

Poznámky k esenciálním olejům a aromaterapii

Aromaterapie je řízené používání esenciálních olejů k udržování, podpoře a zlepšování fyzické, psychologické a duchovní pohody. Aromaterapie pracuje se silicemi – esenciálními oleji, které se získávají ze siličnatých rostlin. Nejčastější metoda získávání je parní destilace.

Aromaterapie se opírá o velké množství historických zkušeností a rovněž o seriózní vědecké výzkumy. Ukazuje nám fascinující možnosti přírody, které mohou ulehčit a zlepšit život každého jedince.

Mnozí odborníci považují esenciální oleje za chybějící součást moderní medicíny. Jsou to komplexní sloučeniny, které se skládají i z několika set různých molekul, např. 80 – 300 i více. Všechny tyto látky přispívají do určité míry k terapeutickým účinkům oleje. Esenciální oleje jsou koncentráty a je třeba k nim přistupovat s rozvahou a opatrností. Každý uživatel by měl mít základní znalosti o bezpečnosti olejů.

Andělíka (Andělíka lékařská, angl. *Angelica*, *Angelica archangelica*)

V minulosti se jí říkalo „kořen svatého ducha“ nebo „olej andělů“. Léčivé účinky byly tak silné, že se věřilo v její božský původ.

Použití: Plicní a krční infekce, trávení, menstruační potíže, premenstruační syndrom, poruchy trávení. Protisrážlivá. Relaxant. Pomáhá uvolňovat potlačené emoce. Posiluje psychiku.

Anýz (Bedrník anýz, angl. *Anise*, *Pimpinella anisum*). ORAC 333 700 µTE/100g.

Je uveden v Dioscoridově prvním evropském průvodci medicíny *De Materia Medica* (78 n.l.), který se stal standardní referenční prací bylinné léčby na více než 1 700 let.

Podporuje trávení, protisrážlivý, anestetický, analgetický, antioxidant, diuretikum, protinádorový.

Použití: Artritida, revmatismus, rakovina. Napomáhá trávení a vylučování, zmírňuje křeče, vhodný při srdečních palpitacích, menstruačních potížích a zahlenění dýchacích cest, podporuje tvorbu mateřského mléka, zmírňuje úzkost, přílišné přemýšlení a starosti. Nepoužívejte na hypersensitivní, poškozenou či nemocnou pokožku, v těhotenství a pro děti do 30 měsíců. Nepoužívejte při endometrióze a na estrogenu závislých zhoubných nádorech.

Sladká vůně anýzu otevírá emoční bloky a nabíjí energii.

Bazalka (Bazalka pravá, angl. *Basil*, *Ocimum basilicum*). ORAC 54 000 µTE/100g.

Název vznikl z řeckého „basileum“ – pro Krále. V 16. století se používaly na prášek rozdrcené listy na léčení migrény a hrudních infekcí. Italské ženy nosily bazalku, aby přilákaly případné nápadníky. V Indii se věřilo v její „božskou moc“, přísahali na ní u soudu.

Silně protikřečová, protivirová, antibakteriální, protizánětlivá, svalový relaxant. Vůně působí proti duševní únavě.

Použití: Migrény, plicní a krční infekce, kousnutí hmyzem. Je to silné nervové tonikum. Napomáhá koncentraci, je to antidepresivum, používá se při nervozitě a úzkosti, nespavosti, mentální vyčerpanosti, migrénách. Celkově osvěžuje.

Benzoin (Styrač benzoinový, angl. Benzoin, *Styrax benzoin*)

Uklidnění. Stabilizace. Výživa.

Na Dálném východě sloužil po staletí jako kadidlo a lék. Čínští lékaři jej používali na dýchací a močové potíže. Je to jeden z nejdůležitějších esenciálních olejů pro posílení sleziny a slinivky. Je prospěšný při letargii, chladných končetinách, nechutenství a břišních křečích.

Protizánětlivý, dezinfekční, močopudný, protinadýmavý, stahuje, tiší, usnadňuje zajizvení, usnadňuje vykašlávání, hojí.

Použití: Díky svým antiinfekčním vlastnostem se používá při infekcích močových cest, při zánětu močového měchýře, zánětu močové trubice. Zklidňuje kašel. Chronická bronchitida. Astma. Bolesti v krku, laryngitida. Popraskaná a poraněná kůže, omrzliny, řezné rány.

Je možno ho využít jako přírodní konzervant kosmetiky.

Má sedativní účinky na mysl. Vyrovnává přepracovanost mozku. „Uzemňuje“ vědomí a odvrací je od tíživých myšlenek, což se využívá při úzkostech a obavách. Stabilizuje mysl a soustředí ji při meditaci, rozjímání a modlitbě. Je důležitou součástí směsi používané jako kadidlo v buddhistických a hinduistických chrámech. Inspiruje naši schopnost pečovat a poskytovat pohodlí jak sobě, tak i jiným.

Bergamot (Citroník bergamotový, angl. Bergamot, *Citrus bergamia*)

Uvolnění. Odpočinutí. Povznesení.

Byl základem tradiční italské medicíny a používá se na středním východě stovky let na kožní problémy spojené s mastnou pleť. Od 16. století se postupně objevoval v mnoha evropských bylinkářstvích jako antiseptikum a lék proti horečce.

Podobně jako i ostatní citrusové oleje je bergamot chladivý, osvěžující a antidepresivní. Jemně uvolňující a výrazně pozvedající účinek vyplývá z jeho schopnosti usnadňovat tok čchi (energie).

Použití: Neklid, deprese, úzkostné stavy, střevní parazité, nespavost, virové infekce, opary. Olej je protinadýmavý, protikřečový. Jeho základní terapeutická hodnota tkví v regulujícím účinku na nervový systém. Vůně uvolňuje depresi, zmírňuje úzkost a zlepšuje náladu.

Pomáhá uvolňovat potlačované city. Podporuje spontánnost a optimizmus. Uvolňuje od starostí.

Po aplikaci na kůži ji nevystavujte následujících 24 hodin slunečnímu záření.

Borovice (Borovice lesní, angl. Pine, Pinus Sylvestris). ORAC 169 000 µTE/100g.

Výrazné sebevědomí. Vzrušující představa o sobě.

Staří Egypťané přidávali semena borovice do chleba. Indiáni vycpávali matrace jehličím z borovice, aby odehnali vši a blechy. Její účinky zkoumal již Hippokrates.

Borovicový olej je jedním z nejlepších olejů na vyčištění plic od studeného hlenu a na infekce dýchacího ústrojí. Používá se při zánětech dutin a průdušek, kašli, astmatu a bronchitidě. V kombinaci s olejem tymiánu, eukalyptu a čajovníku je také vhodný na nachlazení a chřipku.

Použití: Krční, plicní, nosní infekce, revmatismus, artritida, kožní paraziti. Namáhané svaly a klouby. Má mnoho podobných účinků jako eukalyptus. Jejich smícháním se účinky zvyšují. Je to antidiabetikum, je podobná kortizonu, antiseptická, lymfatický stimulant. Používá se na genitourinární **infekce** jako např. zánět močového měchýře, infekce močových cest a zánět ledvinové pánvičky. Zvyšuje krevní tlak. Posiluje nervy. Rozpouští žlučové kameny.

Vůně zmírňuje úzkost a oživuje mysl. Patří mezi nejúčinnější esenciální oleje na únavu a nervovou slabost. Posiluje „vitálního ducha“, vštěpuje pozitivitu a obnovuje sebevědomí. Rozptyluje melancholii, potlačuje pesimismus a pomáhá uvolňovat intuitivní vnímání. Dr. Edward Bach ji doporučoval lidem, kteří obviňují sami sebe. Olej rozptyluje negativní mínění o sobě a sebevědomí a nahrazuje je odpuštěním a sebeakceptací.

Cedrové dřevo (Cedr himalájský, angl. Cedarwood, Cedrus deodara). ORAC 169 000 µTE/100g.

Síla. Odolnost. Jistota.

O cedru se opakovaně píše v bibli a podle Šalomounovy písně byl použit při stavbě Šalomounova chrámu a paláce. Název cedrus pochází z arabského kedron a znamená síla. Cedrové dřevo se v medicíně užívalo v celém starověku. V Tibetu se esenciální olej cedru používal v tradiční medicíně a jako kadidlo.

Používá se na krční a plicní infekce, infekce močových cest.

Použití: Vypadávání vlasů, arterioskleróza, ADHD, kožní problémy (akné, ekzém). Je antibakteriální a lymfatický stimulant. Podporuje rozklad akumulovaného tuku. Proti celulitidě a otokům. Prospěšný při břišních křečích s opakujícími se průjmy. Proti lupům a mazotoku pokožky hlavy.

Vůně stimuluje limbickou oblast mozku (centrum emocí) a epifýzu, která uvolňuje melatonin. Doktor Terry Friedmann pomocí klinických testů zjistil, že tento olej úspěšně léčí ADD a ADHD (syndrom snížené pozornosti) u dětí. Je uznáván díky svým uklidňujícím a čistícím vlastnostem.

Může být použit proti celkové letargii, nervové ochablosti, špatné koncentraci a pro ztišení bolesti v dolní části zad.

Posiluje vůli a schopnost zůstat pevný proti působení negativních sil. Dodává sílu v dobách krize a pomáhá zvládnout vypjaté emoce. Jeho mužské, dřevito-balzámové aroma nám pomáhá dostat se z negativních a nebezpečných situací a přeměnit je na zkušenost, z níž můžeme čerpat sílu a moudrost.

Citron (Citroník kyselý, angl. Lemon, Citrus limonum). ORAC 660 µTE/100g.

Osvěžení. Čištění. Důvěra.

Podle výzkumu doktora Jeana Valneta dokáže odpařovaný citrónový olej za 15 minut zničit bakterie meningokoku, typhoid bacilli za hodinu, zlatého stafylokoky za dvě hodiny a Pneumococcus za tři hodiny. Pouhý 0,2% roztok citrónového oleje dokáže zničit bakterii záškrtu do 20 minut a inaktivovat bakterii tuberkulózy. Citrónový olej má široké použití v péči o pleť, neboť čistí pokožku, brání tvorbě vrásek a působí proti akné. Výzkum, který provedl Kumori v roce 1995 prokázal, že citron má antidepresivní účinky.

Na výrobu jednoho kilogramu oleje je potřeba přibližně 3 000 citronů.

Je protinádorový, protivirový, antiseptický, zlepšuje mikrocirkulaci, stimulant imunity (zvyšuje počet bílých krvinek), zlepšuje paměť, schopnost relaxace. Posiluje imunitu. Bohatý na limonene, jehož schopnost působit proti růstu nádoru, byla podrobně zkoumána ve více než 50 klinických studiích.

Použití: Oběhové potíže, arterioskleróza, obezita, parazité, infekce močových cest, křečové žíly, úzkost, vysoký tlak, trávicí potíže, akné, bradavice. Je jedním z nejučinnějších olejů na odstraňování a městnání mízy, čištění a detoxikaci. Je prospěšný při obezitě, celulitidě, vysokém cholesterolu v krvi a ateroskleróze. Pomáhá rozpouštět a odstraňovat močové a žlučové kameny. Detoxikuje játra, čímž zbavuje nevolnosti, podrážděnosti a nespavosti. Zlepšuje cirkulaci krve a pevnost cév, takže může posloužit při léčbě kapilár, křečových žil, hemoroidů a krvácení z nosu. Prospívá lidem s vysokým krevním tlakem. Pomáhá při nachlazení a chřipce. Jeho svíravost lze využít u drobných poranění.

Vůně je povzbuzující, povznášející a ohřívá. Povzbuzuje jasné myšlení a cílevědomost. Univerzitní vědci v Japonsku zjistili, že rozprašování určitých vůní v prostředí kanceláří výrazně zvýšilo mentální přesnost a koncentraci. Rozprašovaný citron snížil počet chyb o 54%, jasmín o 33% a levandule o 20%. Když byly vůně rozprašovány během zkoušky, výsledky se zlepšily až o 50%. Ve studii na Mie Univerzitě z roku 1995 bylo zjištěno, že citrusové vůně povzbuzovaly imunitu, navozovaly relaxaci a zeslabovaly depresi. Rozptyluje zmatek a mírní starosti. Redukuje psychickou přehlcenost. Je mírným afrodiziakem. Vyvolává větší sebedůvěru a jistotu. Zmírňuje obavy a „otevívá srdce“.

Neaplikujte na kůži, která bude během následujících 12 - 24 hodin vystavena UV záření.

Citronela (Konipásek citronelový, angl. Citronella, Cymbopogon nardus)

Různé kultury ji používaly k léčení střevních parazitů, menstruačních potíží a jako stimulant. Dříve se tento esenciální olej používal k čištění povrchů a odstranění zápachu. Při kombinaci s cedrovým dřevem působí jako odpuzovač hmyzu.

Esenciální olej je silný antioxidant. Antibakteriální, protiplísňový, odpuzovač hmyzu, protizánětlivý, silně protikřečový, protiparazitický (červi), relaxant.

Použití: Infekce dýchacích cest, bolesti svalů, nervů. Zažívací a střevní potíže. Úzkost, kožní problémy (akné, ekzém, mastná pleť). Zlepšuje prostupnost kůže.

V kosmetice se používá na problematickou pleť se sklonem k akné.

Vůně je osvěžující a povznášející.

Citrónová tráva (Vousatka citronová, angl. Lemongrass, Cymbopogon citratus). ORAC 1 780 µTE/100g.

Povzbuzení. Osvěžení.

Používá se na pročištění a zažívání. V časopise Phytotherapy Research byly publikovány výsledky výzkumu, který popisuje silné protiplísňové vlastnosti při povrchové aplikaci.

Esenciální olej je protiplísňový, antibakteriální, protiparazitický, antidepresivum, protizánětlivý, regeneruje pojivové tkáně a vazy, rozšiřuje cévy, zlepšuje oběh, podporuje lymfatický tok.

Použití: Infekce močového měchýře, infekce dýchacích cest (dutin), zažívací potíže, parazité, poškozené svaly a vazy, zadržování tekutin, křečové žíly, salmonela. Povzbuzuje a posiluje organismus. Pomáhá tišit bolest hlavy, snižuje horečku a tiší bolesti hlavy. Působí jako repelent. Zmírňuje svalovou únavu po fyzickém výkonu.

Používá se na problematickou pleť se sklonem k akné.

Vůně podporuje duševní a duchovní uvědomění.

Cypřiš (Cypress) (Cypřiš stálezelený, angl. Cypress, Cupressus sempervirens). ORAC 24 300 µTE/100g.

Přechod. Transformace. Obnova. Optimismus.

Staří Asyřané ho používali k léčení hemoroidů, zatímco řecký lékař Galenos ho doporučoval při vnitřním krvácení a průjmu.

Řecké slovo sempervirens, ze kterého je odvozeno botanické jméno, znamená „žít navěky“. Legenda tvrdí, že kříž Ježíše byl vyroben z cypřišového dřeva.

Zlepšuje oběh a posiluje krevní kapiláry. Antiinfekční, silně protikřečový, brání zadržování tekutin.

Použití: cukrovka, oběhové potíže, rakovina (dle doktora Jeana Valneta), psychická stabilizace, je důležitým prostředkem při menstruačních potížích.

Používá se na mastnou pleť s rozšířenými póry a pleť s rozšířenými žilkami, při problematické pleti (zánětlivé - akné). Osvěžuje, uvolňuje a má adstringentní účinky.

Cypřišový olej má jeden z nejvýraznějších a nejhlubších psychologických účinků. Jeho kyselé, svíravé a dřevité aroma vyvolává pocity soudržnosti a stálosti. Vůně zmírňuje pocit ztráty a vytváří pocit bezpečí. Pomáhá léčit emocionální traumata, uklidňuje bolest. Zaplašuje výčitky a vštěpuje optimismus. Pomáhá nám plout s tokem života.

Eukalyptus (Blahovičník kulatoplodý, angl. *Eucalyptus*, *Eucalyptus globulus*)

Optimismus. Otevřenost. Volnost.

Eukalyptus (blahovičník) je stálezelený strom dorůstající do výšky až 100 metrů. Patří tedy mezi nejvyšší stromy vůbec. Po tisíciletí ho australští domorodci používali k desinfekci ran, léčení infekcí a horečky. Laboratorní testy ukázaly, že eucalyptus globulus je účinné antimikrobiální činidlo, protože obsahuje vysoké procento eukalyptolu. Často se používá k léčení dýchacích cest. Podrobně byly zkoumány také jeho účinky na odpuzování hmyzu (Trigg, 1996). Stromy eukalyptu byly vysazovány v oblastech severní Afriky, aby úspěšně zastavily šíření malárie. Podle doktora Jeana Valneta dvouprocentní roztok eukalyptového oleje rozptýlený do vzduchu zničí 70 procent vzdušné bakterie stafylokoka. Někteří lékaři používají roztok eukalyptového oleje při chirurgickém ošetření.

Použití: Je hlavním olejem pro odkašlávání a léčení katarů. Léčí dýchací systém. Usnadňuje vykašlávání, je mukolitický, antimikrobiální, antibakteriální, protiplísňový, protivirový, insekticidní, estrogenní, proti stárnutí. Díky antivirovému působení je navíc prospěšný při běžném nachlazení, zánětu dutin a chronické bronchitidě. Genitourinární systém. Snižuje hladinu krevního cukru. Repelent (vši). Hojí popáleniny.

Podporuje dýchání, zmírňuje bolest svalů. Snižuje ucpání nosu a dutin. Revmatismus, artritida. Uklidňující, povzbuzující.

Vůně je povzbuzující, pomáhá rozptýlit melancholii a oživit náladu. Obnovuje tak životní sílu i pozitivní náhled. Podporuje zdraví a pohodu, čištění a léčení. Je vhodný pro lidi, kteří se cítí emočně „sevření“, omezení svým okolím – ať už doma, v práci, nebo ve společnosti.

Fenykl (Fenykl obecný, angl. *Fennel*, *Foeniculum vulgare*). ORAC 238 400 μ TE/100g.

Sebevýjádření. Produktivita. Komunikace.

Řekové mezi prvními objevili jeho cenu jako jemně močopudného a zeštíhlujícího prostředku. Fenykl zvyšuje sílu a podporuje dlouhověkost. Proto atleti při tréninku na olympijské hry jedli fenyklová semena.

Ve středověku se věřilo, že odhání zlé duchy a chrání před kouzly čarodějnic. Větvičky se věšely nad dveře, aby odehnaly zlé duchy. Po staletí se semena fenyklu používala na podporu trávení a k vyrovnaní menstruačních cyklů.

Je to antidiabetikum. Je protizánětlivý, proti nádorům, podobný estrogeneru, pomáhá při trávení, protiparazitický (červi), antiseptický, protikřečový, analgetikum, zvyšuje metabolismus.

Použití: Cukrovka, rakovina, obezita, artritida, revmatismus, infekce močových cest, zadržování tekutin, střevní parazité, menstruační potíže, premenstruační syndrom, zažívací potíže, zácpa, nadýmání břicha, nevolnost, říhání. Podpurný lék při katarovém kašli a astmatu.

Fenykl nám dává odvahu vyjádřit se ústy (dříve než „bouchnou saze“). Uvolňuje volnou komunikaci s druhými bez bloků a zábran. Odblokováním schopnosti sebevyjádření uvolní fenyklový olej naši schopnost tvořit.

Galbanum (Ločidlo galbanorodé, angl. Galbanum, Ferula galbaniflua)

Píše se o něm v Egyptském papyru a Starém zákoně (Exodus 30:34). Esenciální olej je významný svými léčivými a duchovními vlastnostmi. Starověký římský historik Dioscorides dokládá, že se galbanum užívalo proti křečím, na zmírnění bolesti a jako diuretikum.

Je antiseptický, analgetický a lehce protikřečový, protizánětlivý, stimulant oběhu, proti záchvatům křečí.

Použití: Zažívací potíže (průjem), nervové napětí, revmatismus, kožní onemocnění, zjizvená tkáň, vrásky.

Vůně je harmonická a vyvažující. Zesiluje duchovní uvědomění a meditaci.

Grapefruit (Citroník rajský, angl. Grapefruit, Citrus paradisi). ORAC: 22 600 μ TE/100g.

Rozptýlení. Odlehčení. Oživení.

Protinádorový, metabolický stimulant, antiseptický, detoxikující, diuretický, rozpouští tuky, čistí ledviny, lymfatický a vaskulární systém, antidepressivum. Je bohatý na limonene, jehož schopnost působit proti růstu nádorů byla podrobně zkoumána ve více než 50 klinických studiích.

Použití: Alzheimer, zadržování tekutin, lymfokynetikum, deprese, obezita, jaterní poruchy, úzkost, únava, celulitida, „rozpohybovává“ střeva. Odbourává tuky – používá se při řešení nadváhy a při obezitě. Prevence aterosklerózy a vysokého krevního tlaku.

Čistí krev, proto je prospěšný při revmatických bolestech.

Stahující a čistící vlastnosti z něj dělají užitečný prostředek při mastné pokožce a akné.

Nepoužívejte (podobně jako ostatní citrusové oleje) na kůži, která bude vystavena UV nebo slunečnímu záření v průběhu následujících 24 hodin.

Heřmánek pravý (angl. German Chamomile, Matricaria recutita). ORAC: 218 600 μ TE/100g.

Uklidnění. Přijetí.

V Egyptě byl zasvěcen bohu Slunce Re. Hippokrates ho používal ke zmírnění horečky.

Je to silný antioxidant (brání peroxidaci lipidů), protinádorový, protizánětlivý, relaxant, anestetický. Podporuje zažívání, funkci jater a žlučníku. Odedávna byl heřmánek používán na menstruační potíže.

Použití: Infekční žloutenka, tučná játra, ateroskleróza, nespavost, nervové napětí, artritida, syndrom karpálního tunelu, kožní problémy (akné, ekzémy, jizvy, dermatitida, svědění), mírní záněty, revmatická artritida, bolesti ucha. Odstraňuje křeče, zácpu, bolesti hlavy. Otoky, hojení ran a popálenin. Záněty dásní, brání tvorbě jizev. Reguluje menstruaci. Hemoroidy. Svalové bolesti, zvyšuje imunitu.

Je to jeden z nejdůležitějších esenciálních olejů pro pokožku. Je velice hojivý.

Vůně vyrovnává emoce, tiší hněv, zklidňuje mysl. Blahodárně působí při chronickém napětí a nespavosti. Uvolňuje napětí přehnaných tužeb našeho ega a tím frustraci, nelibost a deprese, které často následují. Pomáhá nám přijmout naše omezení a učí nás ochotně přijímat pomoc a podporu jiných, kteří nám ji mohou poskytnout. Pomáhá obnovit naši integritu.

Hřebíček (Hřebíčkovce kořený, angl. Clove, *Caryophyllus aromaticus*)

Holandští dobyvatelé zničili na ostrově Ternate všechny stromy hřebíčkovce. Propukla epidemie a mnoho místních obyvatel zemřelo. Do té doby přitom žádné epidemie neznali. V Číně a Indii se hřebíček používal jako součást léčby již od starověku. Hlavní složkou hřebíčku je eugenol. Ten se dlouho používal v zubním lékařství k umrtvení dásní. Courmont a kol. dokázali, že 0,05% roztok eugenolu z hřebíčkového oleje stačí na zničení bacilu tuberkulózy (Gattefossé, 1990)

Použití: Proti stárnutí, kardiovaskulární nemoci, proti nádorům, antimikrobiální, protiplísňový, protivirový, analgetický, anestetický, antioxidant, protisrážlivý, protizánětlivý, chrání žaludek (vředy), protiparazitický (červi), silně protikřečový. Artritida, revmatismus, infekční žloutenka, střevní paraziti a infekce, na utišení všech typů bolesti, infekce hrdla, dutin, plic, oční zákaly, vředy, vši, bolest zubů, akné, revmatismus, dna.

Mentálně posiluje, podporuje spánek, vytváří pocit bezpečí.

Pozor! Protisrážlivé vlastnosti mohou zesílit při kombinaci s Warfarinem, aspirinem apod.

Jalovec (Jalovec obecný, angl. Juniper, *Juniperus communis*). ORAC: 169 000 μ TE/100g.

Podpora. Odbřemenění. Uvolnění.

Jalovec byl jednou z prvních rostlin, kterou lidstvo používalo.

Ve středověku byl považován za všelék. Svazky plodů jalovce se věšely nade dveře, aby odehnaly čarodějnice. Používá se po staletí jako diuretikum. Ještě v nedávné minulosti se v nemocnicích ve Francii páliły větévky jalovce a rozmarýnu na ochranu před infekcí.

Je antiseptický, čistí a stimuluje trávení, detoxikuje, zvyšuje oběh ledvinami a podporuje vylučování toxinů, podporuje regeneraci nervů, všeobecně posiluje.

Používá se na kožní potíže (akné, ekzém), infekce močových cest, močového měchýře, zadržování tekutin. Je to jeden z nejúčinnějších prostředků zabraňujících městnání mízy.

Podporuje tok lymfy a odvod zplodin látkové výměny z těla – má čistící schopnosti. Používá se u břišních křečí, obezitě a ateroskleróze. Je močopudný, vhodný na revmatické bolesti. Je účinný při zánětu močového měchýře, močových cest a bronchitidě.

Může být prospěšný u mastné pokožky.

Vůně navozuje pocit spokojenosti a míru. Pomáhá překonat letargii, strach ze selhání a zbavit se starostí. Posiluje sílu vůle.

Jasmín (Jamín velkokvětý, angl. **Jasmine**, **Jasminum grandiflorum**)

Intuice. Radost. Tvořivost. Harmonie.

Nejedná se o esenciální olej, ale o absolut, který se získává procesem extrakce. Hinduistický bůh lásky Kama, jenž je stejně jako řecký Eros a římský Cupid zobrazován s lukem, měl na konci šípů květ jasmínu, aby zasáhl srdce touhou. Jasmínu se přezdívá „královna noci“. Aby se dosáhlo nejintenzivnější vůně, je třeba květy sbírat v noci, před rozedněním. Výťažnost oleje je přibližně jedno promile – 1 kg z jedné tuny. Jeden kilogram kvalitního oleje stojí až 10 000 USD. Syntetický stojí do 10 dolarů.

Otevírá srdce, zlidňuje nervy a povznáší mysl. Je jedním z nejúčinnějších esenciálních olejů na odstraňování nervové úzkosti, netrpělivosti a deprese. Je to renomované afrodiziakum. Je doporučován při frigiditě a impotenci. Obnovuje tvůrčí schopnosti, probouzí intuici a schopnost vytvářet originální myšlenky.

Povznášejší, antidepressivum, stimulující, antibakteriální. Je po staletí oblíben mezi ženami pro svou až omamnou a svůdnou vůni.

Použití: Deprese, úzkost, menstruační problémy, kožní potíže (vrásky, mastná pleť, ekzém), frigida. Vůně povznáší, pomáhá proti beznaději, nervovému vyčerpání, úzkosti, depresi, lhostejnosti, apatii.

Kadidlo (Kadidlovník pilovitý, angl. **Frankincense**, **Boswellia serrata**)

Univerzálnost. Osvobození.

Kadidlo bylo pravděpodobně nejdůležitější ingrediencí sloužící k vykuřování v celé historii. V bibli se o něm píše na dvaadvaceti místech.

Kadidlo se na Blízkém východě považuje za „olej svatého pomazání“. Tisíce let se používá při náboženských obřadech. Bylo jedním ze tří darů, které Ježíš dostal při narození (se zlatem a myrhou). V té době bylo velice dobře známé pro svou léčivou sílu. Ve starověku mělo větší cenu než zlato. Používalo se k léčbě všech v té době známých nemocí. Vlastnili jej jen velmi bohatí lidé. Je uvedeno v Emberském Papyru (16. st. př. n. l.), což je staroegyptský seznam 877 receptů a zároveň jeden z nejstarších známých lékařských záznamů.

Esenciální olej je protinádorový, stimuluje imunitu. Antidepressivum, relaxuje svaly. Analgetikum, antibakteriální, antikatarální, protiinfekční, adstringentní, podporuje zajizvení, usnadňuje vykašlávání, posiluje imunitu, hojí.

Použití: Je velice univerzální. Deprese, rakovina, infekce dýchacích cest, stimuluje imunitu.

Vůně povznáší ducha, podporuje meditaci a kontemplaci. Kadidlo obsahuje seskviterpeny, které stimulují limbický systém mozku (centrum paměti a emocí) a hypotalamus, šišinku a hypofýzu. Hypotalamus je hlavní žláza lidského těla, která produkuje mnoho životně důležitých hormonů, včetně hormonu štítné žlázy a růstového hormonu. Testy ukázaly, že kadidlo je protinádorová látka, která je schopná vypnout DNA nádorových buněk a opravit DNA do původního stavu. Bylo také prokázáno, že kadidlovníkový olej regeneruje ploténky, chrupavku a kosti. Je protizánětlivým činidlem na revmatoidní artritidu a osteoporózu.

Podporuje zdraví pokožky a léčí žaludeční potíže, vředy, rakovinu, onemocnění zubů a dásní, špatnou krev, infekce, duševní poruchy a kousnutí hmyzem. Je uklidňující, relaxační, uvolňuje mysl a napomáhá meditaci a kontemplaci. Působí na nervový systém a je výborným prostředkem pro léčení nervového napětí i vyčerpání. Olej je hluboce psychologicky a duševně prospěšný. Napomáhá stavu koncentrovat se a zaujmout neosobní postoj. Vhodný na neklid, strach a zmatek.

Kafrovník (Kafrovník pravý, angl. Ravintsara, *Cinnamomum camphora*) ORAC: 890 μ TE/100g.

Na Madagaskaru jej označují výrazem „olej, který léčí“.

Je antimikrobiální, protinádorový, protivirový, antibakteriální. Podporuje nervy a dýchací systém.

Použití: Infekce krku a plic. Infekční žloutenka, pásový opar, rakovina, zápal plic. Nachlazení. Herpes virus, virové infekce. Psychosomatické a nervové obtíže, šok, hysterie.

Nevhodný při epilepsii, vysokém tlaku a v kombinaci s homeopatickou léčbou.

Kardamom (Kardamovník obecný, angl. Cardamom, *Elettaria cardamomum*). ORAC: 36 500 μ TE/100g.

Chuť k jídlu. Stabilita. Spokojenost.

Více než 3000 let se kardamon hojně používá jak v tradičním indickém, tak čínském lékařství. Užívali ho řečtí lékaři, včetně Hippokrata. Již ve středověku byl nazýván „Zrna ráje“. Je to jedno z nejvíce ceněných koření antického Řecka a Říma. Král Babylonský ho pěstoval 700 let před n. l. V 17. století jej hlavní anglický bylinář William Cole považoval za „hlavní ze všech semen“.

Je silně protikřečový, usnadňuje vykašlávání, působí antibakteriálně. Je protiparazitický (červi).

Použití: Plicní infekce, dutiny, senilita, bolest hlavy. Jeho hlavním užitím je léčení zažívacích potíží. Nevlnost, zácpa. Nepříjemný zápach z úst (je v tom silnější než máta). Celková vyčerpanost a psychická únava.

Vůně je povznášející, osvěžující a posilující. Podobně jako šalvějový a majoránkový olej zlepšuje soustředění a uvolňuje napětí a obavy. Pomáhá s překonáním duševní lenosti, špatné koncentraci, myšlenkové únavy a těkavosti. Olej uvolňuje, nicméně posiluje vůli a zpevňuje rozhodnutí. Obnovuje „chuť do života“. Obnovuje radost a spokojenost. Podporuje smysl pro realitu a pomáhá přijmout život takový jaký je.

Kmín (Kmín římský, angl. **Cumin**, **Cuminum cyminum**). ORAC: 82 400 µTE/100g.

Vytrvalá odhodlanost. Důvěrný závazek.

Ve starém Egyptě sloužil kmín jako rituální aromatická látka. Římané namáčeli semena v cukru a tyto „bonbóny“ servírovali po jídle ke zlepšení zažívání a uvolnění plynatosti. Kmín byl používán Hebrejci jako dezinfekce při obřízce. Ve středověku se z něj destilovaly ingredience do středověkých nápojů lásky k posílení stálosti a zachování věrnosti.

Působí proti nádorům, je protizánětlivý, antioxidant, protivirový, ochrana jater, stimuluje imunitu, podporuje zažívání, protikřečový, projímavý, karminativní (proti nadýmání). Všeobecně (i sexuálně) posiluje. Uklidňuje.

Stimuluje zažívání a posiluje mysl. Mírní křeče a povzbuzuje peristaltiku. Pomáhá při poruchách trávení, nevolnosti, říhání a plynatosti. Podporuje tvorbu mléka při kojení.

Použití: Rakovina, infekční nemoci, zažívací potíže. Revmatismus. Onemocnění dýchacích orgánů. Je vhodný pro osoby se sklonem k nadváze.

Obnovuje naši schopnost koncentrovat se. Používá se pro rychlé řešení v situacích, ve kterých hrozí ztráta psychické stability a odolnosti. Evokuje pocit jistoty.

Koriandr (Koriandr setý, angl. **Coriander**, **Coriandrum sativum**). ORAC: 298 300 µTE/100g.

Radostná stálost. Klidná tvořivost.

Píše se o něm prakticky ve všech středověkých lékařských knihách. Zmiňují ho staří Řekové, bible i sanskrtské spisovatele. V Ebersově papyru se uvádí, že ho staří Egypťané s česnekem namáčeli ve víně a pili jako afrodiziakum.

Semena koriandru byla nalezena ve starověkém egyptském hrobě Tutanchamona a Ramsese II.

Ve středověké Evropě sloužil čarodějnicím v magii lásky a pro přípravu nápojů lásky.

Tento olej byl zkoumán na Káhirské universitě z hlediska účinků na snížení hladiny glukózy a inzulinu a podpory funkce slinivky.

Je protizánětlivý, uklidňující, analgetický, antibakteriální, antidepressivní, antiinfekční, protikřečový, karminativní, stomachický, stimuluje zažívání, posiluje nervy, celkově posiluje. Afrodiziakum.

Použití: Střevní potíže, břišní křeče, plynatost, nechutenství, nevolnost, artritida, cukrovka.

Bývá indikován pro všeobecnou ochablost, duševní únavu, nervovou vyčerpanost, deprese, obavy, úzkosti, myšlenkové přehlcení. Vyvolává pocit jistoty, stability a klidu.

Vůně je uklidňující.

Kozlík (Kozlík lékařský, angl. **Valerian**, **Valeriana wallichii**)

Kozlík byl už od středověku velice oceňován a někdy byl označován jako „všelék“.

Uklidňuje a tiší centrální nervový systém. Jeho vůně je většině lidem nepříjemná. Toto je ale mnohonásobně vyváženo jeho pozitivními účinky.

Používá se při nespavosti, depresích, nervovém vyčerpání a úzkosti. Navozuje emoční rovnováhu. Poměrně silné analgetikum. Podporuje trávení. Další použití: Migrény. Obtížná a bolestivá menstruace. Střevní koliky, cholera, epilepsie. Bolesti v zádech, podlitiny, rány, revmatismus.

V kosmetice se používá na mastnou, nečistou, aknézní a precitlivělou pleť.

Levandule (Levandule lékařská, angl. Lavender, Lavandula angustifolia).
ORAC: 360 µTE/100g.

Klidná vytrvalost. Snadné sebevyjádření.

Je to jeden z nejpoužívanějších olejů v aromaterapii. Doporučoval ji již Dioskorides na „smutek v hrudi“. Hildegarda z Bingen ji radila používat na „udržování čistého charakteru“.

Při nehodě v laboratoři si francouzský vědec René Gattefossé těžce popálil ruku a objevil, že levandule podporuje regeneraci tkání. Je uvedena v současném Britském lékopisu.

Je antiseptická, protiplísňová, analgetická, protinádorová, silně protikřečová, rozšiřuje cévy, relaxant, protizánětlivá, protirevmatická, antihelmintická (působí proti červům), snižuje cholesterol v krvi, posiluje srdce, uklidňuje, podporuje vylučování žluči, usnadňuje zajištění. Působí proti nadměrnému kožnímu mazu.

Protikřečové a analgetické účinky levandulového esenciálního oleje jej předurčují k aplikaci při tak rozdílných potížích, jako je kolika a dráždivé střevo, předmenstruační napětí a menstruační bolesti, svalová ztuhlost a bolesti. Tiší bolesti hlavy, migrény, pomáhá při zácpě a celkové podrážděnosti. Olej je prospěšný i při genitourinárních potížích.

Použití: Vysoký krevní tlak, arterioskleróza, infekce dýchacích cest, menstruační potíže, PMS, kožní potíže (akné, ekzém, úprava hráze, jizvy, lupénka, strie). Popáleniny, ztráta vlasů, nespavost, nervové vypětí. Snižuje stres a zvyšuje bdělost (Motomura 2001), snižuje deprese. Potlačuje pocit paniky a histerie. Působí proti nespavosti. Má blahodárné účinky při bolestech hlavy a proti migréně. Používá se na hnisavé rány a rány všeobecně. Má schopnost neutralizace živočišných jedů, je známým repelentem (i proti vlasovým vším), působí i proti molům. Snižuje svalové napětí po výkonu.

Vůně fyzicky i psychicky uklidňuje a uvolňuje. Japonští vědci zjistili, že při použití v kancelářích zvyšuje koncentraci a duševní činnost a snižuje chybovost – až o 20%. Levandule odstraňuje pocit traumatu bránící sebevyjádření. Je proto vhodná pro jedince plné tvůrčího potenciálu. Dodává jim odvalu k plnému vyjádření.

Snižuje krevní tlak a proto její vůně někdy nebývá příjemná pro jedince s nízkým tlakem.

Používá se na všechny typy pleti, zejména na citlivou. Obsahuje minimální množství terpenů, proto je velmi jemná a používá se k ošetření pokožky před i po opalování. Ošetření oděrek a řezných ran. Velmi dobrá v péči o vlasy (proti lupům), přidává se do přípravků pro ústní a pro intimní hygienu. Díky svým vlastnostem by neměla chybět v domácí a cestovní lékárnice.

Libavka (Libavka polehlá, angl. Wintergreen, Gaultheria procumbens). ORAC: 101 800 µTE/100g.

Pro zvýšení dechové kapacity ji žvýkali američtí indiáni při těžké práci a při běhu na dlouhé vzdálenosti.

Esenciální olej snižuje krevní tlak, rozšiřuje cévy - je vazodilatační. Je velmi prohřívací a analgetický, používá se na bolesti svalů a kloubů, stimuluje periferní oběh, pomáhá při celulitidě, ztuhlosti svalů a kloubů. Je vysoce protizánětlivý. Analgetický, anestetikum. Zmírňuje všechny druhy bolesti.

Používá se na artritidu a revmatismus, bolesti svalů a nervů, infekční žloutenku, na vysoký tlak, aterosklerózu.

Nepoužívejte při epilepsii.

Majoránka (Majoránka zahradní, angl. Marjoram, Origanum marjorana). ORAC: 130 900 µTE/100g.

Osvěžení. Spokojenost. Soucit.

Římané ji označovali jako „bylinu štěstí“ a Řekové „radost z hor“. Byla spojována s bohyní lásky, krásy a plodnosti Afrodite. Byla symbolem lásky a cti. Věřilo se, že prodlužuje život. V době Tudorovců v Anglii věřili, že dokonce i jen vdechování majoránkové vůně pomůže zachovat zdraví.

Je jedním z hlavních esenciálních olejů se schopností posilovat i uvolňovat.

Je jedním z nejdůležitějších protikřečových olejů pro zažívací, dýchací a nervové ústrojí. Uklidňuje svaly, používá se při žaludeční neuróze, nadýmání, průjmu, kataru, chřipce, škytavce. Uvolňuje nervové napětí, upravuje menstruaci, tonizuje, upravuje nespavost, hojí podlitiny.

Jelikož vyrovnává tok energie v hrudi, slouží i ke zklidnění a regulování srdce. Konkrétně při bušení srdce, tachykardii a hypertenzi - snižuje krevní tlak. Usnadňuje vykašlávání a používá se při nachlazení, bronchitidě a astmatu. Anafrodiziakum. Uvolňuje svalová spazmata, namožené a natažené svaly.

Sedativum - uvolňuje, zklidňuje a posiluje nervy, tlumí úzkost, zármutek, hysterii, nespavost, nepřátelství a nervové tiky. Vyrovnává přílišné přemýšlení. Oživuje energii sleziny a slinivky a současně uklidňuje nervy. Je tedy přirozeným „vyvažovatelem“. Uklidňuje přehlcený mozek a podporuje schopnost sebenaplnění. Pomáhá smířit se s hlubokými ztrátami a přijmout je.

V kosmetice se používá na mastnou, zánětlivou a nervózní pleť.

Mandarinka (Mandarinka obecná, angl. Mandarin, Citrus reticulata)

Svěží vůně uvolňuje psychické napětí, rozptyluje úzkost, depresi, melancholii a smutek. Pomáhá při nespavosti, reguluje zažívání a funkci střev (pálení žáhy, žaludeční neuróza, škytavka, nevolnost, podráždění, zácpa), tonizuje játra a stimuluje žlučník. Výrazně harmonizuje dětskou psychiku. Je psychickým stimulantem. Harmonizuje a posiluje spánek a navozuje pocit štěstí. Zmírňuje bolesti při migréně. Povzbuzuje nervovou činnost a současně uvolňuje. Má dezinfekční, osvěžující, protikřečové, relaxační a zklidňující účinky.

Je bohatá na limonen, jehož schopnost působit proti růstu nádoru byla podrobně zkoumána ve více než 50 klinických studiích.

Esenciální olej je fototoxický. Nepoužívat na kůži vystavenou slunečním paprskům 24 hodin po aplikaci.

Máta peprná (angl. Peppermint, Mentha piperita). ORAC: 37 300 μ TE/100g.

Pozornost. Tolerance. Vizionářství.

Podle hieroglyfů nalezených v chrámě v Edfu se máta používala ve starém Egyptě jako rituální voňavka a byla součástí posvátného kadidla kyphi. Pro staré Řeky a Římany byla máta každodenní součástí života. Sloužila k aromatizaci vody v lázni a k navonění ložního prádla. Plinius prohlásil, že samotná její silná vůně uzdravuje a osvěžuje ducha. Esenciální olej z máty se používal už od 14. století k bělení zubů a později k zamaskování pachu tabáku.

Čistí mysl a zvyšuje koncentraci. Dr. William N. Dember z University of Cincinnati zjistil, že vdechování mátového esenciálního oleje zvýšilo mentální přesnost o 28%. Vědci z univerzity v Kielu provedli srovnávací studii s použitím placeba a potvrdili, že máta má schopnost mírnit bolesti hlavy.

Olej má antibakteriální, antiseptické, protikřečové, protihorečnaté účinky. Má chladicí efekt, paradoxně může vyvolávat i pocit prohřátí. Tlumí bolest. Je protinádorový a protiparazitický (červi). Působí při zažívacích potížích, při pálení žáhy, proti nadýmání, zklidňuje při nevolnosti, podporuje trávení a chuť k jídlu, je účinný proti průjmu. Vhodný při nachlazení a infekcích dýchacích cest: podporuje vykašlávání, ulehčuje dýchání, snižuje vysoké teploty. Používá se u zápalu plic, bronchiálním astmatu, bronchitidě, tuberkulóze apod.

Snižuje chuť k jídlu. Protivirové vlastnosti se využívají u oparů, herpes simplex, herpes zoster a papilomavirech.

Používá se u plísňových infekcích, kandidóze, kožních onemocněních, svrbící pokožce, ekzémech, lupénce, zánětech kůže, problémech se zády, skolióze, bolestech v kříži. Je součástí masážních přípravků k masážím nataženého, ztuhlého svalstva a bolestivých kloubů. Uvolňuje hladké svalstvo. Snižuje práh bolestivosti. Výhodně lze použít do sauny. Vhodná při přehřátí i podchlazení.

Stimuluje nervový systém, zlepšuje koncentraci a snahu, povzbuzuje při apatii, tiší hysterii. Má repelentní účinek, dráždí chladové receptory pokožky.

Máta peprná byla tradičně považována za vizionářskou bylinu a mělo se za to, že nejen pozvedá ducha, ale že i přináší prorocké sny. Stejně jako šalvěj a vavřík je prospěšná těm, kdo potřebují inspiraci a proniknutí do podstaty.

Používá se na zánětlivou a problematickou pokožku s akné. Přidává se do přípravků pro ústní hygienu, na osvěžení dechu.

Nepoužívat při kojení a u dětí do dvou let. Pozor na podráždění očí. Některé zdroje uvádí, že snižuje tvorbu mateřského mléka. Vyhněte se aplikaci osobám s epilepsií.

Máta rolní (angl. *Mint wild, Mentha arvensis*)

Použití je obdobné jako u máty peprné.

Meduňka (Meduňka lékařská, angl. *Mellisa, Melissa officinalis*). ORAC: 134 300 μ TE/100g.

Jemná síla. Nebojácny klid.

Avicenna ve své knize „Kánon medicíny“ z 11. století napsal, že meduňka rozveseluje srdce a posiluje vitalitu ducha. Alchymista Paracelsus ji nazýval „elixírem života“.

V minulosti se meduňka používala na poruchy nervové soustavy a širokou škálu potíží souvisejících se srdcem, emocemi a na podporu plodnosti. Byla hlavní přísadou karmelitánské vody vyráběné v 17. století ve Francii. Profesor Dietrich Wabner na Mnichovské technické univerzitě zapsal, že jednorázové použití oleje z meduňky vedlo k úplnému vymizení oparu.

Je protizánětlivá, protivirová, relaxant.

Vůně má citronový a medový nádech. Povznáší a uvolňuje. Má výrazné zklidňující účinky, působí při nespavosti, neklidu, nervozitě, hysterii. Odstraňuje melancholii a je velice účinná při depresích. Reguluje funkce jater, žaludku a střev (vředy, žaludeční neuróza, nevolnost). Snižuje krevní tlak. Rozpouští kameny. Ulevuje při migrénách a menstruaci.

Běžně dodávané meduňkové oleje většinou nejsou pravé. Pravý není levný. Výtěžnost při jeho výrobě je velice nízká. K získání 1 kg esenciálního oleje je potřeba až 7 tun rostlin.

Mrkev, semena (Mrkev obecná, angl. *Carrot seed, Daucus carota*)

Olej je antiseptický, vhodný na poranění kůže a na otoky. Je jedinečným olejem k ošetřování a pěstování pokožky. Ovlivňuje činnost ledvin, působí na revmatismus, artritidu a dnu. Má afrodiziakální účinky. Tradičně se používal na poruchy ledvin a trávení a na uvolnění zanesených jater. Povzbuzuje činnost lymfatického systému, hojení hnisavých ran a vředů.

V kosmetice se používá na pěstování a regeneraci pokožky. Má vysoký obsah provitaminu A. Proti ochablosti a v prevenci tvorby vrásek. Je vhodný pro všechny typy pleti, obzvláště pak pleť zralou. Je vynikající při suchých ekzémech a lupénce.

Muškatový oříšek (Muškátovník vonný, angl. *Nutmeg, Myristica fragrans*). ORAC: 158 100 μ TE/100g.

Je uveden v Hildegardině medicíně (1078 – 1179). Na univerzitě v Ibadanu zjistili, že má silné protizánětlivé a protisrážlivé účinky.

Účinky: Dezinfikuje, antibakteriální, psychotonikum, protikřečové, je protinadýmavý, stimuluje mozkovou činnost, působí jako analgetikum, posiluje srdeční činnost, zvyšuje krevní tlak, pomáhá tlumit bolesti. Chrání žaludek (vředy). Stimuluje nadledvinky, relaxuje svaly. Zvyšuje produkci růstového hormonu melatoninu. Protiparazitický. Reguluje krevní oběh, nízký krevní tlak.

Použití: Revmatismus a artritida, žloutenka, vředy, zažívací potíže, bolest nervů, únava a vyčerpání.

Myrha (Myrhovník pravý, angl. Myrrh, Commiphora myrha). ORAC: 379 800 µTE/100g.

Pokojná osamělost. Nadsmyslový mír.

Na Blízkém východě a ve Středomoří se používá již téměř čtyři tisíciletí. Hrála důležitou roli v náboženství a v medicíně starých Egyptanů. Říkalo se o ní, že pochází ze slz boha Hora, boha slunce se sokolí hlavou. Byla jedním ze tří darů mudrců při narození Ježíše a byla přítomna i při jeho smrti. V evangeliu podle svatého Jana Nikodém před pohřbením Ježíše přinesl směs myrhy a aloe. Po terapeutické stránce si lidé cenili myrhy po staletí.

Pro svíravé účinky je indikována na chronické průjmy a vaginální výtoky. Klinické výzkumy prokázaly, že pryskyřice také pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi, je úspěšná v boji s obezitou a ischemickou chorobou srdeční.

Vlastnosti: antibakteriální, protikatarální, protiinfekční, antidepressivní, protizánětlivý, protiparazitický, protivirový, protinádorový, karminativní, stahuje, utiňuje, uklidňuje, usnadňuje zajizvení, usnadňuje vykašlávání, hojí.

Použití: Cukrovka, rakovina, infekční žloutenka, plísňové infekce (kandidóza, lišej, ekzém), hemoroidy, infekce zubů a dásní, parodontóza. Bolestivá menstruace. Podporuje hojení.

Zklidňuje a vštěpuje do mysli pokoj. Je jedním ze základních esenciálních olejů na přehlcenost mysli, obavy a duševní rozrušení. Utiňuje a zklidňuje nitro. Osvobozuje od roztěkanosti a neklidu. Pomáhá vyrovnat se s nepřízní osudu, porážkami a odmítnutím. Olej ztělesňuje uklidňující sílu samoty. Myrha jako starověká magická rostlina propojuje svět vnitřní a vnější, svět materiální a mentální. Vhodná při meditaci.

Myrta (Myrta obecná, angl. Myrtle, Myrtus communis). ORAC: 25 400 µTE/100g.

Doktor Daniel Pénoel studoval její vlastnosti, které vrací do rovnováhy hormony štítné žlázy a vaječníků a vyrovnávají funkci hypofýzy. Také byly zkoumány její zklidňující účinky na dýchací systém.

Olej je dezinfekční, antiseptický, baktericidní především při zánětech dolních močových cest. Pomáhá při nachlazení, napomáhá k uvolňování při zánětech dutin, je vhodný k použití při kuřáckém kašli či chrapotu. Vzhledem ke své jemnosti je vhodný i pro děti. Používá se při problémech se štítnou žlázou a prostatou, na svalové křeče, modřiny a podráždění kůže.

V kosmetice se používá na mastnou, zánětlivou pleť se sklonek k akné. Má adstringentní účinky.

Neroli (Citroník pomerančový hořký, angl. Neroli, Citrus aurantium).

Utvrzení. Náprava. Obnova.

Ve starém Egyptě byla vysoce ceněna jeho schopnost léčit tělo, mysl i ducha. Společně s oleji levandule, bergamotu, citronu a rozmarýny byl hlavní součástí klasické toaletní vody Eau de Cologne.

Patří k nejlepším esenciálním olejům na uklidnění (spolu s růží, levandulí a meduňkou). Jako regulátor nervového systému pomáhá uvolňovat duševní a emocionální napětí, nervové deprese a chronické i akutní stavy úzkosti.

Upravuje poruchy trávení nervového původu, břišní křeče a koliku. Pro své mírně stahující účinky se také doporučuje při průjmech, zejména u dětí. Antidepresivum. Snižuje krevní tlak.

Použití: Vysoký tlak, úzkost, deprese, hysterie, nespavost, kožní potíže.

Jeho jemně bohatá, květinová sladkost je uklidňující a přináší euforii, zatímco jeho hořký tón je současně „uzemňující“. Vštěpuje klid a sílu a pomáhá uvolnit potlačené emoce. Lze ho používat pro různě hluboké emocionální rány a bolesti okrádající nás o naději a radost. Sjednocuje a harmonizuje.

Oregano (Dobromysl obecná, angl. Oregano, Origanum vulgare)

Esenciální olej z oregana bývá označován jako nejsilnější přírodní antiseptikum.

Mike Adams, zakladatel serveru www.naturalnews.com, uvádí, že to je jeho oblíbený olej. Roky ho bere s sebou kdykoliv někam cestuje, protože to je nejsilnější prostředek proti otravě jídlem, který kdy objevil. Kdykoliv jí něco, čím si není jistý, spolkně poté několik kapek esenciálního oleje oregana. Považuje ho za povinnou výbavu. „Pokud ho nemáte, nejste připraveni“, říká.

Jean Valnet ho popsal jako jeden z nejsilnějších léků proti zánětům potlačující bolest a záněty se skoro stejnou silou jako morfium a léky proti bolesti. Je vynikajícím stimulátorem lymfatického systému. Používá se jak při respiračních potížích, tak při nachlazení, chřipce, zánětech v krku, bronchitidě a astmatu. Další použití: Artritida, revmatismus, infekční nemoci dýchacích cest, infekce, tuberkulóza, zažívací potíže.

Vůně vytváří pocit jistoty. Navozuje dobrou náladu.

Pačuli (Pačuli obecná, angl. Patchouli, Pogostemon cablin). ORAC: 49 400 µTE/100g.

Zemitost. Podněcování. Obohacování.

Kvalita tohoto esenciálního oleje se stářím zlepšuje, podobně jako u kvalitního vína. Hraje významnou úlohu ve voňavkářství. Pačuli tvořilo po staletí součást tradičního systému lékařství v Malajsii, Číně a Japonsku.

Použití: Záněty kůže, střevní katar, průjem. Posiluje imunitní systém. Hemoroidy. Křečové žíly. Zranění pokožky, kožní nemoci, ekzémy, akné, lišej, opar. Předcházení vráskám. Afrodiziakum.

Je považován za účinný insekticid a je jedním z nejúčinnějších léků na hadí a hmyzí uštknutí.

Nejcennější terapeutická hodnota oleje z pačuli je v jeho energetickém a psychologickém působení. Pomáhá při únavě, zácpě a břišních křečích, při přepracování a chronické úzkosti. Harmonizuje a stabilizuje mysl vyčerpanou nadměrným přemýšlením a rozebíráním starostí. Je uvolňujícím afrodiziakem. Zmírňuje žárlivost. Může pomoci těm, kdo trpí impotencí, frigiditou a sexuální úzkostí. Podporuje představivost a chuť „tvořit“. Vhodná při meditaci.

Palmarosa (Voňatka Martinova, angl. **Palmarosa**, **Cymbopogon martinii**).
ORAC: 127 800 µTE/100g.

Jistota. Proměnlivost. Přizpůsobivost.

O této rostlině se píše v indické Materii Medice a používá se v ajurvédě (tradiční indické lékařství).

Nejčastěji se palmarosový olej používá při léčení kožních potíží a v péči o pokožku vůbec. Má vynikající hydratační vlastnosti, které jsou prospěšné na suchou pleť. Současně ale její chladivé a protizánětlivé působení z něj činí užitečný prostředek při dermatitidě ekzemech a lupénce. Pro antibakteriální, antivirové a protiplísňové vlastnosti je indikován na široký okruh kožních infekcí, včetně nežidů, pásových oparů a mykóz. Tiší mysl, zlepšuje náladu a pomáhá stabilizovat nervový systém. Další použití: bušení srdce, neklid, nespavost, úzkost, napětí, deprese, vyčerpanost. Aktivuje růst zdravých buněk. Posiluje dělohu. Afrodiziakum.

Je vhodný pro osoby trpící nervozitou a nejistotou, které rovněž nejsou schopny snášet změny a častou nepřítomnost milovaných lidí.

Pelargonie (Pelargonie vonná, angl. **Geranium**, **Pelargonium graveolens**)

Jistota. Vnímavost. Důvěrnost.

Pelargonie se po staletí používá na regeneraci a léčení kožních onemocnění. Je důležitou součástí parfémů. Italský lékař Rosveti používal olej pelargonie při léčení stavů úzkosti. Je jedním z mála esenciálních olejů, které z pohledu orientálního lékařství mohou být považovány za chladné a vlhké. Léčí horkost a záněty, uvolňuje nervy, zklidňuje stavy úzkosti. Má velmi dobré protizánětlivé účinky a je vhodná na gastritidu, zánět tlustého střeva, lupénku, ekzémy, kožní infekce (akné, lišej, dermatomykóza). Další použití: bolesti kloubů, neuralgie, záněty oka, nervy, hemoroidy, křečové žíly, nadměrné menstruační krvácení. Upravuje premenstruační syndrom, hojí popáleniny a poranění kůže. Ulehčení letargie, chronická úzkost, menopauza. Usnadňuje zajizvení, zastavuje krvácení, stimuluje játra a slinivku, rozšiřuje žlučovody pro detoxikaci jater. Používá se při žloutence. Odpuzuje hmyz.

V kosmetice se používá na všechny typy pleti. Harmonizuje funkci tukových žláz. Má stahující účinky. Často používaná náhražka růžového oleje. Účinný v péči o vlasy a ústní

duťinu. Přidává se do masážních přípravků na uvolnění svalů po námaze a do koupelových olejů. Bývá používán jako náhrada růžového oleje.

Olej uvolňuje mysl, odstraňuje frustraci a podráždění. Zlepšuje koncentraci. Dodává pocit klidné síly a jistoty a roto velice pozitivně působí na akutní úzkostné stavy, zejména jsou-li spojeny s nervovým vyčerpáním v důsledku stresu a přepracování. Má afrodisiakální účinky a sexuálně posiluje. Podporuje tvůrčí energii a intuici. Pomáhá najít rovnováhu lidem, jejichž intelekt a racionalita upírá místo citům a dojmům. Uvolňuje spontánnost a zdravou touhu po radosti a potěšení. Zvyšuje schopnost důvěrné komunikace.

Pelyněk (Pelyněk roční, angl. **Wormwood**, *Artemisia annua*)

Číňané používali pelyněk při moxování. Ve 14. století se v Anglii nosil na ochranu proti zlým duchům.

Je antibakteriální, protiplísňový, protiparazitický, gastrointestinální regulátor.

Časopis Life Sciences publikoval studii, ve které se uvádí, že pelyněk je schopný zabít až 98% rakovinných buněk během 16 hodin. Použití vedlo ke snížení rakoviny prsu o 28% (při kombinaci s užíváním železa). Důležité je, že zdravé buňky nebyly při této experimentální terapii negativně ovlivněny.

Použití: Střevní potíže, nákaza červy, bolesti hlavy, svalové křeče, oběhové potíže, menstruační problémy, PMS, úplavice, dna, infekce močových cest, podporuje zažívání, antidepresivum. Únava, ochablost. Napomáhá koncentraci. Prokrvuje. Revmatické bolesti.

Pepř černý (Pepřovník černý, angl. **Black Pepper**, *Piper nigrum*)

Egyptané ho používali při mumifikaci. Byl nalezen v nosních dírkách a bříše Ramsese II. Indiští mniši ho jedli, aby zvládali absolvovat náročné cesty. Když byl v roce 410 dobyt barbarskými kmeny Řím, kromě jiných cenností požadovaly barbarské kmeny Goth i 1 500 kg pepře jako výkupné. V tradičním čínském lékařství se pepř používal na choleru, malárii a zažívací potíže.

Vlastnosti: Analgetikum, stimuluje metabolismus, protiplísňový, antibakteriální, protikřečový.

Použití: Obezita, artritida, únava, zažívací potíže, bolest svalů a nervů, plísňové infekce. Uvolňuje nadýmání, tlumí nevolnost, pálení žáhy a zvracení. Ovlivňuje dýchací systém při nachlazení, kašli a zklidňuje při bolestech v krku. Má pozitivní účinky při střevních potížích. Snižuje horečku. Prohřívá pokožku. Výhodný při celulitidě.

Vzhledem k vynikajícím prokrvujícím účinkům může ve vyšších koncentracích dráždit pokožku.

Vůně stimuluje a dodává energii. Studie z roku 2002 ukázala, že vdechování vůně pepřového esenciálního oleje navodila 1,7 násobné zvýšení koncentrace adrenalinu v krvi (Haze).

Pomeranč (Pomerančovník čínský, angl. Orange, Citrus sinensis). ORAC: 1 890 µTE/100g.

Klid. Štěstí. Přizpůsobivost. Optimismus.

Pomeranč je tradičním čínským symbolem štěstí a prosperity. Sušená pomerančová kůra byla po staletí důležitou součástí tradičního čínského lékařství.

Pomerančový esenciální olej je jedním z nejlepších esenciálních olejů na zažívací ústrojí vůbec. Tonizuje žaludek, uvolňuje tok energie a působí protikřečově a karminativně (proti nadýmání). Bývá úspěšně používán při nevolnosti, nechutenství, bolesti a říhání. Je rovněž účinný při léčení zácpy a dráždivého střeva. Optimalizuje srdeční činnost. Ateroskleróza, vysoký tlak. Další použití: Stimulace jater a žlučníku, bolesti hlavy, nervové napětí a nespavost. Chronická bronchitida a kašel. Stres a frustrace.

Je bohatý na limonen, jehož schopnost působit proti růstu nádorů byla podrobně zkoumána ve více než 50 klinických studiích.

Použití v kosmetice je velmi rozšířeno, obzvláště je vhodný pro mastnou, zralou pleť. Nepoužívejte na kůži, která bude v následujících 24 hodinách vystavena slunečnímu a UV záření.

Jeho sladká vůně navozuje pozitivní pocity štěstí a radosti. Rozptyluje splíny, smutnou náladu a popudlivost. Pomáhá zvládat neúspěchy a akceptovat nedokonalost. Při zachování koncentrace navozuje uvolněnou atmosféru a usnadňuje řešení problémů.

Rozmarýn (Rozmarýn lékařský, angl. Rosemary, Rosmarinus officinalis). ORAC: 330 µTE/100g.

Radost a smích. Sebevědomí. Zasvěcení. Osud.

Je jednou z nejsilněji vonících a nejvíce používanou rostlinou k léčebným účelům. V Egyptě zapalovali její výhonky v rituálním kadidle a umísťovali je do hrobek faraónů. Pro Řeky a Římany byla rostlina posvátná. Ve starověku byla ceněná její schopnost zvyšovat soustředěnost. Věřilo se, že rozmarýn má schopnost přinášet štěstí a poskytovat ochranu proti magii a čarodějnictví. Wiliam Langham (1579) radil: „Vařte hodně rozmarýny a koupejte se v ní, abyste byli silní, čilí, radostní, oblíbení a mladí.“

Rozmarýnový esenciální olej je jednou z nejvíce ceněných a posilujících esencí. Pomáhá odstraňovat duševní i fyzické choroby.

Chrání játra, je protinádorový, protiplísňový, antibakteriální, protiparazitický. Zvyšuje duševní svěžest a soustředění.

Použití: Bušení srdce, nízký krevní tlak, podporuje průtok krve arteriemi. Pomáhá rozehrát studené ruce a nohy. Zlepšuje zásobování mozku krví, prospívá při špatné koncentraci a nervové slabosti. Posiluje paměť. Je skvělým svalovým tonikem, používá se při ztuhnutí svalů, svalových křečích a bolestech. Je rovněž jedním z nejlepších protirevmatických esenciálních olejů. Pomáhá při bolestech kloubů. Kašel, bronchitida. Infekce hrdla a plic. Usnadňuje vykašlávání. Nadýmání, poruchy trávení, břišní křeče. Infekční nemoci. Jaterní potíže, žloutenka. Ztráta vlasů. Zhoršení paměti, Alzheimerova choroba.

V kosmetice se používá hlavně na mastnou, nečistou a zralou pleť. Výborně prokrvuje a je vhodný i na suchou a normální pokožku. S úspěchem ho lze použít do masážních či koupelových směsí – při ztuhlosti svalů, kloubů a celulitidě. Je vhodný pro sportovní masáže a na prohřátí svalů před výkonem. Ve vlasové kosmetice se využívá k prokrvení pokožky.

Rozmarýn je považován za rozveselující bylinu. Obnovuje nadšení a sebedůvěru, je lékem na apatii a depresi. Pomáhá pozvednout odvalu a morálku. Rozvíjí analytické a duševní schopnosti. Je rostlinou památky, pomáhá nám připomínat vyšší smysl naší existence. Pozitivní účinky oceníte před důležitým jednáním, nebo před namáhavou jízdou autem – třeba ve formě rozmarýnové koupele, která je excelentním životabudičem.

Rmen (Rmen sličný, angl. **Roman Chamomile**, **Chamaemelum nobile**). **ORAC 240 µTE/100g.**

Nesprávně bývá označován jako heřmánek římský. Účinky a použití jsou podobné jako u heřmánku. Na rozdíl od něj je rmen plně mrazuvzdorná trvalka.

Vůně je sladká, teplá, bylinná a jemně ovocná (heřmánek pravý je více hořký a obsahuje travnatou vůni sena).

Po staletí se používá v Evropě pro kožní problémy, zažívací problémy, potíže s játry a k zmírnění bolestí zubů.

Použití: Psychicky uklidňuje, pomáhá proti depresi a úzkosti, ADHD, akné, kožní záněty, ekzémy, nespavost. Zmenšuje podrážděnost a nervozitu. Emočně stabilizuje.

Růže (Růže stolistá, angl. **Rose**, **Rosa centifolia**)

Láska. Důvěra. Sebe přijetí.

Růže se již po tisíciletí používá při péči o pokožku. Růžový olej získal již arabský lékař Avicena. Řecká básnířka Sapfó nazývala růži „královnou květin“. Jemná a okouzlující sladkost její vůně spolu s důležitou terapeutickou hodnotou jí zajistila mimořádné postavení v lékařství a voňavkářství civilizací starých Peršanů, Egypťanů, Indů, Řeků a Římanů.

Růžový olej je jednou z nejpoužívanějších ingrediencí mastí a krémů.

Použití: Stahuje cévy a zastavuje krvácení. Nepravidelná a bolestivá menstruace, tlumí PMS. Zánět spojivek. Nespavost, nevolnost, úzkost, bušení srdce. Antidepressivum. Usnadňuje porod.

Růžový esenciální olej je vhodný pro všechny typy pleti, zejména však pro suchou, citlivou, zralou a podrážděnou pleť. Má stahující účinky. Zpomaluje stárnutí pleti, působí proti vráskám. Je velmi jemný, a proto je vhodný i pro dětskou kosmetiku. Ve spojení s heřmánkem a kvalitním nosným olejem je možné vytvořit masážní olej k ošetření kůže nemluvnat.

Tradičně bývá růže označována jako květina lásky. Byla zasvěcena Afrodite, řecké bohyni lásky, krásy a plodnosti. Její vábivá květinová senzualita z ní udělala uznávané afrodisiakum. Má schopnost léčit emocionální rány. Pomáhá při bezradě, úzkosti, zármutku a depresích. Harmonizuje a zlepšuje náladu.

Růžové dřevo (Angl. Rosewood, *Aniba rosaeodora*). ORAC: 113 200 μ TE/100g.

Má antiseptické a antimykotické účinky. Utišuje, harmonizuje, emocionálně stabilizuje, zlepšuje náladu, celkově zklidňuje organismus. Používá se při depresi, stresu a nespavosti. Regeneruje kožní buňky a zlepšuje elasticitu kůže. Je účinný proti bolestem hlavy i při nevolnosti. Stimuluje imunitní systém. Napomáhá hojení ran.

Vůně této silice je podobná jako u růže, ale má v sobě navíc určitý kořený nádech.

Olej se používá na suchou a citlivou pleť, při kožních problémech a proti striím. Je účinný proti plísňovým infekcím a kandidóze.

Řebříček (Řebříček obecný, angl. Yarrow, *Achillea millefolium*). ORAC: 55 900 μ TE/100g.

Ochrana. Uklidnění. Léčení.

Řebříček byl velmi ceněný pro svou spolehlivou schopnost hojit rány. Řecký hrdina Trojské války Achilles podle legendy používal řebříček k vyléčení svého druha Telefa, který byl zraněn oštěpem. Číňané považovali řebříček za posvátný, protože je energeticky vyvážený a harmonický. K léčení poranění ho používali řemeslníci i křižáčtí rytíři. V staré Číně byl považován za věšteckou a vizionářskou rostlinu. Při svých věštách ji používal i I-Čing. Věřilo se, že vůně řebříčku umožňuje setkání nebe a země.

Použití: Stimulace jater, nevolnost, střevní kolika, dráždivé střevo, nedostatečná tvorba žluči. Pro své analgetické účinky se používá při úrazech, na vymknuté klouby, pohmožděniny, revmatismus a neuralgii. Záněty nervů, artritida. Zánět močového měchýře a močových cest. Prostata. Chřipka s vysokými horečkami a bolestmi hlavy. Nízký tlak. Usnadňuje zajizvení a hojení. Hojivě působí na pokožku. Usnadňuje vykašlávání. Křečové žíly. Bolesti hlavy. Pohmožděniny. Sluneční spáleniny.

Má schopnost konsolidovat osobní psychické pole (auru). Pomáhá zvládnout potlačený a hluboce skrytý hněv, pocity zuřivosti vzteku a mrzutosti. Rozptyluje hořkost skrytých ran, pomáhá v depresích. Někdy dovoluje „vybuchnutí“ a úlevu slzami. Dodává odvahu. Vhodný při meditaci. Podporuje intuitivní vnímání.

Nepoužívat u těhotných a kojících žen, ani u dětí do dvou let. Nepoužívat u epileptiků a pacientů s horečkou. Nedoporučuje se silnější, než dvouprocentní roztok.

Santál (Santál amyrys, angl. Sandalwood, *Amyris balsamifera*). ORAC: 160 μ TE/100g.

Klid. Harmonie. Jednota.

Po staletí je používán v ajurvédském lékařství pro revitalizaci pokožky, při józe a meditaci. Vědci z Brigham Young University prokázali, že je schopen inhibovat mnoho typů rakovinných buněk.

Použití: Je výborný při střevních a genitourinárních chorobách. Průjmy („pálivé“), hlenovité kolitidy a vaginální výtoky, zánět močového měchýře. Je vynikajícím prostředkem na suchou,

podrážděnou, svědící a zapálenou pokožku, ekzémy a lupénku. Vrásky. Uvolňuje tonus hladkého svalstva, usnadňuje odkašlávání. Rakovina. Virové infekce. Afrodisiakum.

Obsahuje seskviterpeny, které stimulují epifýzu a limbickou oblast mozku (centrum emocí). Epifýza řídí uvolňování melatoninu, což je silný stimulant imunity a protinádorové činidlo.

Santálový olej čistí a uklidňuje mysl. Pomáhá při depresích, navozuje dobrou náladu. Tradičně je používán při meditaci, modlitbě a všeobecně při duchovních praktikách. Prohlubuje spánek. Může pomoci odstranit negativní naprogramování buněk. Vyrovnává tyranii intelektu a egoismu a pomáhá otevřít cestu k vnitřním tvořivým zdrojům.

Skořice, kůra (Skořicovník cejlonský, Cinnamon bark, Cinnamomum zeylanicum). ORAC: 160 µTE/100g.

V minulosti se věřilo, že olej skořice přitahuje bohatství.

Olej ze skořice je protizánětlivý, silně protivirový, protiplísňový, stimulant oběhu, protiparazitický (červi), chrání žaludek (vředy).

Použití: Kardiovaskulární onemocnění, infekční nemoci, virové infekce (opar apod.), zažívací potíže, vředy, bradavice. Má silné antibakteriální účinky. Je vhodný do směsí při nachlazení, rýmě či chřipce. Všeobecně posiluje, harmonizuje, stimuluje a povzbuzuje. Silně dráždí a prokrvuje pokožku. Antirevmatikum. Silně prokrvuje, a proto je vhodný při celulitidě a formování postavy. Přidává se do krémů a masážních přípravků na prohřátí svalů a kloubů, například před sportovním výkonem, při revmatizmu a ztuhlosti svalů. Nemoci z prostydnutí.

Používejte ho v malých koncentracích. Může způsobit podráždění pokožky. Nepoužívat v těhotenství, při epilepsii a při alergické dispozici. Patří mezi alergeny. Před použitím proveďte test snášenlivosti v loketní jamce.

Smil (Smil italský, angl. Helichrysum, Helichrysum italicum). ORAC: 160 µTE/100g.

Odblokování. Uvolnění. Odpuštění.

Lékařské a psychologické působení smilového oleje z něj činí jedinečný a jeden z nejmocnějších esenciálních olejů.

Je protisrážlivý, anestetický, silně protikřečový, protivirový, chrání a stimuluje játra, regeneruje nervy. Antialergický, antikatarální, antikoagulační, protizánětlivý, protikřečový. Uklidňuje, odstraňuje hematomy, usnadňuje zajizvení.

Použití: Bolesti hlavy, migrény. Svalové potíže a bolesti. Neuralgie, dráždivé střevo. Záněty. Astma, chronický kašel. Arterioskleróza, vysoký tlak, krevní sraženiny, poruchy jater, oběhové poruchy, kožní potíže, revmatická artritida.

Smil podobně jako heřmánek uvolňuje oblast solárního plexu a odstraňuje deprese a napětí vzniklá z přemíry úsilí a snahy mít všechno pod kontrolou. Má schopnost proniknout k nejhlubším negativním emocím a uvolnit „zablokování“. Umožňuje obnovovat soucit k druhým, ale i k sobě.

Smrk (Smrk ztepilý, angl. Spruce, Picea abies)

Indiáni kmene Lakotů používali smrk k posílení schopnosti komunikovat s Velkým duchem. Věřilo se, že přináší blahobyt.

Je antispasmodický, proti-parazitický, antiseptický, protizánětlivý, stimulant imunity. Stimuluje činnost mozkové kůry. Onemocnění dýchacích cest.

Použití: Artritida a revmatismus, plísňové infekce (kandidóza), infekce dýchacích cest, ischias, bolest v kříži.

Vůně přináší pocit rovnováhy a „uzemnění“.

Šalvěj (Šalvěj muškátová, angl. Clary sage, Salvia sclarea). ORAC: 221 000 µTE/100g.

Revitalizace. Pročištění. Inspirace.

Šalvěj jako léčivá rostlina si v minulosti získala nesmírnou proslulost pro schopnost podporovat dlouhověkost. Římané ji proto nazývali herba sacra neboli „svatá rostlina“. Její sběrač nejprve obětoval chléb a víno, oblékl se do bílé tuniky a k bylině přistupoval s bosýma a umytýma nohama. Středověká legenda praví, že „touhou šalvěje je učinit člověka nesmrtelným“. V Číně a Persii se citovalo úsloví: „Jak může zestárnout člověk, který má na své zahradě šalvěj?“.

Esenciální olej ze šalvěje lékařské (Salvia officinalis) má ovšem významná omezení. Skutečnost, že se skládá z více než 50% thujonu, potenciálně jedovatého ketonu, jej činí nevhodným pro normální použití. Ovšem esenciální olej ze šalvěje muškátové (Salvia sclarea) je v normálních dávkách naprosto bezpečný a je jednou z nejdůležitějších látek užívaných v aromaterapii (Gabriel Mojay).

Má schopnost, podobně jako dobromysl, uklidňovat stavy napětí a odstraňovat únavu. Je jak účinným a všeobecným tonikem, tak i důležitým antispasmatikem (uvolňuje křeče). Je protinádorový, reguluje hormony, podobný estrogeneru, protiplísňový, protivirový, stimulant krevního oběhu, stimulant žlučníku. Stimuluje zažívání.

Použití: Svalová ztuhlost, křeče, unavené a bolavé nohy, bolesti hlavy, migréna. Břišní křeče, plynatost, symptomy dráždivého střeva. Menstruační bolesti, premenstruační syndrom - PMS, bolesti při porodu. Gynekologické problémy. Obtížné a mělké dýchání, kašel, záněty krku a průdušek. Dětská hyperaktivita. Problémy s játry. Proti nádorům, leukémie. Hormonální nerovnováha. Nespavost.

Má výborné uklidňující účinky na mastnou, popraskanou, zánětlivou, aknézní pleť. Je vhodný na posílení růstu vlasů při alopecii.

V psychologickém působení se využívá jeho schopnosti vytvářet rovnováhu mezi stimulací a uvolněním. Jako všeobecné neurotonikum je indikován pro duševní únavu a nervové slabosti. Současně je ale účinný při uklidňování mysli a uvolňování napětí a stresu. Tím, že posiluje, ale současně uvolňuje, způsobuje duševní a emocionální povznesení a euforii, čímž je proslulý. Ono povznesení ale neznamená „odpoutání se od země“ nebo odtržení od reality. Uklidňuje a upevňuje a současně povzbuzuje a rozptyluje iluze. Doporučuje se proto při nervové úzkosti a depresích charakterizovaných proměnami nálad, nerozhodností a emocionální zmateností. Pomáhá překonat malomyslnost a obnovovat smysl pro skutečné

hodnoty a intuitivní myšlení, cítění a konání. Navozuje inspirativní náladu. Nasycuje bystrostí a jasozřivostí a pomáhá nám smířit se se ztrátou.

Nepoužívat při epilepsii a u osob s vysokým krevním tlakem.

Tea Tree (Kajeput střídavolistý, angl. *Tea tree*, *Melaleuca alternifolia*)

Síla. Odolnost. Spolehlivost.

Je velmi ceněný jako antimikrobiální a antiseptický esenciální olej. V roce 1923 vědec ve službách australské vlády dr. A. R. Penfold studoval tento esenciální olej a zjistil, že jeho antiseptické a antibakteriální účinky jsou dvanáctkrát silnější než u kyseliny karbolové (fenol, benzenol – „vůně nemocnice“). Výzkumy pokračovaly a podle British Medical Journal z roku 1933 se zjistilo, že tea tree „je silné dezinfekční činidlo, nejedovaté a nedráždivé“. Co se týče antiinfekčních vlastností, má tento olej mezi ostatními esenciálními oleji jen málo rivalů. Navíc podporuje imunitní systém a může být bezpečně používán na široký rozsah bakteriálních, virových a plísňových infekcí. Lze jej aplikovat nejenom k ničení choroboplodných zárodků, ale i k prevenci a návratu infekce (Gabriel Mojay).

V průběhu druhé světové války australská vláda prohlásila čajovník za strategickou komoditu a vyloučila jeho producenty z vojenské služby.

Účinky: analgetický, antiinfekční, protiparazitický, protivirový, flebotonický, utišuje, posiluje srdce, usnadňuje tvoření jizev, posiluje nervy, všeobecně posiluje a hojí.

Má jednu z nejširších škál působení a tím i možnosti použití. Olej lze s úspěchem použít na infekce zahrnující nachlazení, chřipku a zánět průdušek, zánět ucha a hnisotok, kandidózu a střevní virózu, zánět močového měchýře a vaginální houbu. Je dobrý také na bakteriální a plísňové kožní infekce. Úspěšně se používá na díky svému posilujícímu účinku na plíce, srdce a nervový systém. Dá se rovněž s úspěchem použít na bradavice, vši, klíšťata, ale také plané neštovice, puchýře, otlaky a kuří oka. Účinkuje na lupy, dnu, afty, příušnice, zarděnky, ječné zrna. Na tetování – proti infekci. Plíseň na chodidlech a nehtech.

Na normální, citlivou, mastnou a zánětlivou pleť. Je vhodný k ošetření pokožky po opalování, při lupovitosti a alopecii. Je vhodný do přípravků pro ústní a pro intimní hygienu. Je vynikající při plísňových postiženích pokožky. Neutralizuje živočišné jedy, např. vos, včel, komárů, pavouků apod.

Posiluje vnitřní energii v případě chronické letargie, mělkého dýchání, bušení srdce a špatného krevního oběhu. Uklidňuje nervy a podporuje průtok krve mozkem, proto je také určen na duševní únavu a nervovou slabost, zvláště u lidí s oslabeným imunitním systémem. Povzbuzuje morálku a odolnost. Podporuje pozitivní postoj, pozvedá ducha a zvyšuje sebejistotu.

Tymián (Tymián obecný, angl. *Thyme*, *Thymus vulgaris*). ORAC: 15 960 µTE/100g.

Odvaha. Úsilí. Morálka.

Předpokládá se, že tymián používali už staří Sumerové asi před 3 500 lety. Hlavně jej zapalovali jako aromatické vykuřovadlo. Řekové jím dezinfikovali vzduch a bránili tak rozšiřování nemocí. Rostlina byla spojována s hrdinstvím. Římsí vojáci se koupali v tymiánu před nadcházejícím bojem.

Esenciální olej z tymiánu je jedním z energeticky nejvíce horkých a nejsilněji povzbuzujících olejů. Posilňuje činnost plic, srdce, ledvin a nervového systému. Jako silně antibakteriální je indikován pro široké spektrum infekcí.

Je antibakteriální, antiinfekční, protikřečový, karminativní, mírně močopudný, stomachický, antihelmintický (působí proti červům), usnadňuje zajištění, stimuluje zažívání, usnadňuje vykašlávání, zvyšuje krevní tlak, posiluje nervy, sexuálně a všeobecně posiluje, vyvolává pocení.

Použití: Jakékoliv nachlazení doprovázené slabostí, plicní infekce. Kašel, bronchitida. Chřipky se zimnicí. Svalové bolesti. Chronická únava. Posílení srdce, zpevnění srdečního rytmu a zlepšení krevního oběhu, zvýšení krevního tlaku. Anémie. Rakovina. Vypadávání vlasů. Revma a artritida. Zlepšení trávení, nadýmání, břišní křeče. Střevní hniloba, gastroenteritida, kandidóza, genitourinální infekce, např. zánět močového měchýře. Proti stárnutí. Alzheimerova choroba. Žloutenka. Účinný na zlatého stafylokoka.

Povzbuzuje nervovou slabost a chronickou úzkost, rozptyluje melancholii a nabíjí ledviny, což vede k aktivitě. Prospívá při depresivních stavech, stranění se lidí, pesimismu a pochybování o vlastní osobě. Dodává odvahu, zvyšuje sebedůvěru, pomáhá překonat apatii a strach. Obnovuje morálku.

Nepoužívejte u dětí do dvou let. Nepodávejte osobám s vysokým krevním tlakem. Pokud se vdechuje přímo z difuzéru nebo z lahvičky, nebo pokud se aplikuje neředěný, může dráždit nosní sliznici nebo pokožku.

Vanilka (Vanilkovník plocholistý, angl. *Vanilla*, *Vanilla planifolia*)

Vanilku s její sladkou a podmanivou vůní můžeme s úspěchem použít jako antidepresivum, proti úzkosti, nervozitě a psychickému napětí. Úspěšně pomáhá při nespavosti. Uvolňuje a uklidňuje. Afrodiziakum. Je součástí mnoha parfémů. Vanilkový olej, který je běžně možno koupit, bývá většinou syntetický a tím pádem nemá žádnou terapeutickou hodnotu, naopak může být škodlivý. V kosmetice se používá pro všechny druhy pleti.

Vavřík (Vavřík vznešený, angl. *Laurel*, *Laurus nobilis*). ORAC: 98 900 µTE/100g.

Inspirace. Sebedůvěra. Proniknutí.

Je rovněž známý pod názvem bobkový list. Je symbolem triumfu a vynikajícího výkonu, a protože je stálezelený, představoval nesmrtelnost. Již Řekové a Římané jej používali k věnčení vítězů. Vavřík byl podobně jako rozmarýn zasvěcen Apollonovi, řeckému bohu světla, básnictví a věštění. V Delfách, sídle Apollonovy věštiny, byl vavřík jednou z vizionářských rostlin zapalovaných chrámovou kněžkou jako součást věšteckého rituálu.

Staří Řekové věřili, že vavříin dodává sílu proroctví, a proto umísťovali jeho listy pod polštáře, aby stimulovaly prorocké sny.

Esenciální olej z vavřínu je charakteristický protikřečovými a karminativními účinky a usnadňováním vykašlávání. Používá se při nafouknutém břichu, pomalém trávení, kolice a plynatosti. Přináší úlevu při nachlazení, kataru horních cest dýchacích a chronické bronchitidě. Další použití: Osteoartritida, revmatizmus, regenerace nervů, ústní infekce.

Pomáhá při špatné koncentraci, slabé paměti a nervové slabosti. Pozvedá energii a sebedůvěru. Stimuluje inspiraci a tvořivou odvahu.

Nepoužívejte u dětí do dvou let. Vyhněte se aplikaci na přecitlivělou, nemocnou, nebo zraněnou pokožku.

Vetiver (Vousatka draslavá, angl. **Vetiver**, **Vetiveria zizanoides**). ORAC: 74 300 μ TE/100g.

Výživa. Obnova. Opětné spojení

Vetiverový olej je důležitou složkou parfémů, ve kterých vytváří, podobně jako santál a pačuli, sytou vůni základního tónu.

Je předepisován při nechutenství, ztrátě váhy, chudokrevnosti a poruše vstřebávání živin. Obnovuje pevnost tělesné pojivové tkáně, a proto se k němu sahá při slabosti kloubů a suché podvyživené pokožce. Jako tonikum žláz s vnitřní sekrecí je indikován při nedostatku estrogenu, progesteronu a při předmenstruačním napětí a menopauzálních potížích. Používá se rovněž při ADHD, úzkostech a depresích.

Olej uklidňuje hyperaktivní mysl. Pomáhá při nedostatku sebedůvěry. Naplňuje nás klidem a pokojem. Obnovuje koncentraci a osvěžuje. Pomáhá dosáhnout rovnováhy těm, kteří neustále usilují o dokonalost a ztrácí při tom schopnost dobíjet vlastní síly.

Ylang ylang (Kananga vonná, ang. **Ylang ylang**, **Cananga odorata**). ORAC: 130 000 μ TE/100g.

Uvolnění. Smyslnost. Euforie.

Indonésané rozprostírají krásné květy ylang-ylang na postele čerstvých novomanželů. Olej je jednou z nejdůležitějších surovin pro parfumerii.

Počátkem 20. století prováděli Francouzi Garnier a Rechler výzkum na ostrově Reunion a zjistili, že olej blahodárně působí proti malárii, tyfu a infekci střev. Objevili rovněž jeho uklidňující vliv na srdce. V orientálním lékařství je právě uklidňující a podpůrný účinek ylang-ylangu na srdce rozhodujícím prvkem při jeho terapeutickém využití.

Antidepresivní, antidiabetický, antiinfekční, protizánětlivý, protiparazitický, hypotenzní, uklidňuje, sexuálně posiluje.

Použití: Vysoký krevní tlak, nervové napětí, tachykardie, nespavost, epilepsie, cukrovka, padání vlasů. Afrodisiakum. Impotence, frigidita, deprese.

V kosmetice se používá zejména na mastnou, zralou a citlivou pleť. Má hojivé a osvěžující účinky.

Podobně jako jasmínový olej napomáhá emocionálnímu vybalancování našich osobností. Obnovuje sebedůvěru. Uklidňuje, ale současně soustřeďuje, napomáhá meditaci, vnitřní obnově.

Yzop (Yzop lékařský, angl. Hyssop, *Hyssopus officinalis*). ORAC: 20 900 µTE/100g.

Čištění. Ochrana. Expanze.

Používali ho k rituálním, kulinářským a lékařským účelům už ve starověku. Velmi si jej vážili Hebrejci. Je zmíněn ve Starém zákoně jako prostředek očisty chrámu. Název pochází s hebrejského jména ezob, znamenající „svatá rostlina“. Jako symbol duchovní očisty začal být yzop spojován s křtem a odpuštěním hříchů. Římané využívali yzop k ochraně proti moru a dezinfikovali jím domy, kam vstoupila nemoc. Používal se na lékařské účely po staletí jako antiseptikum a na otevření dýchacích cest.

Podobně jako esenciální olej z tymiánu, je i yzopový olej velmi „horký“ a posilující svou povahou, a měl by proto být používán s mírou. Čtyři, nebo pět kapek je dostatečné množství pro celkovou aromaterapeutickou masáž.

Vlastnosti: Antibakteriální, antikatarální, protiinfekční, protirevmatický, protivirový, močopudný, antihelmintický, stahuje, usnadňuje zajizvení, brání měštnání, stimuluje zažívání, usnadňuje vykašlávání, zvyšuje krevní tlak, posiluje imunitu, rozpouští kameny, vyvolává pocení, všeobecně posiluje.

Použití: Posílení plic, nízká vitalita, dýchavičnost, nedostatečná imunita, nachlazení, chřipky, infekce. Odkашlávání, bronchitida, zánět hltanu a zánět dutin, stimulace zažívání, nadýmání. Revmatoidní artritida.

Oživuje mysl a koncentraci. Je často doporučován při krátkodobém duševním vyčerpání a chronické nervové slabosti. Pomáhá při melancholii a chronické nervové slabosti. Pomáhá odolávat světu a pomáhá chránit před absorpcí napětí a emocí ze svého okolí. Duchovní očištný vliv yzopu je zcela komplexní. Podněcuje tvořivost a meditaci.

Nepoužívejte v těhotenství, v době kojení či pro děti do dvou let. Nevhodné pro epileptiky a osoby s horečkou. Bezpečný je roztok s koncentrací do 2%.

Zázvor (Zázvorník lékařský, angl. Ginger, *Zingiber officinalis*). ORAC: 99 300 µTE/100g.

Iniciativa. Sebedůvěra. Výkon.

Zázvor používali v Asii po staletí pro kulinářské i lékařské účely. Číňané už po dlouhá staletí oceňují zázvor pro jeho schopnost posilovat a zajišťovat dlouhověkost.

Vlastnosti: Analgetický, antikatarální, projímavý, karminativní, stomachický, stimuluje zažívání, usnadňuje vykašlávání, působí zčervenání kůže, sexuálně a celkově posiluje.

Zázvorový esenciální olej stimuluje zažívací orgány a je tedy vhodný při nechutenství, špatném zažívání, břišních potížích a nadýmání. Jeho schopnost potlačovat nevolnost ho činí prospěšným při ranní a cestovní nevolnosti. Další použití: Studené ruce a nohy, srdeční slabost a angina pectoris, revmatické bolesti, zánět průdušek, nachlazení a chřipka, posílení imunity. Úleva od bolesti v zádech, svalová únava. Impotence a frigida – pokud

jsou spojeny s chronickou únavou. Regulace střevní činnosti (zácpa – průjem).
Rheumatismus, bolení zubů.

Aktivuje sílu vůle, podněcuje iniciativu a obnovuje rozhodnost. Pomáhá zlepšit sebedůvěru a morálku. Pomáhá obnovit osobní průbojnost, optimismus a odvahu projevit iniciativu a bez meškání se odhodlat k činu, čímž napomáhá dosáhnout radosti z úspěchu.

Přehled některých rizikových faktorů – esenciální oleje nevhodné pro tyto uživatele a situace:

Děti muškátový ořech, pelyněk, rozmarýn. Fenykl a máta (jen uvážlivě).

Epilepsie cypřiš, fenykl, jalovec muškátový ořech, pelyněk, rozmarýn, skořice, yzop, zázvor.

Mohou způsobit na slunci a UV záření fotosenzibilitu: angelika, bergamot, citron, grep, mandarinka, pomeranč.

Nepoužívat s homeopatiky: kafr, máta (nemusí platit vždy).

Způsobující křeče při předávkování: fenykl, yzop.

Nevhodné při akutních ledvinových potížích: jalovec, kmín, santál.

Nízký krevní tlak: levandule.

Mohou podráždit pokožku (před aplikací je nutno provést test snášenlivosti): pepř, skořice, tymián, vavřík.

Nevhodné v těhotenství: bazalka, cedr, jalovec, majoránka, muškátový ořech, oregano, pelyněk, rozmarýn, santál.

Mohou být ve vyšších dávkách toxické: fenykl, muškátový ořech.

Nevhodné u vysokého krevního tlaku: cypřiš, kafr, muškátový ořech, rozmarýn.

Adstringentní Stahující dásně.

Anafrodisiakum Látka, která snižuje sexuální chuť.

Analgetikum Látka, která tiší bolest.

Antidiabetikum Léčivo, látka, nebo rostlinná droga, která se podává při léčbě cukrovky.

Antihelmintický Působící proti střevním parazitům.

Antikatarální Usnadňující vykašlávání.

Antiseptikum Protimikrobiální látka.

Antispastický Uvolňující křeče.

Diuretikum Látka určená k odvodnění organismu.

Flebotonický	Posilující žíly.
Genitourinární	Močopohlavní.
Karminativní	Zabraňující vzniku plynatosti.
Mukolytický	Rozpouštějící (zkapalňující) hlen.
Stomachický	Podporující chuť k jídlu.
Tonikum	Je léčivo, látka, nebo rostlinná droga, která působí regeneračně, výživně a posiluje celý organismus.

Valerie Ann Worwood: Aromaterapie & éterické oleje

Gabriel Mojay: Aromaterapie pro léčení duše

Kapesní průvodce Esenciální oleje

IRIS F.F.Benzie, Sissi Wachtel-Galor: Herbal Medicine, biomolekular and clinical aspects

Dr. Deborah McFarland, D.C., DiplMedAc: Holistic Cancer Solutions Using Essential Oils

Beth Jones: 600 Aromatherapy recepies

Carol Schiller, David Schiller: 500 Formulas for Aromatherapy

Jane Buckle, HhD, RN: Clinical aromatherapy, Essential Oils in Healthcare

Julia Lawless: The Encyclopedia of Essential Oils

Jennifer Peace Rhind: Essential Oils

Shirley Price, Len Price: Aromatherapy for Health Profesionals

David Stewart Ph.D., D.N.M.: The Chemistry of Essential Oils Made Simple

Patricia Davis: Astrological Aromatherapy

Patricia Davis: Aromatherapy An A-Z

Kurt Schnaubelt, Ph.D.: the Healing Inteligence of Essential Oils

Kurt Schnaubelt, Ph.D.: Advanced Aromatherapy

Kurt Schnaubelt: Medical Aromatherapy, Healing with Wssential Oils

Kylie Thompson: Aromatherapy For The Emotions

Robert Tisserand, Rodney Young: Essential Oil Safety

Janetta Bensouilah and Philippa Buck: Aromadermatology

Jane Buckle: Clinical Aromatherapy

Valerie Ann Worrwood: The Fragrant Mind

Valerie Ann Worrwood: The Fragrant Pharmacy

Valerie Ann Worrwood: Aromatherapy for the soul

Patricia Davis: Subtle Aromatherapy

Rosemary Caddy: Essential Oils in Colour

Rosemary Caddy: the Essential blending guide

David Stewart Ph.D.: Healing Oils of the Bible

Dr. David Stewart: healing: Gods Forgotten gift

Len Price, Shirley Price: Carrier Oils For Aromatherapy And Massage

Robert B. Tisserand: The Art of Aromatherapy

Georges M. Halpern, M.D., Ph.D. with Peter Weverka: Essential Oils of Madagascar

E. Joy Bowles: The Chemistry of Aromatherapeutic Oils

Franzesc Watson: Aromatherapy Blends and Remedies

Uvedené informace jsou soukromým neveřejným studijním materiálem. Byly sepsány pouze se záměrem soukromého výzkumu a podpory osobního vzdělání. Nejsou určeny k nahrazení individuálního vztahu s lékařem nebo kvalifikovaným zdravotnickým pracovníkem. Cílem není zmírnit, nebo léčit jakékoliv zdravotní, či psychologické stavy, ani působit preventivně, ani diagnostikovat, ani k takové činnosti vybízet. Pokud jste právě v lékařské péči, nebo v jakémkoliv lékařském ošetření, tak změny ve výživě, nebo změny ve vztahu k popisovaným informacím konzultujte se svým ošetřujícím lékařem.

Uvedené informace nejsou míněny jako lékařská rady. Vyzýváme vás k tomu, abyste si ve spolupráci s kvalifikovaným zdravotnickým pracovníkem vytvořili v oblasti zdravotní péče vlastní názor a udělali vlastní rozhodnutí na základě vašeho úsudku a průzkumu. Uvedená prohlášení nebyla hodnocena a schválena regulačními orgány ani pracovníky a společností BEWIT.

