovat?

Skladování a míchání olejů

- ▶ nepoužívejte plastové nádoby!
- ▶ používejte sklo nebo keramiku
- ▶ před aplikací si důkladně umyjte ruce



Nejčastější místa použití

- ▶ Ploska nohy
- ▶ dlaně
- ▶ zápěstí
- ▶ krk
- ▶ zátylek
- ▶ břicho
- ▶ spánky
- ▶ podél páteře
- ▶ čakry



Masáže s éterickými oleji

Esenciální oleje působí

- ▶ skrze čich a dýchacích orgánů
- ▶ a také pokožku
- ▶ Běžná koncentrace esenciálního oleje v nosném oleji je 0,5 – 3%.
- ▶ Masáž by se neměla aplikovat u lidí s chřipkou nebo horečkou.



Masáže s éterickými oleji

- ▶ v případech **onemocnění srdce** je třeba požádat o stanovisko ošetřujícího lékaře
- ▶ masáž je velmi prospěšná **během těhotenství**, ale je třeba vyhnout se oblasti břicha a uváženě volit esenciální oleje!
- ▶ **masáž chodidel:** aktivaci jednotlivých reflexních bodů, které „zrcadlí“ jednotlivé orgány a systémy těla



Akupunktura

- ▶ účinnost akupunktury se zvýší
- ▶ špička akupunkturní jehly před vpichem namočí do esenciálního oleje



Akupresura

- ▶ 1-3 kapky aplikujte na akupresurní bod, pevně stiskněte a uvolněte.

Po ukončení akupresury:

- ▶ olejem namasírovat celou oblast



Teplé obklady

- ▶ účinné při **chronických bolestech v zádech, revmatických bolestech a artritidě.**
- ▶ na nanesený esenciální olej přiložíme teplý obklad
- ▶ ručník namočíme do **příjemně teplé vody**, vyždímáme a přiložíme na požadované místo. Vlhký ručník můžete omotat suchým.
- ▶ nechte působit **10 – 30 minut**
- ▶ v případě potíží ihned odstraňte



Teplé obklady pro děti

- ▶ mírnější varianta obkladů
- ▶ **5-20 kapek** esenciálního oleje do mísy s vodou o teplotě **36 – 40 °C**
- ▶ promíchat a nechat asi 20 – 30 vteřin stát
- ▶ na olej, který vyplaval na hladinu, přiložte suchý ručníček a nechte olej s vodou vsáknout
- ▶ ručníček vyždímejte a přiložte na ošetřované místo
- ▶ nechte působit 10 – 30 minut



Studené obklady

- ▶ naneste olej a poté místo chladíte
- ▶ hlavně při ošetřování otoků
- ▶ rovněž při neurologických problémech



Masti a krémy

- ▶ velice obsáhlá oblast použití esenciálních olejů v aromaterapeutické kosmetice
- ▶ masti, krémy, oleje, parfémy atd.
- ▶ Používá se **koncentrace 0,5 - 3%**



Vrstvení

- ▶ vmasírujte do kůže jeden olej a po vstřebání, můžete nanést další
- ▶ po nanesení počkejte 1-3 minuty dokud se olej nevstřebá
- ▶ můžete v případě potřeby nanést další olej



Koupele

- ▶ jeden z nej příjemnějších způsobů použití esenciálních olejů
- ▶ uklidňuje nervy a tiší svalové bolesti
- ▶ důležité, aby olej **neplaval na povrchu**
- ▶ ale aby vznikla **emulze**, která umožní, aby se olej rozptýlil.
- ▶ například tím, že **olej smícháme s mořskou solí**



Koupele

- ▶ použijte 1 až 8 kapek
- ▶ **sedací koupele** v menším množství vody: 1- 3 kapky



Difuzér

- ▶ vytváří z esenciálního oleje a vody **jemnou mlhu** a ta je rozptylována do ovzduší.
- ▶ u **aromalampy, svíčky**: dochází k zahřívání oleje a vlivem vysoké teploty může dojít ke snížení kvality oleje
- ▶ olej se dostává do plic, do krve a následně do celého těla
- ▶ na začátku: nepřekračujte dobu **20-30 minut** denně
- ▶ časem **zvýšit až na 2 hodiny denně** i více



Další možnosti difuze

- ▶ nakapáním na suché dřevo, či dřevěné třísky
- ▶ pokojové spreje
- ▶ vařící nádoba s vodou
- ▶ esenciálních olejů v sauně



Přímá inhalace

- ▶ dejte do dlaně **jednu až dvě kapky** esenciálního oleje
- ▶ druhou dlaní je rozetřete ve směru hodinových ručiček.
- ▶ Přiložte **dlaně k nosu a ústům** tak, abyste se nedotkli očí a vdechujte
- ▶ **inhalace z misky s horkou vodou** (ne vařící).
- ▶ můžete inhalovat **přímo z lahvičky**



Další možnosti inhalace

Nepřímá inhalace

- aplikace na hrudník, krk, hrudní kost, zápěstí, za uši a podobně



Vaginální podání

- ▶ při kandidóze či zánětu vagíny
- ▶ **zředěný esenciální olej (1-3%)** na tampon nebo vložku (z přírodní bavlny bez glyfosátu)
- ▶ nechte působit **8 hodin**
- ▶ také jen s kokosovým olejem



Rektální podání

- ▶ dodání esenciálních olejů **do močových cest a pohlavních orgánů**
- ▶ sterilní stříkačkou nebo irigátorem stříkněte zředěný (1-3%) esenciální olej do konečníku
- ▶ nechte působit přes noc i déle



Vnitřní užívání

- ▶ v EU nebývá tento způsob běžně doporučován
- ▶ paradoxně vnitřní užívání vzbuzuje **velký zájem.**



Možnosti vnitřního podání

- **Kápnutí pod jazyk** –např. kadidlo
- **Kápnutí na jazyk a spolknutí** – způsob poměrně rozšířen, **může být nebezpečný** u silnějších esenciálních olejů jako oregano, tymián, hřebíček, pomeranč
- **Kápnutí do vody a vypití** – velmi rozšířený způsob, ale nese s sebou určité riziko. oleje se ve vodě většinou nerozpustí a **plave na hladině**.
- Dát 1-5 kapek esenciálního oleje do lžice s **nosným rostlinným olejem** a sníst (med, agávový sirup)
- Dát 1-5 kapek esenciálního oleje **do kapsle**. možná naředit s nosným olejem, např. 1:1

Vnitrožilní podání

- ▶ je málo rozšířeným způsobem používání esenciálních olejů (stříkačkou do krve, nebo tkáně)
- ▶ samozřejmě, může být tento způsob proveden **jen lékařem specialistou**



Vaření a příprava potravin

- ▶ populární a rychle se rozvíjející způsob užívání esenciálních olejů
- ▶ oblíbený hlavně v USA

