

# Aromaterapie

a její využití v edukačním  
procesu



# Aromaterapie





## Holistická léčba

-  která bere v úvahu stav těla, mysli a ducha, životní styl, dietní návyky, vztahy apod.

## Součástí základních principů:

-  přírodní léčby,
-  masáží,
-  životosprávy,
-  cvičení a celkového postoje k životu – wellness

## Léčebné využívání esenciálních olejů cestou terapeutické stimulace:

-  čichového smyslu,
-  mentálních reakcí,
-  krevního oběhu
-  respiračních funkcí.



# Z historie

- Počátky před více než 4000 lety ve starověkém Egyptě
  - parfémy, vonné masti
  - faraóni a velekněží, později i prostý lid
  - uplatnění i při léčení mentálních a fyzických poruch
- Řecko a odtud do Římské říše.
  - V antice se oleje hojně používaly v medicíně.
- I Starý zákon potvrzuje znalosti mastí a olejů.
- Později se jejich užití zúžilo na dekorativní a komerční parfumerii.



# Moderní aromaterapie

- Vůně dokážou v našem organismu vyvolat různé procesy – na psychické i psychosomatické úrovni.
- Aromaterapie zkoumá vliv účinků různých olejů na lidský organismus
- Francouzský chemik Rene-Maurice Gattefosse
  - vytvořil název Aromaterapie
  - silný zájem o výzkum těchto látek a o možnost jejich využití ve zdravotnictví



# Rostlinné silice

- také éterické, esenciální nebo aromatické oleje
- Užití v: kosmetickém, farmaceutickém, potravinářském průmyslu a dalších
- Mohou sloužit jako podpůrné prostředky léčby, nebo jako součásti léků
- Jsou obsaženy v různých částech rostlin ve zvláštních pletivech
  - především v květech, plodech, ale i listech, kůře a kořenech



# Pedagogické využití

- Aromatické látky rostlin vyvolávají vedle vjemu vůně a chuti také důležitou biologickou aktivitu
  - ⌘ působí na různých orgánových úrovních a vyvolává určité žádoucí/nežádoucí účinky podle druhu použité silice
- Stimulují nervové buňky a vysílají signály do limbického systému - emocionální centrum mozku
- Éterické oleje vždy působí na dvou úrovních:
  - ⌘ Fyzické působení – např. proti bolesti, křečovým žilám, nevolnosti, vysokému či nízkému tlaku
  - ⌘ Vliv na psychiku - některé zklidňují a vyrovnávají, jiné osvěžují či podporují koncentraci nebo nás posilují



# Formy aplikace aromaterapie:

- masáže
- aromalampy a inhalace
- masti a krémy
- obklady
- koupele
- rozprašování
- vnitřní použití



# Vybrané aromatické látky

## ■ Mandarinka (*Citrus reticulata*)

- ze slupky, vzpružuje a harmonizuje, zlepšuje koncentraci
- při stavech vyčerpání, napětí a nervozity, uvolňuje křeče

## ■ Smrk (*Picea excelsa*)

- smrkové jehličí, dodává energii, antiseptikum pro dýchání a močové cesty
- při všech infekcích a revmatických potížích

## ■ Vanilka (*Vanilla planifolia*)

- z fermentovaného lusku, zlepšuje náladu, zvyšuje chuť k jídlu, zklidňuje
- při popudlivosti, zlosti, při bolestivé menstruaci

## ■ Růže

- relaxační, antidepresivní, adstringentní, antiseptický
- pro léčbu různých kožních potíží.





# Zdroje:

- <http://www.aromaterapie.cz/index.php?/pages/aromaterapie.html>
- <http://www.zrozeni.cz/zaklady.php>
- <http://www.aromaterapie.net/>
- <http://www.panna.cz/panna/clanek/51--aromaterapie-a-esence--m-z-.html>
- zajímavosti: <http://www.aromarta.cz/>

