



dōTERRA® | ESENCIÁLNÍ
OLEJE

**Esenciální Oleje
pro začínající
(aneb *Síla přírody*)**

přeložili: MUDr. Pavla Rozínková a Pavel Vojř

Úvod

Síla celé Země v jedné lahvičce

Naši planetu tvoří složitý systém, plný pokročilých ekosystémů a mocných prvků.

Během 4,5 miliardy let vytvořila Země kolosální pohoří, zelená údolí, listnaté džungle a rozsáhlé lesy, které poskytly domov bezpočtu rostlin a živočichů. Vědci odhadují, že na 510 000 kilometrech čtverečních povrchu planety je 390 000 rostlin – přičemž jsou neustále objevovány nové druhy.

Statisíce rostlin ve skutečnosti plní řadu důležitých funkcí pro naši planetu. Rostliny pomáhají řídit klima, zpracovávají oxid uhličitý a uvolňují kyslík do vzduchu, aby nám pomáhaly dýchat, udržovat živé organismy naživu a kromě mnoha dalších praktických využití mohou být použity i jako zdroj potravin anebo pro podporu zdraví.

S tolika benefity není žádným překvapením, že lidstvo od počátku věků využívá rostliny k tomu, aby nám pomáhaly s každodenními úkoly.





Dávné časy

Lidé starověkých civilizací používali celé rostliny, výtažky a různé části rostlin, aby si usnadnili život a přeměnili dary země na vše od textilií po léky. Lidé ve starověku věřili, že jim Země dává vše, co potřebují k vyřešení všech jejich problémů.



Současnost

Rychle se posunme vpřed do moderní doby. Rostliny jsou stále všude kolem nás, ale díky novým vynálezům a technologiím jsme si zvykli používat k řešení každodenních situací syntetické produkty víc než dary přírody. Technologie nám usnadnila život, avšak spolu s technologickým pokrokem jsme zaznamenali pokles v mnoha oblastech kvality života.



V našem moderním průmyslovém světě jsme v každodenním životě vystaveni různým toxinům. Ať už prostřednictvím znečištění ovzduší, prostředků osobní hygieny, čisticích prostředků a dokonce i našeho vlastního jídla. A kvůli vysokým úrovním vystavení toxinům se tedy obracíme na stejné synteticky toxické řešení našich zdravotních problémů...

Očekává se, že roční celosvětové výdaje na zdravotní péči dosáhnou:

Kč 190 trilionů

v roce 2022

Věděli jste?

Navzdory množství peněz, které jsou vynaloženy na hledání zdraví, mnozí z nás na tom ve skutečnosti nejsou zdravotně ani emočně nejlépe. Výzkum ukazuje, že zatímco náklady na zdravotní péči stoupají, ukazatele jako například úmrtnost a průměrná délka života se téměř nemění.

Nový výzkum a technologický pokrok jsou **samozřejmě** přínosem. Díky inovacím a technologiím jsme byli schopni využít sílu přírody, aby nám pomohla vyřešit většinu z našich problémů – a nyní jsme schopni to dělat bezpečněji a efektivněji než kterákoliv předchozí generace.

I když se to stalo naším zvykem, už nemusíme sahát k syntetickým chemikáliím pro zlepšení našich životů nebo vyřešení našich problémů. Můžeme využít to, co už nám **příroda pro zdravý a šťastný život nadělila**. Esenciální oleje zrozené přímo ze Země nám umožňují využít plnou sílu přírody a přenést ji do našich domovů, bojovat proti toxinům a dávat našemu tělu to, po čem skutečně touží – jemné, přirozené řešení našich problémů. Stavíme na starodávných tradicích a nyní máme vědecký výzkum a technologie potřebné k tomu, abychom tuto sílu vložili do lahvičky. V této knize se dozvíte o historii esenciálních olejů a jejich jedinečných přínosech. Naučíme vás, jak **bezpečně** je používat. A také vás naučíme využívat sílu, o která plyne z používání těchto darů Země, ke zlepšení vašeho života. Naši totiž předkové věřili tomu, že příroda zcela postačí k uzdravení našeho těla i mysli. **Pokud dnes přijmeme sílu přírody, aby udělala totéž, jen si představte, čeho všeho můžeme společně dosáhnout...**



Esenciální Oleje Dnes

V posledních letech se staly esenciální oleje stále oblíbenější a vyhledávanější. Používání esenciálních olejů vlastně sahá až do pradávných časů. Esenciální oleje používali už ve starověku Egypťané, Řekové a Římané ...

Esenciální oleje nejsou jen módním nebo nejnovějším trendem. Doslova je lze použít k podpoře well-beingu (blahobytu) – ostatně tak jak se to děje již po staletí.

Zatímco mnoho částí světa se odvrátilo od používání přírodních produktů a spoléhá se místo toho na syntetické roztoky, naštěstí existují místa na Zemi, kde se esenciální oleje využívají jako kdysi. Lidé dávných civilizací měli správnou představu – díky použití silných přírodních rostlinných materiálů lze tělo očistit, zklidnit, posílit, upokojit...



Naše dnešní životy jsou velmi odlišné od životů lidí ve starověkém Římě. Jsou rostliny a rostlinné extrakty skutečně relevantním způsobem, jak přistupovat k našim moderním problémům?

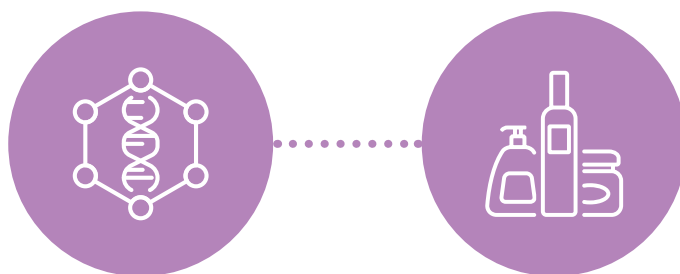
Denně používáme spoustu produktů. Vaříme, uklízíme, sportujeme, spíme, pracujeme a absolvujeme širokou škálu aktivit. Když chcete svému jídlu dodat chuť, jdete si do obchodu koupit koření. Když se vaše dítě necítí dobře, jděte do lékárny. Když potřebujete odstranit skvrnu z košile, koupíte si prací prostředek.

Kromě prostého výletu do obchodu si často neděláme čas na přemýšlení o zboží, které kupujeme, o tom, z čeho jsou vyrobeny a odkud skutečně pocházejí.



Kdy jste se naposledy zastavili a přemýšleli: Co si dávám na (nebo do) svého těla? nebo Odkud pocházejí mé produkty?

Když z tašky vykládáte potraviny, můžete na zadní straně krabice s cereáliemi nebo mýdlem na nádobí vidět dlouhý a komplikovaný štítek plný slov, která nemůžete vyslovit, nebo chemikálií, o kterých jste nikdy neslyšeli. Ale vy si řeknete: "No dobře." Protože i když můžete mít na výběr různé značky, většina ostatních produktů, které najdete v regálech, bude mít také dlouhé seznamy tajemných přísad. Takže místo přemýšlení o alternativách se prostě stále vracíte do obchodu koupit zásoby, které potřebujete k vaření, úklidu, spánku, práci a tak dále. Aniž bychom o tom přemýšleli, vystavujeme se škodlivým chemikáliím, které se skrývají v každodenních produktech, jako jsou šampony, čističí prostředky pro domácnost a parfémy. Pravdou je, že většinou ani nevíme, že tam jsou.



Navzdory rostoucí industrializaci našeho světa mnozí z nás ale stále hledají **přírozené** způsoby, jak pečovat o svá těla a své rodiny. Přestože udržení zdravého těla a zdravého domova vyžaduje hodně práce, syntetické produkty nejsou jediným způsobem, jak se o sebe a naše rodiny postarat; esenciální oleje představují přírozenou alternativu k chemickým produktům a poskytují vám bezpečnou možnost ochrany vašeho těla a domova před toxiny.

Přemýšlejte o své každodenní rutině



1



Probudíte se, možná se osprchujete, vyčistíte si zuby, půjdete do kuchyně nebo koupelny a strčíte si do úst pár vitamínů.



2



Během dne plníte úkoly, jako je praní prádla, nalévání odměrky, bělidla či aviváže do pračky.



3



Poté otřete kuchyňskou linku čisticím prostředkem.



4



Možná zapálíte syntetickou svíčku, abyste při úklidu vnesli do vašeho domu příjemnou vůni.



5



Odpoledne se můžete cítit trochu ospalí, takže si dáte kávu, která vás pořádně povzbudí.



6



Večer si po dlouhém dni projdete svou noční rutinu: umyjete si obličej čisticím prostředkem, znovu si vyčistíte zuby a možná zapnete aplikaci na mobilu, která přehrává vlny oceánu, aby vám pomohla usnout.

Možná to nevíte, ale esenciální oleje lze použít ke zlepšení téměř jakékoli denní aktivity. Takhle by mohl probíhat váš den, pokud byste použila esenciální oleje.



1



Probouzíte se ještě trochu ospalá, takže inhalujete esenciální olej **Grapefruit** pro energizující vůni.



2



Zapnete sprchu a na pokožku hlavy použijete trochu oleje **Tea Tree**, aby vaše vlasy vypadaly plnější, nebo mýdlo s esenciálním olejem, které vyčistí a vyhladí vaši pokožku.



3



Když se připravujete na den, spolknete kapku **Kadidlového** oleje pro buněčné zdraví.



4



Lepkavou kuchyňskou linku setřete hadříkem s **Citronovým** olejem a přitom vdechujete čisté osvěžující aroma, které prostupuje celou místností.



5



Když se blíží odpoledne, přidáte si do vody kapku **Máty pepřné**, aby vás nádherně nabudila.



6



Když se večer chystáte do postele, dáte si na polštář pár kapek **Levandule**, abyste vytvořili luxusní relaxační zážitek, který vám pomůže usnout.

Esenciální oleje si v poslední době získaly oblibu právě proto, že poskytují **přírozenou** alternativu pro mnoho každodenních úkolů.

Jsou bezpečné a účinné. Navíc mají jedinečné a krásné aroma. A jak už jsme zmínili, starověké civilizace používali esenciální oleje na vaření, koupání, zkrášlování, zdraví a další. Esenciální oleje jsou na totéž použitelné i dnes a díky letitým výzkumům a ověřenému používání se dají dokonce použít na mnohem, mnohem víc.



Každodenní úkoly, jako je čištění, posílení imunity, spánek a osobní hygiena (seznam pokračuje donekonečna), se s pomocí čistých esenciálních olejů stanou mnohem jednodušší.



Úklid



Doplňky stravy



Posílení imunity



Spánek



Osobní hygiena

Některé lidi odrážejí esenciální oleje, protože se zdají být obtížně použitelné nebo nepochopitelné. I když doporučujeme základní znalosti, nemusíte mít zrovna vysokoškolské vzdělání v oboru chemie, abyste esenciální oleje mohli bezpečně a efektivně používat. I s omezenými znalostmi můžete zažít výhody esenciálních olejů - a to jednoduchým způsobem. Koneckonců, důvod, proč tolik lidí dnes přijalo používání esenciálních olejů, je ten, že poskytují přírodní způsob, jak usnadnit každodenní život.



Co jsou Esenciální oleje?

Zjistili jsme, že esenciální oleje mohou být užitečným nástrojem pro ty, kteří chtějí uniknout syntetickým chemikáliím a žít holističtější, přirozený životní styl. Ale co to vlastně esenciální oleje jsou? Odkud přicházejí? Jak je získáváme?

Pokud si říkáte, že esenciální oleje jsou složité, nemýlíte se. Mají extrémně složité chemické složení. Esenciální oleje však nejsou úplnou záhadou. Ve skutečnosti jsou všude kolem nás. Pouhým okem neviditelné esenciální oleje se skrývají v semenech, stoncích, kořenech, kůře, květech, jehličí, ovoci a rostlinách, které vidíme každý den. Ne všechny rostliny produkují esenciální oleje, ale v rostlinách, kde se esenciální oleje nacházejí, se olej obvykle nachází v mikroskopických, specializovaných "váčcích" rostliny. To je důvod, proč nejsou esenciální oleje zpočátku snadno vidět.

Jak již bylo zmíněno, ne každá rostlina produkuje esenciální olej a ne každý esenciální olej nalezený v rostlině má významné výhody. Ale pokud uvážíte, kolik různých druhů rostlin existuje (a stále jsou objevovány), existuje spousta silných esenciálních olejů, které nás zajímají. Stejně jako rostliny používají esenciální oleje, aby se chránily, i my můžeme využít silné, přirozené vlastnosti esenciálních olejů, abychom se ochránili a podpořili naše zdraví.



Rostliny produkují esenciální oleje z mnoha důvodů - a všechny jsou kriticky důležité pro podporu životaschopnosti a zdraví rostlin.

Pro mnoho rostlin je esenciální olej tím, co rostlině dodává její aroma. Kromě toho, že rostlina příjemně voní, může aroma pomoci odradit predátory, jako je hmyz nebo býložravci. Esenciální oleje také hrají zásadní roli v reprodukčních procesech rostlin a jsou užitečné při opylování rostlin.

Víme tedy, že esenciální oleje se nacházejí v mnoha druzích rostlin, ale co vlastně esenciální oleje jsou?

Z vědeckého hlediska jsou esenciální oleje malé organické molekuly, které se rychle mění z kapalného do plynného stavu, když dosáhnou pokojové teploty. To je důvod, proč jsou balené esenciální oleje tak silné. Lahvička esenciálního oleje obsahuje drobné molekuly v kapalném stavu. Když odšroubujete uzávěr a otevřete lahvičku, molekuly se rychle změni z kapaliny na plyn, a proto je olej okamžitě cítit.



Molekuly esenciálního oleje jsou často označovány jako „těkavé aromatické sloučeniny“.

Tyto molekuly jsou považovány za těkavé kvůli tomu, jak rychle se mění z kapaliny na plyn. Protože jsou tak těkavé, chemické sloučeniny v esenciálních olejích se mohou rychle pohybovat vzduchem, dokud se nedostanou do kontaktu se speciálními senzory v nose.

Každý esenciální olej má své vlastní jedinečné chemické složení.

Výhody každého esenciálního oleje jsou do značné míry určeny druhem rostliny, ze které pochází, a chemickými vlastnostmi, které obsahuje. Olej může čistit, osvěžovat nebo posilovat imunitní systém – kromě mnoha dalších výhod – v závislosti na jeho chemickém profilu a rostlině původu.



Jak, kdy a proč lidé začali používat esenciální oleje?

Jak již bylo řečeno, používání rostlin a rostlinných extraktů sahá až do téměř každé starověké civilizace na světě. Zatímco někteří si myslí, že esenciální oleje jsou novým trendem, my víme, že používání rostlin k podpoře zdravého těla je zažitou tradicí, která je součástí společnosti po staletí.



Starověký Egypt

Použití rostlinných produktů bylo zaznamenáno již 3000 let před naším letopočtem u Egypťanů, kteří používali rostlinné extrakty pro desítky účelů. Při analýze mumie Ramsese V., staroegyptského faraona, byly objeveny aromatické sloučeniny jalovce, kafru a myrhy, což potvrzuje jejich použití při posvátných pohřebních rituálech. Vzácné rostlinné sloučeniny, jako je pepř, skořicová kůra, kadidlo a myrha, živily prosperující obchodní cesty, které se vinuly přes vyprahlé pouště regionu. Úcta, kterou tato starověká kultura chovala k rostlinám, je dokonce jasně patrná v botanických vyobrazeních nalezených v hieroglyfech a jiném egyptském umění.



Olejoví průkopníci v Indii

Ájurvédská praxe se v Indii vyvíjela po dobu 5 000 let – spočívá v použití prvků Země k nalezení rovnováhy v těle. Dnes se většina lidí v Indii řídí výhradně ájurvédskou tradicí nebo ji kombinuje se západními praktikami. Ačkoli se metody liší, ájurvédské použití rostlin a aromatických sloučenin se v současné době vyučuje na více než 100 akreditovaných univerzitách v zemi.



Experimenty ve starověkém Řecku

Kolem roku 2000 př. n. l. se v Řecku objevily první evropské civilizace, které s sebou přinesly zájem o parfumerii a další rostlinné léčby. Muži jako Homer a Hippokrates převzali tradice Egypťanů a prozkoumali více aromatických látek a rostlin. Jejich výzkum pronikl do celé řecké kultury a ovlivnil tehdejší praktiky. Existuje písemná dokumentace o extrakcích rozpouštědlem za použití zdrojů vína a tuku k získání těkavých sloučenin z rostlin.



Esenciální oleje v Římské říši

Ve starém Římě byly aromatické sloučeniny důležitou součástí kultury i zdraví. Římané byli známí tím, že používali rostlinné extrakty pro věci, jako jsou vonné koupele, masáže a parfumerie. Koupání se stalo jakýmsi uměním, přičemž důležitou roli hrály parfémy a oleje. Římané a římanky navštěvovali propracované lázně, aby si odpočinuli, stýkali se nebo se zotavili po velké hostině. Vědecká literatura z tohoto období ukazuje, že rostlinné extrakty a aromatické sloučeniny byly široce používány pro své různé výhody.



Historické čínské zdravotní praktiky

Tradiční čínské postupy zahrnují používání rostlinných materiálů k podpoře zdraví po celá staletí. Mezi lety 500 a 1300 n. l. byla Čína přední světovou velmocí s pokroky ve vědě a technologii, které v té době vytlačily jakoukoli jinou civilizaci. Byl proveden rozsáhlý výzkum, který vedl k mnoha pokrokům ve využití rostlin a jejich částí.

Čínská legenda hovoří o muži jménem Shennong, císaři a učiteli. Ačkoli legenda říká, že Shennong chápal účinky rostlin díky tomu, že měl průhledné tělo – což mu umožňovalo požívat mnoho různých bylin a přímo „vidět“, jak ovlivňují jeho tělo – zanechal také texty, které popisovaly jeho výzkum na stovkách různých typů rostlin. Protokoly založené na jeho zkušenostech a výzkumech se předávaly po generace a dodnes ovlivňují moderní zdravotnictví.



Středověká Persie a destilace esenciálních olejů

Ve středověké Persii (dnešní Írán) lidé pravidelně používali a obchodovali s pryskyřicemi a kořením, které byly ceněny pro parfumerii a pro pomoc při udržování zdraví. Perský lékař známý jako Avicenna napsal rozsáhlé články o zdraví a wellness a je považován za otce aromaterapie, tak jak ji známe dodnes. Trvalou stopu zanechal také na poli chemie svými pokusy s destilací. Zkoušel různé metody destilace pomocí květín, nakonec izoloval vůni růže a vyrobil růžovou vodu.

Kvintesence života

Během středověku alchymisté zoufale hledali to, co nazývali „kvintesencí“ života – nepochopitelný pátý prvek vedle země, ohně, vody a vzduchu. Na základě objevů Avicenny tyto alchymisté experimentovali s destilací rostlin. Při pokusech objevili látku, která během destilačního procesu stoupá na povrch vody. V té době byla jakákoli látka, která se nemísila s vodou, klasifikována jako olej. S tímto objevem tedy alchymisté věřili, že našli kvintesenci, kterou hledali – podstatu všeho života. Tak se zrodil termín esenciální olej.

Zrození aromaterapie

Velký historický posun začal v devatenáctém století, kdy nový vývoj v chemii zvýšil sofistikovanost a porozumění metodám extrakce esenciálních olejů. Během této doby Rene Gattefosse (chemik a parfumér) vymyslel frázi aromaterapie. Lékaři ve Francii vydávali esenciální oleje ve svých ordinacích – a dodnes absolvují určité školení na lékařské fakultě ohledně bezpečného používání.



Jak můžete vidět z této krátké historie esenciálních olejů, mnoho kultur po staletí používalo rostliny k péči o svá těla. Takže pro ty, kteří si myslí, že esenciální oleje jsou jen módou, která brzy pomine, je důležité vědět, že už existují stovky let..

V průběhu let bylo učiněno mnoho pokusů zachytit podstatu rostlin.

Jak se vyrábí esenciální oleje?

V průběhu let bylo učiněno mnoho pokusů zachytit podstatu "esenci" rostlin. Jak přesně zachytíte sladkou vůni růže nebo jasnou vůni citronu? Jak se esenciální olej dostane z vnitřku rostliny do láhve? I když je poměrně snadné vědět, kde najít esenciální oleje, vyžaduje to delikátní vědecký proces pěstování a péče o aromatickou rostlinu, extrakci jejího oleje a správné zpracování oleje, aby byl užitečný.

Jak se z rostliny stane esenciální olej?

Přesný proces výroby esenciálního oleje se liší v závislosti na typu rostliny, ze které olej pochází. Základní myšlenkou však je oddělit olej od jeho původní rostlinné části. To se provádí pomocí specializovaných strojů. Jak již bylo zmíněno dříve, esenciální oleje se mohou skrývat v různých částech rostlin, často v mikroskopických množstvích. Specializované stroje pomáhají oddělit mikroskopické molekuly oleje od jejich jemných rostlinných částí.

I když existuje několik metod pro úspěšnou extrakci esenciálního oleje z rostliny a její přípravu k použití, každá metoda má jedno společné vyžaduje extrémní opatrnost

a péči. Protože rostliny jsou tak jemné, je pro extrakci vysoce kvalitních esenciálních olejů nezbytné pečlivé plánování a přesnost. Výroba kvalitních esenciálních olejů také vyžaduje důkladnou znalost používaných rostlin a správné metody extrakce. A co je nejdůležitější, vyžaduje značnou péči a pozornost věnovanou detailům v každé fázi procesu, protože "zkratka" v jakékoli fázi procesu povede k nižší kvalitě esenciálního oleje.

Kvalitu a složení esenciálního oleje může ovlivnit několik neovlivnitelných faktorů, ale pro zachování silných aromatických sloučenin v částech rostlin lze udělat mnohé.



Výsadba a pěstování aromatických rostlin

Výroba čistého esenciálního oleje je podrobný proces, který začíná výběrem kvalitního pozemku, půdy a semen. Složení esenciálního oleje je ovlivněno faktory prostředí, jako jsou povětrnostní podmínky, množství srážek a teplota. Z tohoto důvodu pečlivý výběr zeměpisné polohy, specifického klimatu a ročního období pro výsadbu, pěstování a sklizeň rostlin ovlivní kvalitu esenciálního oleje.



Například region Reggio Di Calabria v Itálii je již dlouho útočištěm pro pěstování bergamotového ovoce kvůli svému jedinečnému klimatu a půdě. Ve skutečnosti je tato oblast tak optimální pro pěstování bergamotu, že je to jedna z primárních oblastí na světě, kde se toto ovoce pěstuje. Protože Reggio Di Calabria leží blízko oceánu, kyselá půda a čerstvý vzduch z moře pomáhají stromy posilovat, což jim umožňuje produkovat to nejlepší ovoce pro bergamotový esenciální olej.

Podobně hořký pomerančovník – který produkuje větvičky a listy používané k výrobě oleje Petitgrain – se v Paraguayi pěstuje po staletí kvůli bohatým srážkám a obrovskému množství optimální půdy. Vzhledem k vydatným srážkám a prostoru, na kterém hořké pomerančovníky v džungli rostou, je Paraguay ideální zemí pro produkci rostlinných částí, které se nakonec stanou esenciálním olejem Petitgrain.

Bez ohledu na geografickou polohu, typ rostliny nebo produkovaný olej musí být samotné rostliny (stromy, keře...) také pečlivě zasazeny, ošetřovány a sledovány znalými pěstiteli a farmáři. Když se použijí ty nejlepší metody pro výsadbu, pěstování a udržování zdravých rostlin, přispívají k vysoce kvalitnímu esenciálnímu oleji.

Složení esenciálního oleje je ovlivněno faktory prostředí, jako jsou povětrnostní podmínky, množství srážek a teplota.

Optimální postupy sklizně

Poté, co byly rostliny pečlivě zasazeny a kultivovány, musí být sklizeny v optimální době, aby se zachovala jemná chemie esenciálních olejů v rostlině. Stejně jako ovoce a zelenina chutnají nejlépe, když jsou sbírány na vrcholu zralosti, rostliny používané k výrobě esenciálních olejů se musí sklízet ve správnou dobu, aby se optimalizoval chemický profil oleje a aby se vyprodukovalo co nejvíce oleje. Zachování chemického složení během sklizně pomáhá esenciálnímu oleji zachovat si sílu.



Zachování chemického složení během sklizně pomáhá esenciálnímu oleji zachovat si sílu a potenci.

Doba vrcholu sklizně se liší podle rostliny. Sklizečům trvá roky, než určí dokonalé okno pro produkci esenciálního oleje, ale po dostatečném pozorování a výzkumu mohou zúžit maximální dobu sklizně na optimální období – a dokonce i na preferovanou denní dobu.

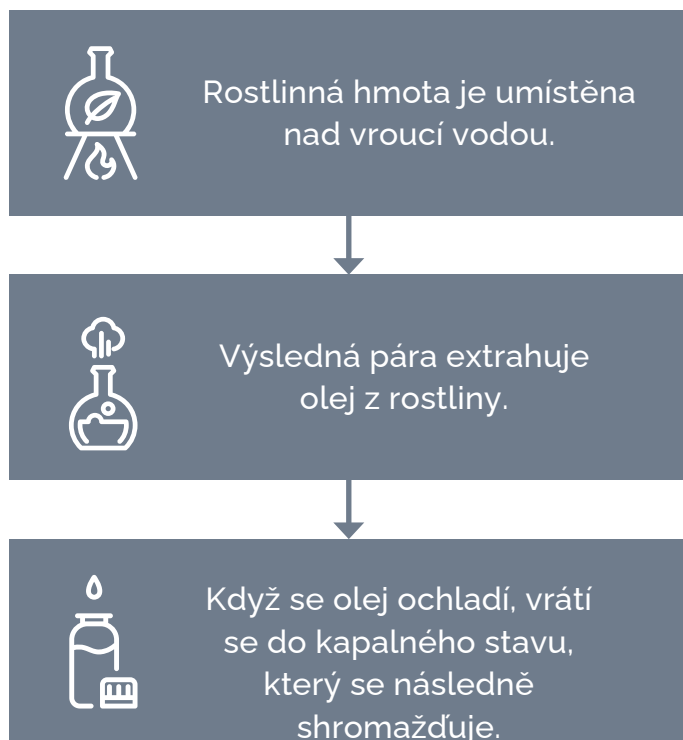
Například jasmínový esenciální olej se získává z jemných okvětních lístků jasmínových květů. Jakmile květiny rozkvetou, netrvá dlouho, než ztratí své těkavé aromatické sloučeniny, takže je důležité, aby byly sklizeny ve správný čas, aby se zachoval chemický profil. Květiny se musí sklízet brzy ráno, než se poupata stihnou úplně otevřít – i pouhé hodinové čekání způsobí ztrátu důležitých chemických sloučenin.

Extrakce esenciálních olejů

Po řádné sklizni jsou části rostlin převezeny do zařízení, kde se získává samotný olej. Bez ohledu na to, jak pečlivě nebo odborně je rostlina vybírána, ošetřována a sklizena, kvalita esenciálního oleje může být během procesu extrakce buď zachována, nebo zničena. Existují dva hlavní způsoby získávání esenciálních olejů: destilace a exprese.

Hlavním cílem každé z těchto metod je oddělit esenciální olej od rostlinné části, aby se z něj stal použitelný produkt. Destilace a exprese jsou organické procesy, které umožňují jemné oddělení aromatických sloučenin od zbytku rostliny a zároveň zachování silných a jemných chemických složek esenciálního oleje.

Destilace je proces oddělování oleje od rostlinného materiálu pomocí tepla.



Během tohoto procesu musí být destilátoři precizní, věnovat pečlivou pozornost teplotě, době destilace, velikosti použitého tlaku a tak dále. Díky této pozornosti k detailu se správná destilace stává téměř uměleckou formou.

Esenciální olej ze santalového dřeva se vyrábí parní destilací.

Chcete-li získat olej z havajského santalového stromu, jsou vnější vrstvy dřeva odstraněny z jádrového dřeva nebo dřeva umístěného ve středu stromu. Jádrové dřevo je naštipáno na jemné kousky, přefiltrováno a poté ještě dále naštipáno, aby vznikly neuvěřitelně jemné kousky. Dřevo poté prochází 36hodinovým procesem destilace vodní párou za použití vysokého tepla a tlaku k extrakci santalového oleje.





Protože esenciální oleje lze nalézt v různých částech rostliny, je důležité při přípravě na destilaci použít správnou rostlinnou část, a destilovat správné aromatické sloučeniny.

Například rostlina *Coriandrum sativum* produkuje dva druhy esenciálních olejů: Cilantro a Koriandr. Cilantro se získává z listů rostliny, zatímco Koriandr se získává ze semen. Oleje Cilantro a Koriandr mají zcela odlišné chemické složení, odlišné vlastnosti a různé výhody. Některé oleje vyžadují destilaci celé rostliny, zatímco jiné jednoduše pocházejí z určité části, jako jsou listy, kořeny, kůra nebo květy.

Exprese aneb „lisování za studena“

Druhá metoda extrakce oleje, exprese, se často nazývá „lisování za studena“. Je to proto, že nezahrnuje použití tepla. Často se používá k výrobě citrusových esenciálních olejů, jako je limetka, citron a mandarinka. Například grapefruitový esenciální olej se získává z kůry grapefruitu.



Výhody esenciálních olejů

Pokud se ptáte: „Opravdu potřebuji esenciální oleje ve svém běžném každodenním životě?“, vzpomeňte si na náš dřívější příklad toho, jaký by mohl být váš život, kdybyste používali esenciální oleje téměř v každé části svého dne.

Esenciální oleje se mohou stát běžnou součástí vašeho dne, od mytí vlasů a čištění kuchyňské linky až po požívání olejů pro zdravé trávení. Esenciální oleje změnily každodenní rutiny milionů lidí po celém světě, kteří stejně jako vy chtějí snížit množství toxinů ve svém životě.



Zdravotní přínosy esenciálních olejů

Protože esenciální oleje mají sílu zklidňovat podráždění pokožky, podporovat zdravé trávení, čistit dýchací cesty a další, staly se oblíbeným řešením pro ty, kteří chtějí mít a dlouhodobě si udržet dobré zdraví.

Každý má své vlastní důvody, proč používat esenciální oleje. Staly se rozšířeným alternativním řešením jiných zdravotnických postupů, protože je lze přizpůsobit konkrétním preferencím a potřebám. To znamená, že spíše než se spokojit s obecným řešením, můžete mít kontrolu nad svým vlastním zdravím. Protože máme tolik různých olejů na výběr, dokonce i ti, kteří mají specifické zdravotní problémy a citliví, mohou využívat výhod, které esenciální oleje nabízejí.

Vzhledem k tomu, že máme na výběr tolik různých olejů, mohou i ti, kteří mají specifické zdravotní problémy a jsou citliví, využívat výhod, které esenciální oleje nabízejí.



Podpora čistého dýchání

Výzkum naznačuje, že esenciální oleje s chemickými složkami alfa-pinen, limonen a eukalyptol – mimo jiné – mohou pomoci podpořit zdravé dýchací cesty. Tyto složky se nacházejí v esenciálních olejích, jako je máta peprná, citron a další.

Při správném použití jsou tyto esenciální oleje a několik dalších účinné při podpoře čistých dýchacích cest a snadného dýchání. Máta peprná má například silné chladivé a uklidňující účinky, což může být zvláště užitečné pro vytvoření pocitu otevřených dýchacích cest.



Péče o vaše prostředí

Mnoho esenciálních olejů, jako je Oregano a Tymián, obsahuje molekuly s antioxidačními účinky. Užívání těchto olejů vnitřně může podpořit imunitní systém vašeho těla. Navíc mnoho lidí považuje za užitečné užívat určité esenciální oleje vnitřně, protože mají čisticí vlastnosti a pomáhají chránit vaše tělo před environmentálními hrozbami.

Aromatické výhody olejů můžete využít i k péči pro životní prostředí kolem vás. Vědecké studie prokázaly, že difúzování esenciálních olejů čistí a osvěží vzduch, poskytuje dodatečnou ochranu a podporuje čistší prostředí kolem vás. Esenciální oleje z Citronu a Tea Tree jsou obzvláště oblíbené pro čištění jak vzduchu tak i povrchů v domácnosti.



Pěstování zdravých střev a správné trávení

Trávení umožňuje vašemu tělu získat živiny a energii, kterou potřebuje, abyste byli zdraví, šťastní a silní. Vybrané esenciální oleje mohou pomoci podpořit zdravé trávení a zmírnit jeho občasné nepohodlí pokud oleje použijete vnitřně. Například oleje z Fenyklu, Zázvoru a Máty peprné se s oblibou používají po celém světě pro své zaživací účinky.

I když je trávicí systém často spojován pouze se žaludkem a střevy, ve skutečnosti je mnohem složitější. Aby trávicí systém fungoval na optimální úrovni, vyžaduje špičkový výkon ze všech částí GI traktu (včetně žaludku a střev), stejně jako jater, ledvin a žlučníku.

Vnitřní použití esenciálních olejů může pomoci při trávení, zklidnit občasné žaludeční potíže, snížit plynatost a zaživací potíže a zmírnit účinky kinetózy. Máta peprná je díky chemické složce mentolu známá pro svůj pozitivní vliv na trávicí systém a pomáhá udržovat zdravý gastrointestinální trakt při požití. Konzumace zázvoru je převládající volbou pro zmírnění pocitů nevolnosti a kinetózy. Fenykl je oblíbeným olejem, který si můžete vzít, když řešíte zaživací potíže, jako jsou pocity nadýmání a malátnosti, které přicházejí po velkém jídle.



Vytvoření klidného prostředí před spaním

Esenciální oleje se po staletí používají k vytvoření relaxačního prostředí. Jedinečné chemické vlastnosti některých esenciálních olejů je činí účinnými při podpoře prostředí, které napomáhá klidnému spánku.

Pokud esenciální oleje obsahují chemické vlastnosti zklidňující, konejšivé nebo relaxační povahy, způsobují pozitivní reakce v mozku i těle. Po vdechnutí esenciálního oleje s uklidňující vůní mozek aroma zpracuje a dostaví se účinek. Jakmile po použití uklidňujícího oleje zažijete klidný spánek, mozek si s tímto aroma vytvoří to, čemu se říká pozitivní asociace. To znamená, že až příště ucítíte tu konkrétní vůni oleje, váš mozek bude mít podobnou reakci – příprava na spaní.

Po úspěšném použití esenciálního oleje v noci může být tento olej nepřetržitě používán jako součást zdravého spánku, protože váš mozek vytvořil pozitivní spojení mezi vůní oleje a dobrým nočním odpočinkem. Esenciální oleje levandule, heřmánku římského a bergamotu jsou užitečné pro vytvoření klidného prostředí před spaním. Vytvořením klidné atmosféry mohou být esenciální oleje použity jako účinné nástroje, které napomáhají vašemu spánku.

Jakmile po použití uklidňujícího oleje zažijete klidnou noc spánku, mozek si s tímto aroma vytvoří to, čemu se říká pozitivní asociace.



Zkrášlení pleti, vlasů a chrupu

Esenciální oleje mají mimo jiné široké využití pro osobní péči, včetně zkrášlování pokožky a vlasů a čištění úst, dásní a zubů, mimo jiné obecné hygienické použití. Koneckonců, esenciální oleje byly jedny z prvních kosmetických produktů v dávné historii.

Nejen, že jejich přirozené čistící, zklidňující a čistící vlastnosti dělají z esenciálních olejů ideální volbu pro osobní péči, ale také mají krásné a příjemné vůně.

Esenciální oleje s jemnými zklidňujícími vlastnostmi – jako Růže, Santalové dřevo a Helichrysum – mohou pomoci zklidnit podráždění pokožky a podpořit zdravě vypadající pleť. Jiné, jako je Tea Tree a Rosemary, pomáhají čistit pokožku hlavy a podporují bohatou výživu vlasů. Můžete dokonce použít oleje s čistícími vlastnostmi, jako je Hřebíček a Skořice, k čištění zubů, dásní a úst, stejně jako k podpoře svěžího dechu. Vzhledem k tomu, že skořice a hřebíček jsou považovány za silné oleje, je dobré je před čištěním zubů zředit v zubní pastě nebo před kloktáním v šálku vody.



Jemná pleť

Věděli jste, že některé esenciální oleje obsahují vlastnosti, které při místní aplikaci dokážou zahřát a uklidnit tělo? Stejně tak některé esenciální oleje chladí a mohou pomoci vytvořit chladivý pocit při aplikaci na pokožku. I když tyto oleje nemění skutečnou teplotu těla, označují se jako „zahřívací“ a „ochlazující“ oleje, protože jejich vlastnosti interagují s nervovými receptory na pokožce a poskytují pocit zahřívání nebo chlazení. Toto je horký a chladný pocit, který zažíváte po aplikaci topických krémů.

Lidé mají tendenci používat tyto typy zahřívacích nebo chladících olejů k uklidnění těla po fyzických aktivitách, jako je cvičení nebo manuální práce. Jednou z nejlepších věcí na používání esenciálních olejů ke zklidnění svalů a kloubů je to, že je lze aplikovat na cílené oblasti pro soustředěné pohodlí.

Při účasti na aktivitách v průběhu dne se můžete setkat s určitým svalovým nebo kloubním nepohodlím, které je důsledkem nadměrného používání, stresu nebo jiných obav. To může bránit pohybu a odrazovat vás od cvičení a aktivního životního stylu. Esenciální oleje jako Wintergreen a Cassia mají hřejivé vlastnosti, které mohou být uklidňující, zatímco ochlazující esenciální oleje, jako je Máta peprná, Lemongrass a Blue Tansy, mohou vašemu tělu poskytnout chladivý komfort.

Některé esenciální oleje mohou při aplikaci zahřát a jiné zchladit tělo.

Aromatické výhody esenciálních olejů

Kromě zdravotních výhod mají esenciální oleje mnoho cenných použití. Některé oleje mají uklidňující, relaxační a uzemňující vlastnosti, zatímco jiné jsou energizující, povznášející nebo obnovující. Za jediný den můžeme zažít širokou škálu pocitů. Esenciální oleje se svými různými výhodami nám mohou pomoci zvládat a udržovat naše pocity pohody.

Co tedy činí aroma esenciálního oleje uklidňující, energizující, povznášející a tak dále? Chemický design esenciálního oleje ovlivňuje jeho konkrétní přínos. Například s vysokou koncentrací ketonů mají mátové esenciální oleje typicky významné energizující, povzbuzující a povznášející vlastnosti. Květinové oleje se skládají převážně z monoterpenových alkoholů a esterů, o kterých je známo, že podporují tonizující a zklidňující vlastnosti. Citrusové silice bohaté na monoterpeny, jako je limonen a beta-pinen, mají typicky silné povznášející vlastnosti.

Zatímco chemický profil oleje hraje roli ve vaší reakci, vaše zkušenost má také hodně společného s tím, jak funguje mozek.



věděli jste?

Vůně esenciálního oleje vyvolává odezvy. Je to proto, že vůně jdou přímo do čichového systému mozku. Čichový systém je zodpovědný za zpracování pachů – v podstatě nám dává schopnost vnímat vůně.

Jakmile tento systém vůni zpracuje, informace je doručena přímo do limbického systému, kde žijí vaše vzpomínky.

To znamená, že když vdechnete esenciální olej, limbický systém vytvoří odezvu na základě vzpomínek, které si spojujete s tímto konkrétním aroma. Vzhledem k tomu, že reakce v limbickém systému jsou založeny na paměti, každý člověk zažívá přes vůni něco jiného.

Všichni jsme zažili ten nával vzpomínek, který s sebou přináší například vůně čerstvě upečeného cukru nebo vůně mýdla u babičky. Když dýcháte vůni – a esenciální oleje mají vůni obzvláště silnou – váš limbický systém evokuje emoce a vzpomínky, které aroma doprovázejí.

...

S tolika různými oleji, chemickými složkami a výhodami dává smysl, že se esenciální oleje v dnešním světě staly samozřejmostí. Pochopení chemie a základních funkcí olejů vám pomůže, abyste je začli používat ke zlepšení svého zdraví a pohody. Pokračujte ve čtení a naučíme vás, jak začlenit esenciální oleje do vašeho každodenního života.

Jak používat Esenciální oleje

Pokud si stále myslíte, že naučit se používat esenciální oleje je složité, možná vás překvapí, jak snadné to může být. V této kapitole se dozvíte několik způsobů použití esenciálních olejů, ale jejich použití není omezeno pouze na tyto návrhy.

Naštěstí nemusíte být odborníkem, abyste si užili širokou škálu výhod, které esenciální oleje poskytují. Vše, co potřebujete, je základní pochopení toho, jak bezpečně a jednoduše používat esenciální oleje během vaší každodenní rutiny. Na celém světě jsou miliony lidí, kteří, i když nejsou chemici ani lékaři, rádi používají přírodní produkty k ochraně svých rodin a ke zdravému životnímu stylu. Když to dokázali oni, zvládnete to i vy!

Pokud jde o použití esenciálních olejů, existují tři základní způsoby aplikace – aromatické, lokální a vnitřní použití.





Aromatické použití esenciálních olejů

Použití esenciálních olejů aromaticky je stejně snadné jako dýchání. Pokud používáte olej „aromaticky“, znamená to, že zažíváte aromatické vlastnosti, vůni oleje, vzduchem. Aromatické použití obvykle zahrnuje vdechování nebo inhalování esenciálního oleje, což umožňuje vůni interagovat s vašimi smysly.



že mají schopnost se rychle rozptýlit vzduchem. Také si pamatujte, že esenciální oleje jsou považovány za těkavé, což znamená, že se rychle mění z kapaliny na plyn. To nám umožňuje rychle a snadno zažít vůni esenciálního oleje – dokonce i od okamžiku otevření lahvičky.

Aromatické použití esenciálních olejů nabízí mnoho výhod. Jak již bylo řečeno, esenciální oleje nás mohou ovlivnit různými způsoby. Můžete trénovat svůj mozek (velmi mocný nástroj), aby reagoval na olej konkrétními způsoby. Pokud spojíte olej s relaxačními nebo uklidňujícími účinky, jako je meditace, psaní deníku nebo hluboké dýchání, přivonění k tomuto oleji později pomůže vaši mysl znovu nastolit klid, který jste zažili poprvé. Vaše mysl si začne spojovat stav klidu s esenciálním olejem, který jste si vybrali.



Můžete to zlepšit použitím olejů s relaxační "chemií", jako je Levandule nebo Heřmánek římský. Totéž lze provést s energizujícími oleji. Zkuste před cvičením inhalovat Mandarinku nebo Mátu peprnou. Aplikace jsou omezeny pouze vaší kreativitou.

Náš čich je mocný nástroj. Vzpomeňte si, jaké to je, když vdechujete líbeznou vůni oblíbené květiny, nebo když si užíváte nostalgickou vůni chleba, který se peče v troubě. Přemýšlejte o tom, co se děje ve vašem srdci a mysli, když nasáváte vůni vánočního stromku, zhluboka dýcháte, když stojíte poblíž slaného oceánu, nebo se nadechujete, když procházíte kolem čerstvě posečené trávy.

Čich může vyvolat významné odezvy v závislosti na vůni. Vraťte se ke kapitole 1 – co jsou vlastně esenciální oleje? Zjistili jsme, že jsou to aromatické sloučeniny, což znamená

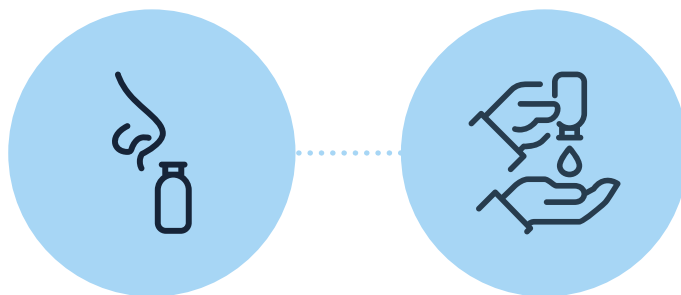
Esenciální oleje jsou nejen užitečné pro vyvolání vzpomínek a pocitů, ale mohou vám pomoci změnit vaše vnější prostředí. Možná chcete ve své ložnici vytvořit pocit klidného klidu. Nebo byste možná chtěli, aby váš domov vyzařoval povznášející energii, jakmile někdo projde dveřmi. Ponurou kóji můžete dokonce proměnit v oázu s krásnými vůněmi. Pomocí esenciálních olejů.

Další velkou výhodou aromatického použití je, že esenciální oleje dokážou čistit vzduch. Použitím olejů s čistícími vlastnostmi můžete rozptýlit nežádoucí pachy a nahradit je čistými, příjemnými vůněmi. Mnoho produktů na čištění vzduchu na trhu – jako jsou svíčky nebo osvěžovače vzduchu – obsahuje toxiny a syntetické chemikálie, díky čemuž je používání esenciálních olejů ještě přitažlivější. Pokud používáte vysoce kvalitní oleje, které neobsahují nečistoty a plniva, poskytují bezpečný, přirozený způsob čištění vzduchu v jakékoli místnosti, aniž byste museli vdechovat škodlivé toxiny. Esenciální oleje jako Tea Tree, Lemon a Eukalyptus jsou zvláště známé pro své čistící a očištné vlastnosti.

Jaký je nejlepší způsob, aromatického použití esenciálních olejů?

Difúzování je jedním z nejúčinnějších způsobů, jak si aromaticky vychutnat esenciální oleje - a je to způsob nejúčinnější a zároveň nejšetrnější. Difúzer esenciálního oleje vezme olej a přemění ho na mlhu (přesněji řečeno mikroskopické kapičky) – takže můžete cítit aroma oleje po delší dobu. Je důležité si uvědomit, že esenciální oleje mají jemnou chemickou strukturu, takže nikdy nepoužívejte difúzer, který by mohl změnit chemický profil oleje použitím tepla (tzv. aromalampa). Nejlepší je zůstat u difúzerů, které využívají vodu nebo studený vzduch.

Zatímco difuzéry usnadňují aromatické použití esenciálních olejů, můžete také zažít aromatické výhody oleje bez speciálního difuzního zařízení. Pouhé vdechování esenciálního oleje přímo z lahvičky nebo kápnutí na ruku a třením dlaní o sebe a vdechování vám umožní získat jeho výhody.



Zvažte umístění difuzéru esenciálních olejů do vaší kuchyně a rozptylování povznášejících nebo čistících esenciálních olejů, jako je Máta klasnatá, Limetka nebo Grapefruit. Pokud se chystáte v noci do postele, difúzování oleje jako je Levandule nebo Santalové dřevo, vytvoří dokonalé relaxační prostředí. Pokud pokoj vašeho teenagera začíná trochu vonět . . . zatuchlinou, zkuste difúzovat osvěžující esenciální oleje jako Divoký pomeranč, Lemongrass nebo Douglas Fir. Můžete dokonce dát několik různých olejů do stejného difuzéru a vytvořit tak vlastní směs. Možnosti jsou nekonečné a výsledné vůně dechberoucí.





Lokální používání esenciálních olejů

věděli jste?

**že vaše kůže je orgán,
stejně jako játra nebo
srdce? Ve skutečnosti je to
největší orgán v těle kvůli
své hmotnosti a povrchu.**

Jako hlavní orgán má kůže mnoho funkcí, včetně ochrany před okolním prostředím, poskytování hmatu a regulace tělesné teploty. Jak vidíte, kůže hraje zásadní roli při ochraně těla a udržování jeho zdraví. To nám umožňuje lépe porozumět tomu, jak může lokální aplikace esenciálních olejů ovlivnit naše zdraví.

Aplikace esenciálních olejů lokálně nebo na kůži je bezpečný a účinný způsob, jak si užít výhody, které esenciální oleje nabízejí pokožce a dalším funkcím těla. Díky svému chemickému složení mohou esenciální oleje snadno pronikat kůží a poskytovat místní výhody v aplikované oblasti. Navíc, když použijete olej pro jeho topické účinky, můžete si současně užívat jeho jedinečné aroma, jak sedí na vaší pokožce a vy ho vdechujete.

Zatímco esenciální oleje se snadno vstřebávají do pokožky, můžete prodloužit účinky oleje použitím nosného oleje, který zpomalí odpařování a umožní mu zvlhčit pokožku.

Co je nosný olej?

Nosné oleje jsou látky na bázi lipidů, které mohou ředit esenciální oleje. Jak název napovídá, nosný olej doslova pomůže „přenést“ esenciální oleje do vámi požadované oblasti. Použití nosného oleje, jako je frakcionovaný kokosový olej, vám umožní efektivně aplikovat esenciální olej lokálně, aniž by došlo ke změně jeho účinnosti. Někteří lidé se obávají, že ředění snižuje účinnost esenciálního oleje; když však esenciální olej zředíte, zvýší se vstřebávání tím, že se olej snadněji rozptýlí na větší plochu, což maximalizuje přínosy lokálního použití.

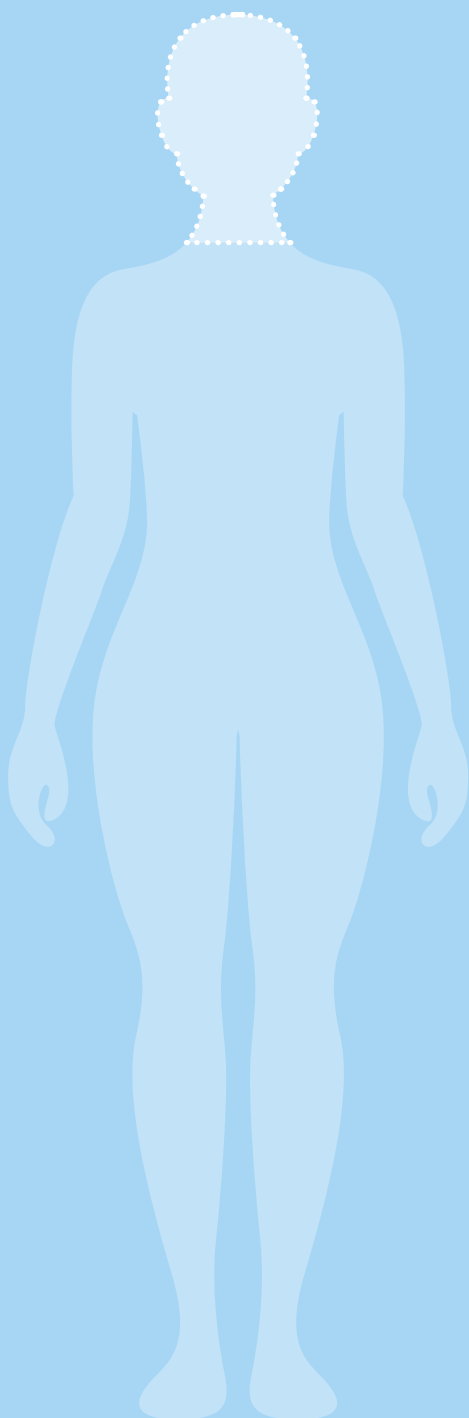
Jednou z nejdůležitějších funkcí nosného oleje je prevence citlivé pokožky, aniž by se snížila účinnost oleje. To je zvláště důležité, pokud používáte esenciální oleje na děti nebo jiné osoby s citlivou pokožkou, nebo pokud je olej obzvláště silný.

V ideálním případě by nosným olejem měl být čistý rostlinný olej, aby snadno rozpustil esenciální olej bez poškození jeho jemného chemického profilu. Pokud je chemické složení oleje jakýmkoliv způsobem změněno nebo poškozeno, účinnost oleje se sníží a vy nedosáhnete požadovaných výhod. Rostlinné oleje jako avokádový, vlašský, makadamový, sladký mandlový, lněný, olivový, slunečnicový a kokosový olej jsou vhodnou volbou pro ředění.



Tipy pro topickou aplikaci

Existují desítky topických aplikací esenciálních olejů, můžete je doslova používat od hlavy až k patě.



Pamatujte, že rozhodnutí, kdy a jak naředit esenciální oleje, je rozhodnutí specifické pro danou situaci a mělo by být založeno na chemii oleje, vašich preferencích použití a jakékoli osobní citlivosti na určité oleje.

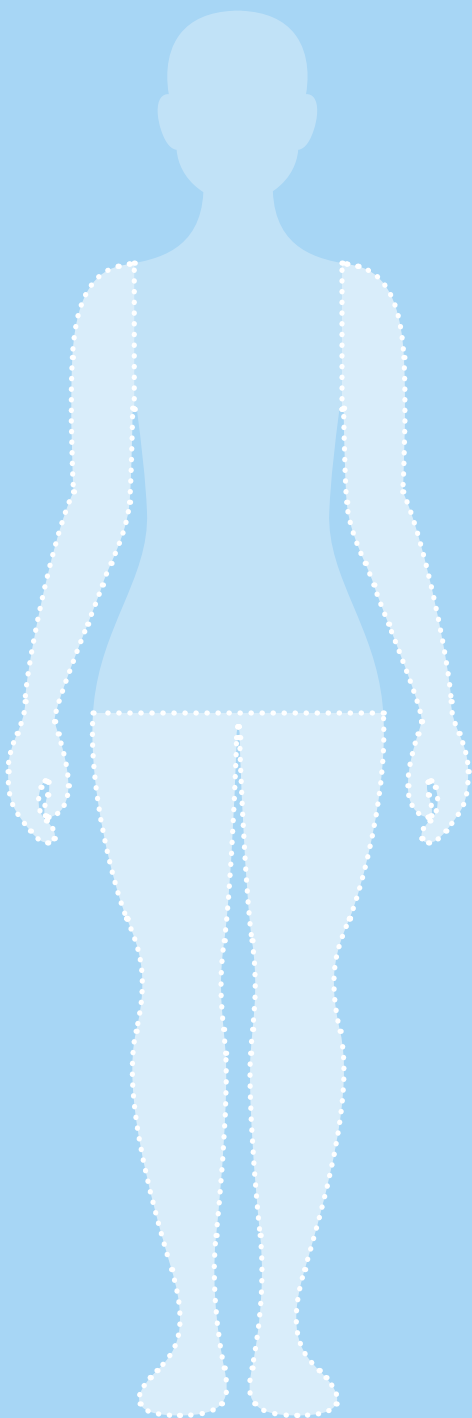
Hlava

Počínaje hlavou můžete do svého denního režimu péče o pleť přidat esenciální oleje, abyste si zlepšili pleť. Chcete-li do své péče o pleť začlenit esenciální oleje, jednoduše přidejte několik kapek do čistícího prostředku na obličej, hydratačního krému nebo tělového mléka. Oleje můžete také zředit nosným olejem, jako je frakcionovaný kokosový olej, a aplikovat je přímo na obličej. Levandule, Kadidlo, Cedrové dřevo a Tea Tree se běžně používají pro své zkrášlující vlastnosti.

Aplikace esenciálních olejů na oblasti spánků, čela, spodiny lebeční a krku, vám umožní podpořit relaxaci a zaměřit se na pocity napětí. Pokud máte tendenci zadržovat velké napětí v krku z dlouhých dnů strávených za stolem, nebo si jen potřebujete odpočinout po napjatém dni, zvažte uklidňující a uvolňující masáž na kteroukoli z těchto oblastí. Zejména Mátový olej může být užitečný při masáži uvolňující napětí.



Tipy pro topickou aplikaci

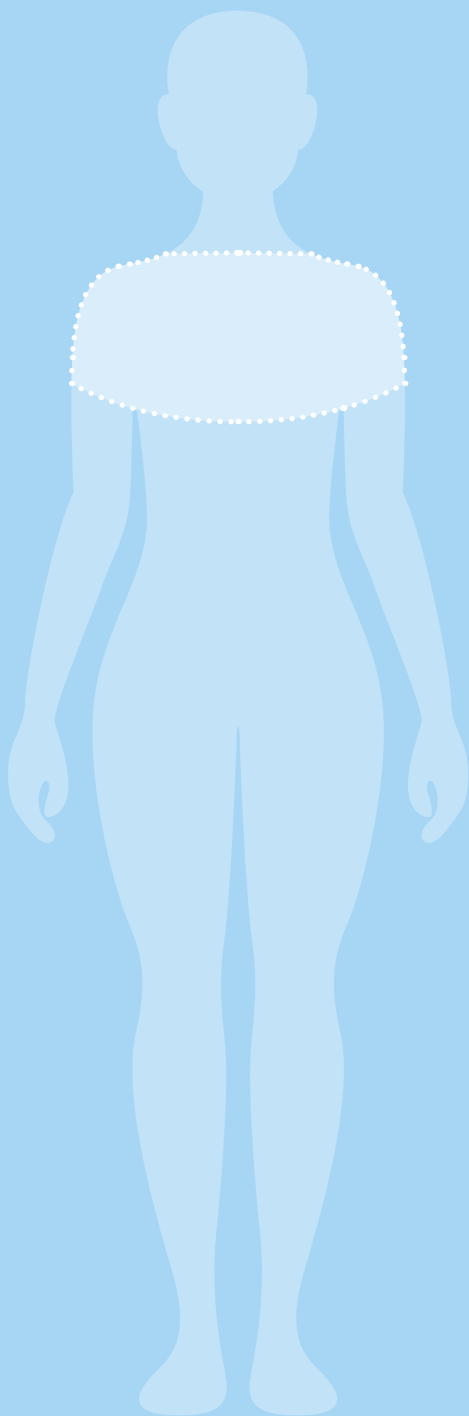


Paže, zápěstí, nohy & chodidla

Masáž esenciálních olejů na paže, zápěstí, nohy, chodidla a záda po tréninku nebo jakékoli fyzické aktivitě vám umožní využít jejich uklidňující vlastnosti. Mnoho esenciálních olejů má chladiivé a hřejivé vlastnosti, které umožňují relaxační masáže po nadměrné námaze těla. Wintergreen, Cassia nebo Blue Tansy pomohou umocnit relaxační účinky masáže nebo protahovacích cvičení. Pokud používáte Cassia, ujistěte se, že jste ji naředili před jakoukoli topickou aplikací.



Tipy pro topickou aplikaci

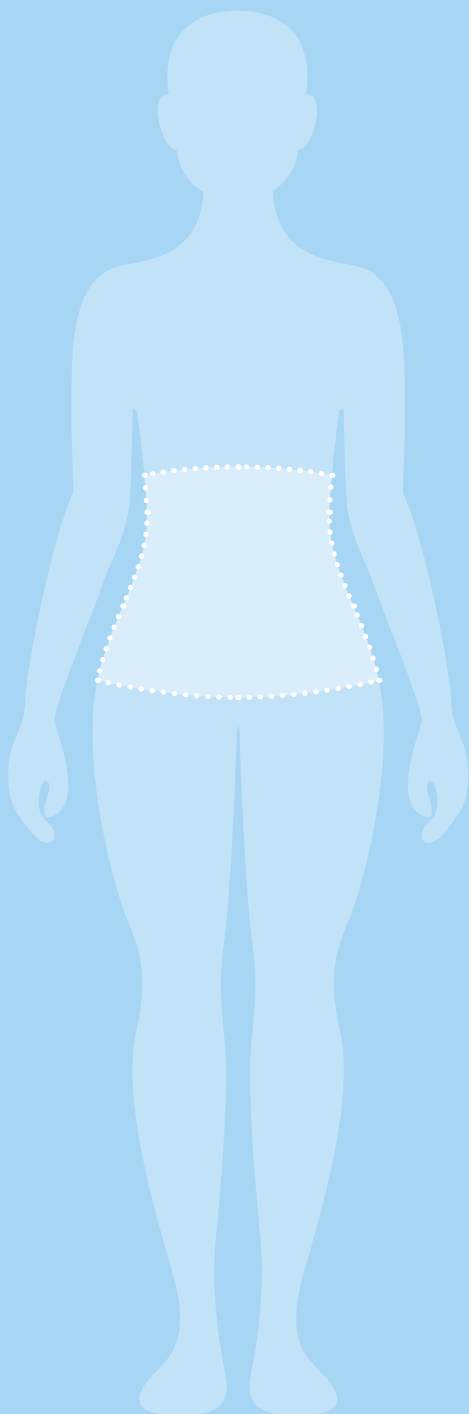


Hrud'

Chladivé a povzbuzující vlastnosti esenciálních olejů mohou pomoci podpořit čisté dýchání při topické aplikaci na hrudník. Aplikace olejů na hrudník poskytne rychlý přístup k aromatickým výhodám a může dokonce pomoci vytvořit chladivou nebo uklidňující páru, která podporuje pocity čistých dýchacích cest a snadného dýchání. Mezi dobré oleje, které se k tomu používají, patří Eukalyptus, Kardamom a Máta peprná.



Tipy pro topickou aplikaci



Břicho

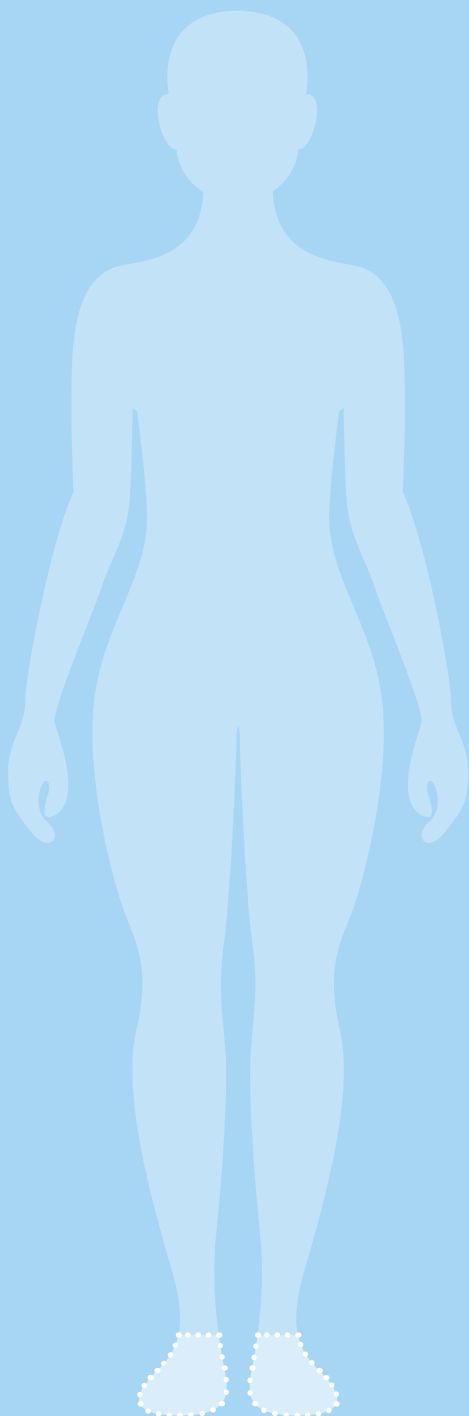
Použití esenciálních olejů na břicho či podbříšek pomáhá zmírnit občasné zažívací potíže. Fenykl, Máta peprná, Zázvor a Koriandr jsou jen některé oleje s uklidňujícími vlastnostmi.



Esenciální oleje jako je Šalvěj, Levandule a Geranium můžete také aplikovat na podbříšek během menstruačního cyklu pokud chcete zklidnění v této oblasti.



Tipy pro topickou aplikaci



Při topické aplikaci olejů dětem nebo citlivým osobám mějte na paměti, že existují určitá bezpečnostní hlediska. Těm se budeme věnovat v kapitole 4.

Chodidla

Dalším užitečným způsobem místní aplikace esenciálních olejů je spodní část nohou. Když zkoušíte olej poprvé – nebo když používáte oleje u dětí – plošky nohou jsou ideálním místem, kde začít, protože tam je kůže méně náchylná k citlivosti.





Vnitřní používání esenciálních olejů

Jak aromatická, tak topická aplikace esenciálních olejů jsou snadno použitelné. Pokud chcete povznášející, energizující nebo uklidňující vůně, aromatické použití poskytuje rychlý a jednoduchý přístup. Pokud chcete zklidnit, zvlhčit, vyživit nebo zjemnit pokožku, lokální použití skvěle zajistí požadovaný účinek.

Jaká je tedy výhoda vnitřního užívání esenciálních olejů? Zatímco vnitřní užívání olejů je pro některé záhadou, výzkum našel bezpečet bezpečného, prospěšného vnitřního použití pro základní oleje. Navíc vnitřní použití esenciálních olejů nabízí tělu některé exkluzivní výhody, které nemohou poskytnout ani použití aromatické, ani lokální.



Je bezpečné užívat esenciální oleje vnitřně?

O vnitřním použití se v komunitě esenciálních olejů diskutuje mnoho let, ale výzkum nadále potvrzuje a schvaluje jeho bezpečnost. Pokud jste nikdy předtím neužívali esenciální oleje vnitřně, mohlo by se vám zdát zvláštní konzumovat něco tak silného a účinného. Esenciální oleje však pocházejí z rostlin, ovoce a sloučenin vyskytujících se v přírodě; proto poskytují bezpečný způsob získávání výhod. Pravděpodobně již začleňujete esenciální oleje do své každodenní stravy, protože mnoho potravin, které jíme, obsahuje malé množství esenciálních olejů.

Navíc naše těla jsou navržena tak, aby metabolizovala a zpracovávala přírodní sloučeniny, jako jsou rostliny a ovoce, jsme již připraveni metabolizovat esenciální oleje. Pamatujte, že jsou to jen vysoké koncentrace přírodních sloučenin – které dodávají rostlinám jejich chuť a vůni. Vzhledem k tomu, jak interagují s tělem, je důležité vědět, že některé esenciální oleje nejsou nikdy vhodné k vnitřní konzumaci, podobně jako by se některé rostliny neměly nikdy jíst. Spoustu olejů – jako jsou rostliny – však může tělo bezpečně požit a zpracovat.

Francouzský model – osvědčené historické použití

Francouzský model pro aplikaci esenciálních olejů obhájí vnitřní použití esenciálních olejů k dosažení specifických výhod. Tento model byl podporován předními profesionály ve světě aromaterapie, jako jsou Jean Valnet, Paul Belaiche a Henri Viaud. Francouzský model podporuje myšlenku, že oleje mohou být použity vnitřně pro udržení zdraví a dalších wellness přínosů, pokud jsou aplikovány správné dávky.

Jak funguje vnitřní použití

Co se tedy stane, když užijete esenciální olej vnitřně? Když polknete olej, dostane se přímo do vašeho krevního řečiště přes váš gastrointestinální trakt, kde je pak distribuován do zbytku vašeho těla. Protože jsou oleje rozpustné v tucích, snadno se vstřebávají a transportují do vašich orgánů, včetně mozku. I když je vaše tělo navrženo tak, aby metabolizovalo a zpracovávalo přírodní sloučeniny (jako jsou esenciální oleje), je důležité si uvědomit, že tělo dokáže s oleji zacházet pouze ve vhodných dávkách.

Tipy pro vnitřní užití

Zatímco vnitřní použití vyžaduje trochu opatrnosti a vzdělání, esenciální oleje můžete bezpečně používat vnitřně ve svém každodenním životě. Než použijete esenciální oleje tímto způsobem, přečtěte si štítky a pokyny a věnujte zvláštní pozornost olejům, které nejsou označeny jako bezpečné pro vnitřní použití.

V daný den pravděpodobně konzumujete různé produkty, abyste své tělo posílili, zpevnili, pozvedli nebo dodali energii. Zatímco doplňky a stimulanty by měly pomáhat tělu lépe fungovat, esenciální oleje poskytují **přírozený** způsob, jak si udržet zdraví a energii.



Užívání esenciálních olejů s vodou

Jedním z nejjednodušších způsobů, jak si užít vnitřních výhod esenciálních olejů, je přidat jednu nebo dvě kapky do sklenice vody. Esenciální oleje nejenže dodají obyčejné vodě zábavnou a silnou chuť, ale také poskytují snadný způsob vnitřního použití olejů. Vzhledem k tomu, že pijete vodu každý den, je tato metoda jednou z nejúčinnějších pro pravidelné vnitřní užívání esenciálních olejů.

Přidejte kapku Citronového oleje do sklenice vody, když nemáte k dispozici čerstvé citrony nebo když se snažíte vyhnout sodovce a slazeným nápojům. Zvažte umístění kapky nebo dvou Limetkového oleje do vody pro lepší chuť a antioxidační výhody. Můžete přidat kapku Skořicového oleje s medem do horké vody a pomalu popíjet, abyste zklidnili škrábání v krku. Pokud rádi pijete čaj, zvažte přidání oleje z Máty peprné, Skořice, Heřmánku římského nebo Citronu do vašeho nápoje.



Užívání esenciálních olejů přímo

Esenciální oleje můžete také polknout přímo. Mějte však na paměti, že esenciální oleje jsou extrémně účinné, takže i jedna kapka na jazyk nebo pod jazyk bude docela silná. U esenciálních olejů, které jsou příliš silné na to, aby je bylo možné užívat přímo, zředte před polknutím kapku alespoň 100ml vody. Silné esenciální oleje, jako je Cassia, Skořice, Hřebíček, Oregano a Tymián, by se měly před vnitřním užitím vždy zředit – anebo ještě lépe nakapejte tyto silné oleje před polknutím do kapsle.



Použití kapslí s esenciálními oleji

Použití kapslí s esenciálními oleji má mnoho výhod. Jedná se o efektivní metodu, pokud nemáte rádi chuť esenciálních olejů, pro požívání zvláště silných nebo při kombinaci olejů s nelichotivými příchutěmi (ano, i takové oleje máme). Použití kapslí poskytuje rychlý a pohodlný způsob, jak tělu dodat výhody olejů. Při výběru doplňkových kapslí hledejte ty, které jsou snadno stravitelné a neobsahují konzervační látky.

Dejte kapku nebo dvě Kadidlového esenciálního oleje do kapsle na podporu buněčného zdraví nebo přidejte kapku Oregana na podporu imunitního systému. Ať už si vyberete jakýkoli olej, používání kapslí usnadňuje vnitřní využití jejich výhod.



Vaření a pečení s esenciálními oleji

Přidání esenciálních olejů do vašich oblíbených jídel a nápojů je skvělý způsob, jak zažít jejich chuť a jejich přínosy pro tělo. I to nejmenší množství esenciálního oleje může zvýraznit chuť jakéhokoli předkrmu, nápoje, dezertu, marinády nebo jiného pokrmu, který potřebuje extra chuť. Vzhledem k tomu, že oleje jsou tak silné, i "trochu" je někdy až dost. Pro začátek ponořte čisté párátka do esenciálního oleje a poté krouživým pohybem vložte do misky. V případě potřeby můžete později přidat další!

Zvažte použití esenciálních olejů, jako je Bazalka, Koriandr a Černý pepř k marinování a ochucení masových pokrmů. Oleje jako Levandule, Divoký pomeranč a Rozmarýn jsou ideální pro přidání trochu chuti do pečiva, jako je chléb, muffiny, koláče, sušenky, koláče a další.

Možnosti jsou nekonečné! *(pozn. překladatele: mohu jen potvrdit!)* Jakmile si vyzkoušíte použití oleje při vaření, můžete je začít začleňovat do jakékoli oblasti vašeho vaření nebo pečení.

Probrali jsme různé způsoby použití esenciálních olejů a doufáme, že vidíte, jak jednoduché to může být. Než začnete, je důležité mít na paměti některá pravidla pro jejich bezpečné používání. V další kapitole si povíme o preventivních opatřeních, která vám pomohou úspěšně a bezpečně používat oleje ve vaší domácnosti. S trochou znalostí o tom, k čemu se esenciální oleje používají, jak je aplikovat a bezpečnostní postupy, budete připraveni řešit své zdravotní priority pomocí toho nejlepšího, co příroda nabízí.

Kapitola Čtyři

Jsou Esenciální oleje bezpečné?

Jedna z prvních věcí, které lidé chtějí o esenciálních olejích vědět, je: "Jsou opravdu bezpečné?"

Esenciální oleje mají dlouhou historii bezpečného a efektivního používání. Když používáte **čisté** esenciální oleje v odpovídajícím množství, mohou být absolutně bezpečné pro váš domov, vaši rodinu i vás. Stejně jako cokoli jiného, co byste doma používali, jsou esenciální oleje bezpečné, pokud dodržujete doporučené dávkování a používáte je podle plánu.

Před použitím oleje si ověřte, že se jedná o vysoce kvalitní a čistý esenciální olej. Používejte pouze esenciální oleje, které prošly rozsáhlým testováním, aby byla zajištěna čistota a bezpečnost. Ne všechny oleje jsou si rovny a nekvalitní oleje mohou obsahovat syntetické přísady nebo nečistoty. Pokud si nejste jisti, že byl olej testován na čistotu a bezpečnost, nepoužívejte jej.

Ne všechny esenciální oleje jsou si rovny - nekvalitní oleje jsou vyrobeny chemicky a dokonce mohou být škodlivé



Jak se můžu ujistit, že používám esenciální oleje bezpečně?

Pokud jde o používání esenciálních olejů, je třeba mít na paměti několik bezpečnostních zásad. Zde je pět osvědčených postupů pro bezpečné používání esenciálních olejů:

1. Vždycky čtěte etiketu

Každý esenciální olej má určité použití a doporučení. Například ne všechny oleje lze užívat vnitřně a jiné vyžadují při místním použití ředění. Věnujte pozornost případným specifickým varováním na obalu esenciálního oleje a dodržujte všechna doporučení výrobce.

Některé etikety esenciálních olejů varují před určitými oblastmi těla, kterým je třeba se vyhnout. Nicméně, i když to štítek nezmiňuje, vždy se vyhněte vtírání oleje do nosu, dovnitř uší nebo očí, stejně jako na poškozenou kůži nebo jiná citlivá místa.

věděli jste?

Některé oleje jsou fotosenzitivní (citlivé na sluneční světlo).

To platí zejména pro citrusové oleje, jako je Bergamot, Mandarinka, Grapefruit, Divoký pomeranč, Citron a Limetka, stejně jako směsi, které tyto oleje obsahují.

Toto není vyčerpávající seznam, takže je důležité zkontrolovat štítky, zda neobsahují varování před citlivostí na slunce, než budete esenciální oleje aplikovat lokálně. Vyhněte se přímému slunečnímu záření nebo UV záření – včetně solárií – po dobu nejméně 12 hodin po použití těchto olejů na kůži.

2. Berte v úvahu možnou citlivost

Pokud jde o bezpečnost, je důležité vzít v úvahu vaše osobní preference. Pokud máte například přirozeně citlivou pokožku, možná budete muset některé oleje zředit. Možná zjistíte, že určité oleje způsobují citlivost, ačkoli je když používáte už zředěné. Pokud je tomu tak, můžete se vyhnout použití tohoto oleje, použít menší množství nebo změnit způsob aplikace, abyste se eliminovali citlivosti.

A někdo by se mohl zeptat: a co esenciálním oleje a alergie? Můžu mít alergickou reakci na esenciální oleje? K alergickým reakcím dochází, když tělo zažije abnormální imunitní reakci na molekulu proteinu.

Čisté esenciální oleje jsou kompletně tvořeny aromatickými sloučeninami, které se nacházejí v přírodě; neobsahují molekuly bílkovin. To znamená, že nezpůsobují alergické reakce jako například arašidy nebo vejce. Esenciální oleje se však mohou vázat na proteiny v pokožce a vytvořit typ molekuly, kterou může tělo rozpoznat jako alergen, a tím vytvořit alergickou reakci. To je neobvyklé a závisí to na mnoha věcech, jako je typ a množství použitého oleje, hladina bílkovin jednotlivce a dokonce i genetika. Pokud zaznamenáte nežádoucí reakci na esenciální olej, okamžitě jej přestaňte používat. U lokálních reakcí se nepokoušejte smýt esenciální olej vodou a neaplikujte další esenciální oleje. Místo toho naneste na oblast neutrální nosný olej. Pokud problém přetrvává, poraďte se se zdravotníkem.

3. Věnujte pozornost tomu, kolik oleje použijete.

Použití esenciálních olejů je bezpečné, pokud jsou dodržovány vhodné způsoby dávkování a aplikace. V nejextrémnějších případech může překročení doporučeného dávkování pro oleje vést k toxicitě. Toxicita je, když látka dosáhne bodu, kdy se stane pro tělo škodlivou. Jakákoli látka může být toxická, pokud se použije v nevhodné dávce nebo způsobem. Dokonce i přírodní, zdánlivě neškodné látky, jako je voda, minerály nebo vitamíny, se mohou stát toxickými, když se používají nebo konzumují v nadměrném množství.

Mějte na paměti, že byste museli mnohonásobně překročit doporučené dávkování esenciálního oleje, abyste dosáhli toxických úrovní. Pokud čtete štítky a dodržujete bezpečnostní doporučení, toxicita vám nehrozí.

Ať už esenciální oleje difúzujete, aplikujete na pokožku nebo je používáte vnitřně, obvykle je nejlepší začít s menšími množstvími. Díky tomu snadno zjistíte, jak vaše tělo reaguje, a pak můžete určit, kolik oleje budete pravidelně používat.

Protože jsou esenciální oleje tak silné, je vždy vhodné použít několik malých dávek během dne, spíše než jednu velkou dávku. Začněte s nejnižší možnou dávkou (jedna až dvě kapky) a poté dávku podle potřeby zvyšujte, abyste dosáhli požadovaného účinku. V určitém okamžiku použití vyšší dávky přestane být jakkoli přínosné.

Citlivost pokožky můžete při lokálním použití olejů minimalizovat pomocí jednoho z nosných olejů uvedených v kapitole 3. Při prvním použití na citlivou pokožku nebo u dětí olej vždy naředte. Doporučený poměr ředění je jedna kapka esenciálního oleje k pěti kapkám nosného oleje. Oleje s obzvláště silnou chemií by měly být ředěny ještě víc pomocí jedné kapky oleje vůči deseti kapkám nosného oleje. Některé z těchto olejů zahrnují Casia, Cinamon, Hřebíček, Oregano a Tymián. Vždy věnujte pozornost štítkům s upozorněním na silné oleje a před aplikací na pokožku je naředte.



4. Dohlížejte na malé děti

Protože jsou děti menší a citlivější než dospělí, je důležité pochopit, že pravidla používání esenciálních olejů jsou pro ně jiná. Jakmile se poučíte o bezpečnostních pokynech vyžadovaných pro používání esenciálních olejů u dětí, je snadné pomáhat svým dětem těžit z výhod, které oleje nabízejí. Pokud mají vaše děti specifické zdravotní problémy nebo obavy, poraďte se s lékařem. I když je třeba při používání olejů u dětí dodržovat zvláštní opatření, rodiče si mohou být stále jisti, že je pro děti bezpečné používat esenciální oleje.

Na aplikaci esenciálního oleje vždy dohlízejte se svými dětmi. Protože děti mají jemnější pokožku, je vždy dobré oleje před místní aplikací naředit. Zkuste nanést olej na spodní část chodidel dítěte před jinými oblastmi. Esenciální oleje skladujte mimo dosah dětí, abyste zabránili jejich použití bez dozoru. Kromě toho můžete také použít uzávěry odolné proti dětem, abyste zajistili, že se vaše děti náhodou nedostanou k vaší sbírce esenciálních olejů.



5. Máte-li pochybnosti, promluvte si s lékařem.

Jak již bylo zmíněno, každý člověk reaguje na esenciální oleje jinak. Pokud máte konkrétní zdravotní problémy, je dobré se před použitím esenciálních olejů poradit s lékařem. Váš lékař zná vás a vaši anamnézu a může vám poskytnout informovaný názor na nejlepší způsoby použití esenciálních olejů pro vaši situaci. Naštěstí, i když máte konkrétní zdravotní problémy nebo obavy, můžete své použití esenciálních olejů přizpůsobit svým potřebám a stále si užívat jejich různé výhody.

Použití esenciálních olejů za speciálních okolností

Kromě pěti hlavních pokynů existuje několik dalších běžných otázek týkajících se bezpečnosti esenciálních olejů.



Těhotenství

Lidé se například běžně zajímají o používání esenciálních olejů během těhotenství a kojení. Vzhledem k etické problematice testování nastávajících matek a jejich plodů se omezené klinické studie zabývají bezpečností esenciálních olejů během těhotenství. Existuje však historie bezpečného používání esenciálních olejů během těhotenství a můžete je i nadále používat, pokud jste těhotná.

Věnujte pozornost tomu, jak se při používání esenciálních olejů cítíte. Během těhotenství není neobvyklé, že je žena citlivější na oleje. Vzhledem k této citlivosti a všem změnám, ke kterým dochází v těle během těhotenství, je vždy dobré poradit se se svým lékařem, než začnete esenciální oleje během těhotenství používat.



Kojení

Kromě obav z esenciálních olejů a těhotenství se mnozí ptají na používání esenciálních olejů během kojení. Tělo se během těhotenství výrazně mění a tyto změny nekončí narozením dítěte – vaše tělo se stále mění, jak se přizpůsobujete poporodnímu životu. Stejně jako byste měli předem prodiskutovat použití esenciálních olejů se svým lékařem v těhotenství, budete se s ním anebo s laktální poradkyní chtít poradit také o kojení.



Zvířátka

Dalším tématem, na které se lidé běžně ptají, je použití esenciálních olejů u domácích zvířátek. I když existuje určitá kontroverze ohledně používání esenciálních olejů na zvířatech, mohou být součástí dobře vyváženého programu, pokud jsou správně používány. Uvědomte si však, že některé oleje jsou pro zvířata nevhodné. Před jejich použitím se poučte o tom, které oleje jsou obecně považovány za bezpečné pro vašeho konkrétního mazlíčka.

Při prvním použití esenciálních olejů na vašeho mazlíčka začněte s malým množstvím rozptýleného nebo zředěného oleje a poté sledujte jeho chování. Pokud své esenciální oleje bezpečně skladujete, neměli byste se bát, že by je domácí mazlíčci náhodně pozřeli.

Zvířátka bývají na esenciální oleje citlivější než lidé. Před použitím olejů lokálně je dobré olej naředit – čím menší je vaše zvíře, tím více ho budete muset naředit. Máte-li obavy z používání esenciálních olejů u vašich domácích mazlíčků, zeptejte se odborníka na osvědčené postupy pro vaše konkrétní zvíře.

Nikdy se nepřestávej učit

Pokud se cítíte všemi těmito bezpečnostními pokyny zahlceni, nezapomeňte, že esenciální oleje bezpečně používají každý den miliony lidí. Je důležité vědět co nejvíc o bezpečném používání olejů. Máte navíc k dispozici bezpočet zdrojů, abyste se mohli dále vzdělávat a užívat si všeho, co esenciální oleje nabízejí.

Budete-li vybaveni patřičným vzděláním, můžete být ambasadorem wellness ve svém vlastním domě a možná dokonce pomůžete ostatním učit se, jak si zlepšit život pomocí esenciálních olejů.

Závěr: Využití síly darů Země

Když jste se do této knihy začeti, možná vás znepokojilo množství toxinů, se kterými se každý den setkáváte, a přemýšleli jste, zda s tím můžete něco udělat. Možná jste byli k esenciálním olejům skeptičtí a přemýšleli jste, zda skutečně fungují. Nebo jste možná nevěděli, co přesně je esenciální olej.

Tak teď už víte, že esenciální oleje jsou všude kolem nás. Víte, jak naši předkové používali přírodní svět k péči o sebe a své blízké. Dokonce jsme prošli cestu, kterou musí rostlina absolvovat, aby se stala esenciálním olejem. Víte, že když používáte esenciální oleje, máte ve svých rukou sílu Země. A s těmito znalostmi je pak snadné pochopit, proč lidé na celém světě používali a nadále používají esenciální oleje ke zlepšení kvality svého života.

Vaše cesta esenciálními oleji zde nekončí. Vybaveni tím nejlepším, co vám může matka příroda nabídnout, jste připraveni využít sílu celé Země k proměně celého svého života..

Chcete se dozvědět více?

Navštivte **<https://esencialnioleje.one>** a vaše cesta může pokračovat.