



ESENCIÁLNÍ OLEJE kompletní příručka



Více než 250 receptů pro přírodní aromaterapii



KG STILES

BA, CBT, CBP, LMT
aromaterapeutka celebrit

„Tuto knihu doporučuji jak pro nováčky, kteří hledají správnou cestu, tak pro zkušené aromaterapeuty. Každému má co nabídnout.“

SYLLA SHEPPARD-HANGER, LMT, zakladatelka
a ředitelka Atlantic Institute of Aromatherapy

„K této příjemně koncipované knize se budete vracet stále dokola.“

DR. STEVEN FARMER, autor bestsellerů *Earth Magic*,
Animal Spirit Guides a *Healing Ancestral Karma*

„Vřele tuto knihu doporučuji každému, kdo se zajímá o aromaterapii a chce objevovat energetické a vibrační aspekty esenciálních olejů.“

KELLY HOLLAND AZZARO, RA, CCAP, CBFP, LMT, registrovaná
aromaterapeutka, pedagožka v oblasti aromaterapie a bývalá
předsedkyně National Association for Holistic Aromatherapy

ESENCIÁLNÍ OLEJE

kompletní příručka



Více než 250 receptů pro přírodní aromaterapii

KG STILES

BA, CBT, CBP, LMT

aromaterapeutka celebrit



Nakladatelství ANAG

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakémkoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Při sestavování této knihy jsme vynaložili maximální úsilí, abychom zajistili správnost a úplnost veškerých v ní uvedených informací. Vydavatel ani autorka tímto textem neposkytují čtenáři odborné rady ani služby. Informace obsažené v této knize nemají sloužit jako náhrada za konzultaci s lékařem. Veškeré záležitosti spojené s vaším zdravím vyžadují lékařský dohled. Vydavatel ani autorka neodpovídají za žádnou škodu nebo újmu domněle pramenící z jakýchkoliv informací nebo doporučení uvedených v této knize.

Původně vyšlo jako The Essential Oils: Complete Reference Guide

České vydání po dohodě s nakladatelstvím Page Street Publishing Co., Salem, USA

Copyright © KG Stiles, 2017

Fotografie © Shutterstock, s výjimkou fotek ze str. 6 (vpravo uprostřed), 45 (vpravo dole), 46, 59, 67 (vlevo nahoře), 67 (vpravo dole), 68 (vlevo uprostřed), 93, 107, 136 (vlevo nahoře), 208, 281, 287, 305 a 318 © iStock; str. 102 (vlevo nahoře) © Thinkstock; dále fotografie na obálce (vpravo dole) © Getty Images; a str. 451 © David Gibb Photography & Design

Překlad © Theodora Klimentová, 2019

© Nakladatelství ANAG, 2019

ISBN 978-80-7554-235-9

Mým čtenářům a fanouškům.
Díky vám se mi všechna ta léta psaní
a všechna ta odmítnutí mých rukopisů
nakonec vyplatila.
Děkuji vám!

Obsah

Úvod	19
------------	----

ČÁST I

KAPITOLA 1	Základní informace o esenciálních olejích	23
	Co je aromaterapie?	24
	Stručná historie aromaterapie.	26
	Základní pojmy v aromaterapii	27
KAPITOLA 2	Jak funguje aromaterapie.....	30
KAPITOLA 3	Jak používat esenciální oleje	33
	Terapeutické využití esenciálních olejů: Nejúčinnější metody aplikace ...	33
	Návod k ředění	38
	Nosné oleje na obličej	40
	Nosné oleje pro tělové masáže	43
	Koupele.....	44
	Obklady	45
	Zábaly	46
	Masky a obličejové zábaly	46

	Peelingy a tělová másla	47
	Parfémové oleje	50
	Aromaterapeutický sprej	51
	Potravinářské příchutě: Vaření s esenciálními oleji	52
KAPITOLA 4	Bezpečné používání esenciálních olejů	55
	Horké oleje	59
KAPITOLA 5	Materiál pro práci s aromaterapií	61
	Co potřebujete pro výrobu domácích produktů	61
	Doplňkové oleje pro výrobu aromaterapeutických směsí	64
KAPITOLA 6	Čisté, nejčastěji používané esenciální oleje	73
	Bergamotový esenciální olej	74
	Eukalyptový esenciální olej	76
	Kadidlový esenciální olej	78
	Esenciální olej z pelargonie růžové a pelargonie vonné	80
	Esenciální olej ze slaměnky italské	82
	Levandulový esenciální olej	84
	Citronový esenciální olej	86
	Esenciální olej z máty peprné	88
	Esenciální olej z majoránky sladké	90
	Esenciální olej tea tree	92
	Esenciální olej z vetiveru	94
	Esenciální olej z heřmánku římského	96
	Esenciální olej ylang ylang	97



KAPITOLA 7

Doplňkové oleje101

Esenciální olej pakmín visnaga	102
Esenciální olej z cedru atlaského	104
Esenciální olej z černého pepře	106
Esenciální olej ze smrku černého	107
Esenciální olej z heřmánku modrého	108
Esenciální olej z mrkvových semen	109
Esenciální olej ze skořicových listů	110
Esenciální olej ze šalvěje muškátové	112
Esenciální olej z hřebíčku	114
Esenciální olej z yzopu lékařského	115
Esenciální olej z cypřiše	116
Esenciální olej galbanum	118
Esenciální olej z heřmánku pravého	120
Zázvorový esenciální olej	122
Esenciální olej z grapefruitu	124
Esenciální olej z rojovníku	126
Oreganový esenciální olej	127
Esenciální olej z citronové trávy	128
Meduňkový esenciální olej	130
Esenciální olej z myrhy	132
Esenciální olej neroli	134
Esenciální olej palmarosa	136
Esenciální olej z pačuli	138
Esenciální olej z mandarinky červené	139
Rozmarýnový esenciální olej	140
Esenciální olej z růže damašské	144
Esenciální olej ze santalového dřeva	147
Esenciální olej z pomeranče sladkého	150
Tymiánový esenciální olej	152
Esenciální olej z řebříčku	154
Další esenciální oleje uvedené v této knize	156

KAPITOLA 8

Správné skladování esenciálních olejů 159

Doba trvanlivosti esenciálních olejů	160
--	-----



ČÁST II

KAPITOLA 9	Míchání aromaterapeutických olejů (a tajné tipy)	163
	Návod k míchání esenciálních olejů.....	165
KAPITOLA 10	Aromaterapeutické směsi	169
	MASÁŽNÍ OLEJE	170
	Relaxační směs	170
	Směs pro léčbu sportovních zranění.....	173
	Směs pro zklidnění.....	174
	Regenerační směs	176
	Směs pro úlevu od bolesti svalů.....	177
KAPITOLA 11	Léčivé směsi	179
	Směs proti bolesti hlavy I.	180
	Směs proti bolesti hlavy II.	182
	Směs proti migréně	183
	Směs pro úlevu od bolesti	185
	Směs na bolest svalstva	186
	Směs pro úlevu při ústřelu	189
	Směs proti nervové bolesti	190
	Směs proti fibromyalgii.....	191
	Směs proti artritidě	192
	Směs proti zánětu šlach	193
	Směs proti křečím v nohou	194
	Směs proti zácpě	196
	Směs proti nevolnosti	197
	Směs pro léčbu popálenin	199
	Směs pro léčbu popálenin od slunce	200
	Směs pro léčbu radiačních popálenin.....	203
	Repelent proti komárům a hmyzu	204
	Směs pro úlevu při alergické reakci pokožky	205
	Směs proti podráždění jedovatým břečťanem	206

Směs pro horkou koupel	208
Směs na jizvy	209
Koupel nohou proti plísňovým infekcím	210
Směs pro léčbu atletické nohy	211
Směs proti plísňové infekci nehtů na nohou	213
Směs na bradavice (ne na genitální)	214
Směs na herpes	215
Směs proti kožním infekcím	216
Směs pro úlevu při zvonění v uších	217
 SMĚSI PRO LEPŠÍ SPÁNEK	218
Směs pro lepší spánek I.	218
Směs pro lepší spánek II.	221
 KAPITOLA 12 Zdravý životní styl	223
Směs pro detoxikaci a očistu těla	223
 PROGRAM NA HUBNUTÍ	224
Směs na hubnutí I.	226
Směs na hubnutí II.	229
 PŘESTAŇTE KOUŘIT	230
Směs pro překonání zlovyku kouření	232
Inhalační směs pro podporu dýchání	235
 PROGRAM PRO ZDRAVOU ÚSTNÍ DUTINU	236
Přírodní remineralizační zubní pasta	237
Proplachování úst kokosovým olejem	238
 Směs pro zotavení po nemoci	239
Regenerační léčivá směs	240
 SMĚSI PRO ŽENSKÉ ZDRAVÍ	243
Tonikum pro ženy	243
Směs pro hormonální rovnováhu	244
Směs proti návalům horka	246
Zdravá prsa	247
Směs na fibroidy	249
Směs pro masáž prsou	250
Sedací koupel	251



Relaxační směsi a směsi**pro emocionální podporu 253**

RADOST 254

Směs pro zlepšení nálady I. 254

NÁLADA 255

Směs pro zlepšení nálady II. 255

MEDITACE 256

Meditační směs 256

ÚLEVA OD STRESU 259

Směs pro úlevu od stresu 259

ÚLEVA OD ÚZKOSTI 260

Směs pro úlevu od úzkosti 260

ÚLEVA OD DEPRESE 263

Směs pro úlevu od deprese I. 263

Směs pro úlevu od deprese II. 264

ZÁRMUTEK A ZTRÁTA 265

Směs pro zpracování ztráty a zármutku 265

Lázeňské a kosmetické procedury 267

KOMPLETNÍ PROGRAM PÉČE O PLEŤ 267

SMĚSI PRO PÉČI O PLEŤ 268

Směs pro péči o normální až suchou pleť 269

Směs pro péči o mastnou pleť 270

Směs pro péči o citlivou pleť 271

Směs pro péči o zralou pleť 272

TONIKA PRO TĚLO A OBLIČEJ 273

Tonikum pro tělo a obličej (normální až suchá pleť) 274

Pleťová maska s francouzským jílem 277



REGENERAČNÍ TĚLOVÁ A OBLIČEJOVÁ MÁSLA	278
Regenerační máslo z esenciálních olejů	278
Směs proti předčasnému stárnutí pleti	280
Směs pro velmi suchou a popraskanou pleť	281
 PÉČE O VLASY A POKOŽKU HLAVY	283
Směs pro regeneraci pokožky hlavy	284
Péče o vlasy a pokožku hlavy	285
Léčba vypadávání vlasů (alopecie)	285
Směs proti vypadávání vlasů (alopecii)	286
Olej pro masáž pokožky hlavy	289
 BALZÁMY NA RTY	290
Směs pro suché a popraskané rty	290
Směs pro velmi suché a popraskané rty	292
Směs proti oparům	293
 Léčivé koupelové soli	295
 CUKROVÉ PEELINGY	296
Olejový cukrový peeling	296
Medovo-citronový obličejový peeling pro obnovu pH pleti	297
 SOLNÉ PEELINGY	299
Léčivá regenerační směs	299
Směs pro všechny typy pokožky	300
Směs pro léčbu chronických kožních onemocnění	303
Směs pro léčbu ran a problematické pokožky	304
Léčivá hydratační směs pro všechny typy pokožky	307
Směs pro mastnou pokožku	308
Směs pro suchou a zralou pokožku	309
 DALŠÍ SMĚSI PRO PÉČI O POKOŽKU A TĚLO	310
Tělová maska s francouzským jílem	310
Léčivé regenerační tělové máslo	313

KAPITOLA 15

Láska a romantika

Afroditin parfémový olej	315
Afrodiziakální směs Eros	316
Pánská kolínská pro získání odvahy	319



KAPITOLA 16	Maminky a miminka	321
	Těhotenství.....	321
	Porod.....	321
	Směsi pro lepší spánek.....	322
	Masáž pro batolata.....	323
	Technika masáže.....	324
	Bolest spojená s růstem zubů.....	326
KAPITOLA 17	Péče o domov	329
	ZBAVTE SE STAGNUJÍCÍ ENERGIE.....	329
	Směs k pročištění energie.....	330
	SMĚSI PRO ODSTRANĚNÍ ZÁPACHŮ.....	333
	Směs pro odstranění zápachů.....	333
	OSVĚŽOVAČ VZDUCHU.....	334
	Směs pro osvěžení vzduchu.....	334
	PÉČE O PRÁDLO.....	337
	Směs na praní.....	337
	Směs do sušičky.....	337
	EKOLOGICKÉ ČISTICÍ PROSTŘEDKY.....	338
	Univerzální čisticí prostředek do domácnosti.....	338
	Prostředek na mytí nádobí.....	341
KAPITOLA 18	Esenciální oleje v každodenním životě a v práci	343
	Využití esenciálních olejů v práci a doma.....	343
	ZLEPŠENÍ PRODUKTIVITY.....	344
	Směs pro zlepšení produktivity.....	344
	ZLEPŠENÍ KREATIVITY A ZVÍDAVOSTI.....	347
	Směs pro podporu kreativity.....	347
	Směs pro podporu soustředění.....	348



KULINÁŘSKÉ OLEJE A SMĚSI	351
--------------------------------	-----

Esenciální oleje, které lze používat při vaření	352
---	-----

Italská směs	353
--------------------	-----

Thajská směs s citronovou trávou a pepřem	354
---	-----

Indická směs	357
--------------------	-----

Mexická směs	358
--------------------	-----

Řecká směs	359
------------------	-----

Citrusová kořeněná směs	360
-------------------------------	-----

Univerzální bylinná směs	363
--------------------------------	-----

SNÍDANĚ A BRUNCHE	364
-------------------------	-----

Cuketovo-citronové kořeněné muffiny	364
---	-----

Rychlé skořicové francouzské toasty	367
---	-----

OBĚDY	368
-------------	-----

Thajská pálivá polévka	368
------------------------------	-----

Francouzská čočková polévka	371
-----------------------------------	-----

PŘEDKRMY	372
----------------	-----

Hummus s pita chlebem	372
-----------------------------	-----

Avokádové crostini	374
--------------------------	-----

VEČEŘE	375
--------------	-----

Těstoviny s kořeněnými krevetami	375
--	-----

Tortilly s pečenou zeleninou a fazolemi	377
---	-----

SALÁTOVÉ DRESINKY	378
-------------------------	-----

Italský dresink	378
-----------------------	-----

Sladkokyselý dresink	381
----------------------------	-----

NÁPOJE	382
--------------	-----

Černý čaj s citronovou trávou	382
-------------------------------------	-----

Mimóza	385
--------------	-----

Venušino martini	386
------------------------	-----

Sunshine martini	389
------------------------	-----

Čokoládovo-mátové martini	390
---------------------------------	-----

DEZERTY	393
---------------	-----

Citronový dezert	393
------------------------	-----

Křupavé sušenky s mátovou čokoládou	394
---	-----

Rychlé a vláčné levandulové brownies	397
--	-----



KAPITOLA 20	Domácí mazlíčci a zvířata	399
	Jak používat esenciální oleje na domácí mazlíčky a zvířata	399
	Seznam olejů a jejich využití u domácích mazlíčků	400
	Prevence a odstranění blech a klíšťat	401
	Podpora dýchacího systému	402
KAPITOLA 21	Spirituální směsi	405
	Co jsou čakry?	405
	ESENCIÁLNÍ OLEJE PRO VYROVNÁNÍ ČAKER	407
	První čakra	407
	Druhá čakra	408
	Třetí čakra	409
	Čtvrtá čakra	410
	Pátá čakra	411
	Šestá čakra	412
	Sedmá čakra	413
	Osmá čakra	414
	Devátá čakra	415
	PĚT ELEMENTŮ	416
	Meridiány elementu Ohně	417
	Meridiány elementu Země	419
	Meridiány elementu Kovu	421
	Meridiány elementu Vody	423
	Meridiány elementu Dřeva	425
	PLANETÁRNÍ ELIXÍRY	427
	Planetární elixír Slunce	427
	Planetární elixír Měsíce	428
	Planetární elixír Merkuru	429
	Planetární elixír Venuše	430
	Planetární elixír Marsu	431
	Planetární elixír Jupiteru	432
	Planetární elixír Saturnu	433
	Planetární elixír Uranu	434
	Planetární elixír Neptunu	435
	Planetární elixír Pluta	436



	ANDĚLSKÁ TERAPIE	437
	Gabriel	437
	Michael	439
	Rafael	440
	Uriel	441
PŘÍLOHA 1	Stručný přehled k esenciálním olejům.....	443
	Bezpečnost a ředění	443
	Lékařské pojmy: Primární účinky	444
	Tabulka psychologicko-emocionálních účinků (superoleje)	445
PŘÍLOHA 2	Přehled příznaků a používaných olejů.....	446
PŘÍLOHA 3	Doporučená četba, zdroje a reference	448
	Poděkování	450
	O autorce	451
	Rejstřík	452



Úvod

Z mého pohledu člověka zkušeného v oboru metafyzického léčitelství jsou všichni lidé v průběhu života na cestě ke zdraví. Neustále se potýkáme s problémy, které vyžadují naši pozornost. Nejpatrnější je to na společenské úrovni, kde přetrvávají války a sváry. Možná právě v tomto zdánlivě kritickém období lidské historie, které je plné celosvětových problémů, jako je globální oteplování, nárůst světové populace, chudoba, choroby, hladovění a vymírání živočišných druhů, máme jedinečnou příležitost změnit celkové paradigma a vydat se cestou změny myšlení i chování. Cestou, která nás místo neustálého soutěžení přiměje spolupracovat.

Věřím, že řešení individuálních i globálních problémů nalezneme v přírodě. Příroda se stovky tisíc let přizpůsobovala změnám a vyvíjela se. Když budete pozorovat přírodu, zjistíte, že holisticky spolupracuje v časových cyklech tak, aby se jí dařilo co nejlépe. Z pohledu historie nerovnováha v přírodě vždy způsobila vymírání živočišných druhů a opětovné nalezení rovnováhy. Podle mého názoru se planeta Země nachází právě v jednom z těchto kritických bodů.

Z metafyzického hlediska vše funguje dokonale tak, aby v kritické situaci planeta Země opět našla rovnováhu. Tuto rovnováhu můžeme pomoci obnovit, když se naladíme

na přírodní síly a podpoříme přirozené procesy evoluce.

Transformace a uzdravení jsou nám stále k dispozici. Musíme být ochotni pracovat s přírodními silami, které nám ukážou možnosti dostupné pro náš osobní život i pro evoluci celé planety. Lidé mohou být této evoluci nápomocni.

Esenciální oleje nám mohou s tímto procesem transformace pomoci. Na individuální úrovni mohou při správném používání sloužit jako pomocníci v boji s problémy, se kterými se potýkáme – ať už jde o fyzické, duševní, emocionální, či spirituální problémy. Mohou nám také pomoci dosáhnout větší osobní integrity.

Během své praxe metafyzické a holistické léčitelky jsem využila mnoho metod transformace a léčitelství. Postupně jsem se začala zaměřovat pouze na práci se svými klienty na metafyzické a energetické úrovni. Vaše emoce jsou doslova energie v pohybu. Vzдорování těmto energiím v podobě emocí vytváří v těle stres a dochází k hromadění fyzického napětí. Vzдорování emocím a jejich potlačování je příčinou většiny onemocnění. Když uvolníte zablokované emoce, dáte průchod přirozenému procesu transformace, který je vám stále k dispozici a který vám dokáže vrátit rovnováhu a zdraví.



U malých dětí můžete vidět vyjádření vnitřní radosti, která pramení z prožívání života. Děti jsou od přírody zvědavé a kreativní. Do věku 4 let většina dětí vykazuje známky geniality, ve věku 10 let už jim v testech vychází průměrná inteligence. Výchova a indoktrinace, kterou děti procházejí, potlačuje jejich přirozené schopnosti a nadání.

Když jsem se začala věnovat metafyzickému léčitelství, s transformativním léčitelstvím jsem se poprvé setkala ve spirituální komunitě Findhorn v severním Skotsku. Findhorn patří mezi největší záměrně vytvořené komunity na světě a představuje ekovesnici, která byla vytvořena, aby podporovala transformaci lidského vědomí. Roste zde ohromná zelenina, kterou místní obyvatelé pěstují s pomocí duchů přírody.

Ve Findhornu se naplno otevřela moje komunikace s děvickým královstvím. Bylo to, jako kdybych našla cestu domů. Po Findhornu jsem se odstěhovala do San Diega v Kalifornii, které je Mekkou evoluce vědomí a léčitelství. Pokračovala jsem ve své vlastní cestě k uzdravení a objevovala jsem nejnovější léčitelské metody. Bylo pro mne naprosto zásadní mít přímou zkušenost



Esenciální oleje se získávají z květů, listů, stonků, kůry, semen či kořenů keřů, bylin a stromů.



Esenciální oleje vám mohou pomoci zbavit se energetických a emocionálních vzorců, které vás svazují.

se vším, co jsem využívala a co jsem učila ostatní. To samé platí i pro esenciální oleje.

Díky mnoha zdravotním problémům, které jsem měla, dobře vím, s čím se potýkají moji klienti. Přestože má každý klient jiné zkušenosti a můj přístup k nim je individuální, objevují se stále stejné vzorce, které je nutné odhalit a uvolnit, aby mohlo dojít k uzdravení.

Velká část cesty k uzdravení spočívá v odpuštění a odpoutání se od minulosti. Často již v dětství získáváme představy o tom, co věci znamenají, a tvoříme si o sobě a o životě názory, postoje a přesvědčení, která mohou sabotovat naše štěstí. Sami si tvoříme dějovou linku svého života. Když se necháme ovlivnit těmito vzorci myšlení a chování, vytváříme stejné chemické látky, které tvoří stejné emocionální

vzorci. Tyto emocionální vzorce nám mohou způsobit depresivní pocity, frustraci a vztek. Mohou být také chronické.

Zbavit se těchto emocionálních vzorců je velmi snadné, i když může trvat dlouho, než se kompletně očistíte, abyste prožili změnu vědomí a začali žít nový život. Tímto se budeme více zabývat při popisování jednotlivých olejů a jejich konkrétních účinků. Zjistíte, jak používat esenciální oleje holisticky na všech úrovních bytí, těla, mysli, ducha a emocí.

Podělím se s vámi o své osobní zkušenosti s úspěšným používáním olejů jak u sebe, tak u svých klientů. Také vám představím některé své oblíbené metody, které vám umožní naladit se na vlnu transformace a uzdravení, která je vám stále k dispozici.

Dozvíte se, jak jsem využila esenciální oleje v kombinaci s několika dalšími metodami holistického léčitelství a zbavila se tak problémů způsobených zneužíváním v raném dětství či deset let trvajícího omezení, které mi způsobovalo chronickou únavu, chronické bolesti a alergie. Dříve jsem utrácela desítky tisíc dolarů za různé alopatické a holistické metody léčby, ale žádná z nich mi nepomohla. Moje příznaky a bolesti se stále zhoršovaly.

Děkuji, že se se mnou vydáváte na cestu do světa esenciálních olejů.



Vdechování vůní dokáže ihned změnit váš stav mysli, stejně jako se housenka změní v motýla připraveného vzlétnout.

Rydstiles



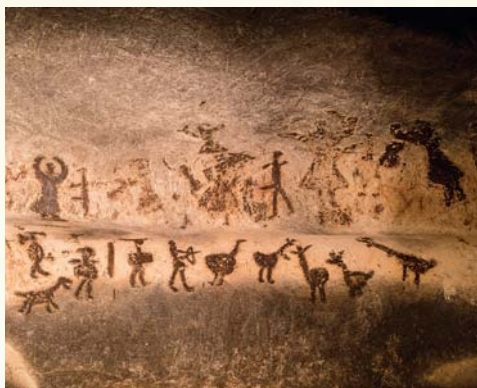
že respektování tradičních znalostí o léčivých látkách a zdravého rozumu, který již tisíce let využívá léčivé rostlinné látky, je ten nejlepší způsob, jak dosáhnout zdraví a zbavit se nemoci. Doporučoval vonné koupele a každodenní masáže.

STRUČNÁ HISTORIE AROMATERAPIE

Aromatické rostliny se využívaly již v neolitickém období. První formou aromaterapie bylo pravděpodobně „potírání“ a lze předpokládat, že prvními aromaterapeuty byli šamani a voňavkáři. Léčivé rostliny byly nalezeny uvnitř hrobek starých až 8 000 let, ale čisté esenciální oleje tak, jak je známe dnes, se začaly používat až s objevem destilace.

První zařízení pro destilaci olejů byla nalezena v poříčí Indu okolo roku 3 000 př. n. l., kde byla objevena terakotová destilační zařízení a nádoby na parfémy. Od té doby se rostlinné aromatické látky používaly ve všech aspektech indické kultury, včetně zkrášlovacích a léčivých procedur, výroby parfémů, očišťování a rituálních koupelí a náboženských ceremoniálů. Při indických tantrických praktikách se tradičně tělo olejovalo, aby bylo svůdnější a přitažlivější. Védy, nejstarší známé posvátné texty, obsahovaly recepty na rostlinné aromatické látky. Rgvéda obsahovala pokyny k využití téměř 700 aromatických rostlin, včetně nardu, myrhy, santalového dřeva, zázvoru, skořice a koriandru. Lidé byli vnímáni jako součást přírody a příprava rostlinných léčiv byla považována za svaté umění. Ajurvédská medicína patří mezi nejstarší formy lékařské praxe, která se používá již od starověku.

V roce 1868 byly vyrobeny první syntetické vonné oleje. Tyto syntetické parfémy však nebyly vhodné pro lékařské účely. Chemici začali izolovat aktivní ingredience



Aromatické léčivé rostliny se používaly již v neolitickém období.

v aromatických rostlinách a syntetizovat je. Vyrobené chemické léky byly účinnější a jejich výroba byla levnější. S pokrokem vědy byly byliny a esenciální oleje postupně nahrazeny syntetickými léky.

V 19. století již byli lékaři zvyklí na syntetické látky a před počátkem 20. století aromatické oleje z lékařské praxe téměř vymizely.

V polovině 20. století se zájem o esenciální oleje obnovil a oleje se začaly hojně používat při výrobě příchutí, parfémů, kosmetiky a čisticích prostředků. Esenciální oleje se také běžně používaly v lékařství a při výrobě řady farmaceutických produktů, kde sloužily k zamaskování silných odérů chemikálií.

V roce 1964 bývalý francouzský armádní chirurg Jean Valnet vydal publikaci *The Practice of Aromatherapy*, která byla určena jak laikům, tak lékařům. Valnet používal esenciální oleje pro léčbu zraněných vojáků a zjistil, že jsou velmi efektivní při hojení ran a popálenin.

Ve stejné době anglická biochemička Madame Maury, kterou ovlivnil Valnetův výzkum, napsala *The Secret of Life and Youth*, knihu o holistickém přístupu ke krásě pomocí aromaterapie.





Mladá žena si užívá obličejovou parní lázeň.

Můžete také použít parní přístroje, které se používají v lázních a lze je zakoupit i pro domácí použití.

Před parní lázní si důkladně očistěte obličej od mazu, nečistot a make-upu, aby se vám neucpaly póry a pára pronikla hluboko do pleti.

Po parní lázni si osušte obličej ručníkem a otřete si ho tonikem, abyste odstranili pot a zchladili pleť. (Návod k výrobě vlastního obličejového tonika s esenciálními oleji najdete v kapitole 14 „Lázeňské a kosmetické procedury“ na str. 267).

POZNÁMKA: Esenciální oleje nejsou rozpustné ve vodě, takže při parní lázni musíte použít disperzant. Oleje rozmíchané pouze v horké vodě by se vám mohly dostat do těla příliš rychle nebo způsobit podráždění citlivé či poškozené pokožky, pokud máte například pupínky nebo vyrážku.

Vdechování páry

Obličejové parní lázně se provádí zejména z kosmetických důvodů, ale mohou účinně pomoci také s dýchacími potížemi. Můžete

s nimi léčit příznaky nachlazení či chřipky, jako je bolest v krku, ucpaný nos a další.

POZOR! Pokud trpíte vážnými dýchacími potížemi, jako je například astma, doporučuje se před prvním použitím parní lázně s aromatickými bylinami či esenciálními oleji nejprve poradit s lékařem, abyste měli jistotu, že nedojde k podráždění nebo jiným komplikacím.

NÁVOD K ŘEDĚNÍ

Prvním krokem při výrobě aromaterapeutických produktů je porozumět konceptu ředění olejů.

Základní myšlenkou je naředit esenciální oleje tak, aby bylo bezpečné je nanášet přímo na pokožku. Nesmíme zapomínat, že každá kapka esenciálního oleje je velmi koncentrovaná. Jedna kapka čistého esenciálního oleje odpovídá zhruba 3 až 4 šálkům (26 až 104 g) sušeného rostlinného materiálu. Čisté oleje jsou tak koncentrované, že by v nezředěném stavu mohly pokožku podráždit. Někteří lidé jsou navíc



Prvním krokem při výrobě aromaterapeutických produktů je porozumět konceptu ředění olejů.



Šípkový olej nepoužívejte na velmi mastnou pleť se sklony k akné.



Sladký mandlový olej se používá při léčbě tmavých kruhů a otoků pod očima.

NOSNÉ OLEJE PRO TĚLOVÉ MASÁŽE

Moje dva nejoblíbenější nosné oleje pro tělové masáže jsou frakcionovaný lehký kokosový olej a jojobový olej, ze stejných důvodů, z jakých je doporučuji pro obličejové masáže.

Sladký mandlový olej

(Prunus amygdalus var. dulcis)

Tento olej je bohatý na proteiny a další vitamíny a minerály. Je vhodný pro všechny typy pleti a pomáhá ulevovat suché a svědivé pleti a také zklidňuje zánětlivá onemocnění, jako je artritida, fibromyalgie, zranění a popáleniny. Sladký mandlový olej se doporučuje při léčbě tmavých kruhů a otoků pod očima.

Sezamový olej

(Sesamum indicum)

Vyživující sezamový olej je skvělý pro stimulaci krevního oběhu a zahřátí těla a vnitřních orgánů. Obsahuje antioxidační

a protizánětlivou složku sezamol, která podporuje zdraví srdce tím, že předchází aterosklerotickým lézím. Tento olej skvěle vodí elektromagnetický proud a podporuje rovnováhu a harmonii mysli a emocí. Je vhodný pro všechny typy pleti a pomůže vám při léčbě různých zánětlivých onemocnění. Sezam je dobrý pro pleť při zevním i vnitřním použití. Sezamová semínka obsahují protirakovinné sloučeniny, jako je kyselina fytová, hořčík a fytosteroly.



Stimulační a hřejivé účinky sezamového oleje z něj dělají skvělý olej pro podporu krevního oběhu a léčbu vnitřních orgánů.



OBECNÝ NÁVOD KE KARTÁČOVÁNÍ KŮŽE

1. Začněte kartáčovat od prstů na rukou směrem k ramenům.
2. Potom kartáčujte od prstů na nohou směrem ke krku.
3. Kartáčujte přední i zadní stranu těla a zhluboka dýchejte.
4. Užívejte si příjemný pocit, který kartáčování vyvolává.

Kartáčování pokožky čistými esenciálními oleji má následující léčivé účinky:

- oživuje pleť,
- detoxikuje tělo i mysl,
- stimuluje lymfatický systém,
- zlepšuje krevní oběh,
- odstraňuje odumřelé kožní buňky a regeneruje kůži,



Kartáčování pokožky patří mezi nejlepší způsoby, jak odstranit odumřelé kožní buňky a podpořit růst nových.

- vyživuje kožní buňky,
- dodává pokožce zdravý vzhled a zářivost,
- vyhlazuje pokožku a zjemňuje ji.

PARFÉMOVÉ OLEJE

Esenciální oleje nejčastěji využívám ve formě parfémových olejů. Parfémové oleje nosím neustále u sebe a často je mezi sebou různě míchám a tvořím zajímavé kombinace vůní.

Nejraději mám parfémové oleje, které jsem naředila v 10 až 50% poměru esenciálního oleje na nosný olej. Parfémový olej můžete vyrobit také s použitím alkoholu, jako je vodka, ale myslete na to, že alkohol vůni esenciálního oleje vždy trochu změní. Kromě toho alkohol sám o sobě vysušuje a pokožka některých lidí je na něj citlivá.

Můj nejoblíbenější nosný olej pro parfémové oleje je frakcionovaný kokosový olej. Není mastný a rychle se vstřebá do pokožky, takže dodává léčivý esenciální olej přímo do krevního oběhu. Nejlepší ovšem je, že sám o sobě nemá žádnou vůni a nenarušuje tedy vůně čistých esenciálních olejů. Více informací o frakcionovaném kokosovém oleji najdete v podkapitole „Nosné oleje na obličej“ na str. 40.

Proč používat parfémový olej?

1. Jde o naprosto přírodní produkt. Neobsahuje žádná aditiva ani konzervační látky a přesně víte, jaké ingredience obsahuje, protože jste si ho vyrobili sami.
2. S výjimkou „horkých“ olejů nemusíte při ředění esenciálního oleje nosným olejem téměř nikdy řešit citlivost pokožky. Více informací o „horkých“ olejích najdete v kapitole 4 „Bezpečné používání esenciálních olejů“ na str. 55.





*Citron (Citrus limonum): olej lisovaný
zastudena ze slupek, Itálie (str. 86).*



*Eukalyptus (Eucalyptus globulus a radiata): olej
získávaný parní destilací listů, Austrálie (str. 76).*



*Heřmánek římský (Chamaemelum nobile):
olej získávaný parní destilací
květů, USA a Francie (str. 96).*



*Kadidlo (Boswellia frereana): olej získávaný
parní destilací pryskyřice, Somálsko (str. 78).*



*Levandule (Lavandula angustifolia):
olej získávaný parní destilací květů, výše položené
oblasti Francie, Bulharska nebo Itálie (str. 84).*



*Majoránka sladká (Origanum marjorana):
olej získávaný parní destilací květů
a listů, Egypt (str. 90).*



ESENCIÁLNÍ OLEJ Z HEŘMÁNKU ŘÍMSKÉHO

(*Anthemis nobilis*, synonymum *Chamaemelum nobile*):
parní destilace květů – zklidnění a úleva od bolesti

Heřmánkový olej se vyrábí z jedné z nejoblíbenějších bylin západního světa. Starý anglosaský rukopis *Lacnunga* považuje heřmánek za jednu z devíti posvátných bylin. Účinky heřmánku a heřmánkového oleje se ovšem mohou lišit, přestože má olej podobné vlastnosti jako bylina, z níž se vyrábí.

Heřmánkový olej se vyrábí ze dvou rostlin, ze známého heřmánku pravého (*Matricaria recutita*), který se používá již déle než 3 000 let, a z heřmánku římského (*Anthemis nobilis*). Tyto dva oleje sice patří k různým druhům, ale často se používají k léčbě stejných zdravotních potíží.

Oba oleje zklidňují vypjaté emocionální stavy a nervové potíže, jako jsou bolesti hlavy a poruchy spánku.

Dále se heřmánkový olej používá při léčbě trávicích potíží, gastritidy, průjmů, vředů, syndromu dráždivého tračníku, vředů v ústech a bolestí zubů.

Oba heřmánkové oleje mají analgetické a protikřečové účinky, takže pomáhají ulevovat od nemoci pohybového aparátu, jako jsou svalové křeče, artritida, revmatismus, vymknuté klouby a záněty kloubů.

Díky zklidňujícím a protizánětlivým účinkům obou olejů je vhodné je používat na zarudlou, zanícenou a podrážděnou kůži, například na akné, vředy, pupínky, řezné rány, odřeniny a modřiny, popáleniny, dermatitidu, vyrážku, ekzém, psoriázu a citlivou, suchou, svědivou a loupající se pokožku.

Oba oleje léčí mírné i chronické infekce, protože stimulují produkci bílých krvinek a podporují funkci imunitního systému.

Z psychologicko-emocionálního hlediska heřmánek římský zklidňuje emoce a ulevuje od napětí. Může vám pomoci zmírnit vztek, přecitlivělost, nespavost a depresi.

Heřmánek římský má sám o sobě příjemnou vůni. Kombinujte ho se zklidňujícími oleji a oleji, které regulují emoce, jako je slaměnka, levandule, bergamot, růže, neroli, meduňka, santalové dřevo, kadidlo, pelargonie, mandarinka červená, nard, vetiver a ylang ylang.

Naneste 1 až 3 kapky oleje na vatový tamponěk nebo testovací papírek, zavřete oči a vdechněte jeho vůni. Zapište si do deníku vlastnosti vůně a účinky oleje na vaše tělo, mysl, duši a emoce.

POZOR! Heřmánek římský může zhoršovat astma a některé alergie, takže by ho neměli používat lidé, kteří jsou na něj citliví. Pokud si nejste jisti, zda vám heřmánek bude vyhovovat, proveďte test na kůži. Heřmánek římský může pomoci těhotným ženám, ale nikdy by se neměl používat v prvním trimestru bez dohledu lékaře, protože kvůli svým emenagogickým a uterotonickým účinkům může vyvolat menstruaci či předčasný porod.





ESENCIÁLNÍ OLEJ Z HŘEBÍČKU

*(Eugenia caryophyllata): parní destilace kalichu hřebíčku
– úleva od bolesti, protiplísňové účinky*

Nejlepší lokalitou pro pěstování a destilaci hřebíčku je Madagaskar.

Hřebíčkový olej má tmavě žlutohnědou barvu a sladkou, hřejivou, výraznou pepřovou vůni. Můžete ho používat samostatně, ale i ve směsích. Účinně ulevuje od bolesti a má znecitlivující účinky na nervy. Z tohoto důvodu se skvěle hodí pro první pomoc například při bolesti zubů.

Pro okamžitou úlevu od bolesti zubu naneste kapku hřebíčkového oleje na vatovou tyčinku a přiložte si ji na dásně u postiženého zubu.

Podle výzkumů má hřebíčkový olej vysoký obsah thymolu, eugenolu a cinnamaldehydu, které mají vliv na různé druhy mikroorganismů a parazitů, jako jsou patogenní bakterie nebo viry herpes simplex a žloutenka typu C. Kromě antimikrobiálních, antioxidantních, protiplísňových a antivirových účinků má hřebíčkový olej také protizánětlivé, cytotoxické a anestetické účinky a odpuzuje hmyz. Studie také prokázaly jeho účinnost v boji proti rezistentním kmenům bakterie *Staphylococcus epidermidis*.

Protože má tento olej podobné antiseptické a protiinfekční účinky jako skořicový olej, efektivně léčí široké spektrum virálních, bakteriálních a plísňových infekcí, jako jsou bradavice, herpes, atletická noha a plísně nehtů na nohou. Můžete ho používat jako prevenci i jako léčbu těchto infekcí.

Hřebíčkový olej stimuluje zažívání a obnovuje chuť k jídlu při nemoci. Díky svým

stimulačním účinkům tento olej posiluje tělo i mysl.

Bojuje proti parazitům a hlístům, takže vás dokáže zbavit střevních červů a parazitů.

Rovněž podporuje vykašlávání a ulevuje od příznaků alergie, takže se často používá pro léčbu různých dýchacích potíží, jako je astma, infekce dutin, bronchitida a další plicní onemocnění.

Má protizánětlivé a protirevmatické účinky a je tedy vhodný pro přípravu směsí pro léčbu revmatických bolestí. Hřebíčkový olej ulevuje od artritidy, revmatoidní artritidy a různých druhů zranění a namožení svalů.

Hřebíčkový olej stimuluje a má afrodiziakální účinky, podporuje paměť a ulevuje od nervového vyčerpání, únavy, zpomalené mysli, letargie a depresivních stavů.

Tento olej se dobře kombinuje s citrusovými a kořeněnými oleji i dalšími, jako je bergamot, bazalka sladká, černý pepř, skořice, zázvor, levandule, citron, majoránka sladká, máta peprná, rozmarýn, tymián a tea tree.

Naneste 1 až 3 kapky oleje na vatový tamponěk nebo testovací papírek, zavřete oči a 10 až 15 vteřin vdechujte jeho vůni. Zapište si do deníku vlastnosti vůně a účinky oleje na vaše tělo, mysl, duši a emoce.

POZOR! Hřebíčkový olej dráždí pokožku a sliznice a nepoužívá se tedy ve směsích pro péči o pleť, s výjimkou slabých roztoků o síle méně než 1%. Zacházejte s tímto olejem velmi opatrně.





ESENCIÁLNÍ OLEJ Z PAČULI

(*Pogostemon cablin* a *patchouli*): parní destilace trávy
– smyslný zemitý olej s afrodiziakálními účinky

Nejlepší lokalitou pro pěstování a destilaci druhu *cablin* je Indie. Nejlepší olej z pačuli pochází z Indonésie.

Esenciální olej *Pogostemon cablin* z Indonésie má světlejší barvu než pačuli z Indie, ale má stejně výraznou vůni s mírnými rozdíly. Indonéský druh *cablin* má sladší a plnější vůni než indické pačuli a je skvělým parfémovým olejem sám o sobě. Mezi primární sloučeniny oleje z pačuli patří seskviterpeny (45 %) a alkoholy (až 33 %), díky kterým má protizánětlivé účinky, snižuje horečku a chrání nervovou soustavu.

Opojná vůně pačuli je zemitá, sladká, pryskyřičná, hřejivá, výrazná, exotická a smyslná. Vůně tohoto oleje je spojovaná s hippie kulturou 60. a 70. let, ale první zmínky o aromatické rostlině pačuli se datují až do doby egyptských faraonů. Legenda tvrdí, že král Tut se nechal pohřbít s velkým množstvím pačuli.

Vůně tohoto oleje pozoruhodně zhypnotizuje vaše smysly. Má afrodiziakální a mírně sedativní účinky (v malých dávkách). Díky vysokému obsahu seskviterpenů a alkoholů patří tento olej mezi nejvíce uvolňující a zemité aromaterapeutické oleje.

Olej z pačuli má výraznou, smyslnou vůni, díky níž se již stovky let používá při výrobě parfémů. V poslední době získal na popularitě také v alternativní medicíně jako vykuřovadlo a přírodní repelent proti hmyzu.

Tento olej má v malých dávkách sedativní účinky a ve vysokých dávkách působí stimulačně. Jeho vdechování vás může omámit a příliš stimulovat vaše smysly, takže ho používejte opatrně. Stačí jen velmi malé množství.

Olej z pačuli má tonizační účinky na pokožku, hojí rány a stahuje póry, takže se hodí pro léčbu mnoha kožních onemocnění, včetně vrásek a rozšířených pórů. Díky regulačním a regeneračním účinkům posiluje kožní buňky a pomáhá regulovat mastnou a smíšenou pleť. Pačuli vám může pomoci také s léčbou lupů.

Pačuli má podobné účinky jako santalové dřevo a myrha a skvěle léčí popraskanou, stárnoucí a citlivou pokožku. Má antiseptické účinky, takže vám pomůže při léčbě akné, otevřených ran, ekzému a psoriázy. V kombinaci s růžovým grapefruitem potlačuje chuť k jídlu a bojuje proti celulitidě.

Tonizační účinky tohoto oleje vám mohou pomoci také při léčbě poruch zažívání a zrychlí váš metabolismus. Pačuli také předchází nadýmání a léčí koliku.

Tento olej přirozeně odpuzuje komáry a hmyz. Nejlepšího účinku dosáhnete, když ho smícháte s lemon tea tree olejem. Můžete ho dát do venkovní aromalampy, nebo přidat několik kapek tohoto oleje do bazénu či na rozpuštěný vosk.

Olej z pačuli je skvělým základem pro ukotvení směsi. Dobře se kombinuje s citrusovými a kořeněnými oleji, květinovými oleji, galbanem, ylang ylang, vetiverem, myrhou, kadidlem a santalovým dřevem.

Naneste 1 až 3 kapky oleje na vatový tamponěk nebo testovací papírek, zavřete oči a vdechněte jeho vůni. Zapište si do deníku vlastnosti vůně a účinky oleje na vaše tělo, mysl, duši a emoce.



MASÁŽNÍ OLEJE

Aromaterapeutická masáž má léčivé účinky na mysl a emoce. Může také ulevit od bolesti svalů, podpořit zotavení po zranění a nemoci a uvolnit svaly po fyzicky náročné práci a intenzivním cvičení.

V minulosti byla provedena osmiměsíční studie s osmi subjekty, kteří po dobu šesti týdnů jednou týdně podstupovali aromaterapeutickou masáž. U každého ze subjektů se měřila úroveň úzkosti a deprese pomocí škály Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) před první masáží a po poslední masáží. U šesti z osmi testovaných subjektů došlo ke zlepšení stavu.

Relaxační směs

Tato směs je skvělá pro nováčky, kteří s výrobou aromaterapeutických směsí teprve začínají. Vždy vám udělá radost!

V 5ml lahvičce s kapátkem smíchejte:

vetiver: 20 kapek

cypřiš: 20 kapek

levanduli: 20 kapek

šalvěj muškátovou: 10 kapek

bergamot: 30 kapek

Lahvičku pečlivě zavřete a dobře ji protřepejte, aby se oleje promíchaly. Před použitím nechejte směs alespoň 8 hodin rozvinout.

Pro přípravu směsi k okamžitému použití jednoduše smíchejte v 30ml lahvičce 15 až 30 kapek synergické směsi s vaším oblíbeným nosným olejem. Lahvičku dobře protřepejte. Výslednou směs používejte jako masážní olej.



Směs pro horkou koupel

Horká koupel může pomoci i v případech, kdy nic jiného nepomáhá. Hodí se zejména pro umírnění alergické reakce a může vám ulevit také při podráždění břechtanem.

Směs pro úlevu při alergické reakci pokožky (str. 205)

4 šálky (90 g) ovesných vloček

V misce smíchejte 10 až 15 kapek směsi esenciálních olejů se 4 šálky (90 g) suchých ovesných vloček. Směs důkladně promíchejte, přikryjte misku a napuště si teplou koupel. Potom do koupele nasypejte směs vloček a esenciálních olejů a zamíchejte ji. Vychutnávejte si koupel 10 až 20 minut. Tato metoda léčby je vhodná zejména pro zmírnění příznaků kopřivky.

POZOR! Před použitím této směsi je vhodné provést test citlivosti na každý z použitých esenciálních olejů.



Směs na hubnutí I.

V posledních dvaceti letech se ve Spojených státech obezita dostala na úroveň epidemie. Podle National Center for Health Statistics je obézní třetina dospělé populace starší 20 let, tedy více než 100 milionů lidí. Obezita se stále častěji objevuje i u dětí a mladistvých. Podle výzkumů se obezita nyní považuje za problém životního stylu způsobený nesprávným stravováním a nedostatkem pohybu. Obezita způsobuje zdravotní rizika a onemocnění jak u dospělých, tak u dětí. Mezi tato rizika patří:

-  vysoký krevní tlak (hypertenze),
-  srdeční onemocnění,
-  artritida,
-  některé typy rakoviny (rakovina prsu, tlustého střeva, dělohy),
-  vysoká hladina cholesterolu,
-  onemocnění žlučníku,
-  mrtvice.

Provedla jsem malou nekontrolovanou studii se sedmi ženami, které používaly směs esenciálních olejů pro potlačení chuti k jídlu, kterou jsem pro ně vytvořila. Po třech týdnech všechny ženy zaznamenaly úbytek váhy, aniž by držely dietu nebo cvičily. Všechny ženy až na jednu zhubly 3 až 5 kg. Jedna žena ve skupině zhubla pouze 0,5 kg. Ženy, které zhubly 3 až 5 kg potvrdily, že se jim výrazně změnilo uvědomění toho, co jedí, a přirozeně se jim zmírnila nebo dokonce zmizela chuť na určité potraviny.

Zde je směs na potlačení chuti k jídlu, kterou tyto ženy používaly.

V 5ml lahvičce s kapátkem smíchejte:

citron: 35 kapek

pomeranč sladký: 30 kapek

grapefruit: 35 kapek

pačuli: 1 kapku

Lahvičku pečlivě zavřete a dobře ji protřepejte, aby se oleje promíchaly. Před použitím nechejte směs alespoň 8 hodin rozvinout.

Naneste 1 až 3 kapky směsi na vatový tamponěk nebo testovací papírek a 10 až 15 vteřin vdechujte její vůni. V případě potřeby postup opakujte. Tato směs funguje také při rozptýlení do vzduchu.



Zdravá prsa

Preventivní péče o poprsí zahrnuje pravidelné samovyšetření, které slouží k odhalení rakoviny prsu v počátečních stádiích. Toto samovyšetření probíhá tak, že si prsa vizuálně zkontrolujete a pohmatem zjistíte, zda je nemáte oteklá nebo v nich nemáte bulky či jiné změny tkáně.

Rakovina prsu může postihnout i muže, i když se to nestává příliš často. Péče o prsa tedy není jen záležitostí žen.

Pravidelná masáž prsou je skvělým způsobem, jak si vyšetřovat prsa.

VÝHODY PRAVIDELNÉ MASÁŽE PRSOU

-  Masáž prsou vám umožní sledovat změny tkáně a považuje se za jednu z nejdůležitějších metod včasného odhalení rakoviny prsu v počátečních stádiích.
-  Masáží prsou projevíte sami sobě lásku a akceptaci, což je velmi důležité pro pevné zdraví.
-  Masáž prsou vám umožní uvědomovat si normální změny prsní tkáně, které mohou zahrnovat tuhnutí a přirozené bulky v prsou.
-  Masáž prsou zlepší tok lymfy, která odvádí toxiny z prsní tkáně a pomůže vám tedy zbavit se nahromaděných škodlivin. Lymfa také obsahuje imunitní buňky, které bojují proti infekcím a škodlivým abnormalitám tkáně, jako je rakovina. Na rozdíl od oběhového systému, ve kterém krev pumpuje srdce, nemá lymfatický systém žádnou pumpu, která by tekutiny udržovala v pohybu. O správný tok lymfy se starají svalové kontrakce, které ji udržují v pohybu. Když jsou tkáně dlouhodobě ztuhlé a bez pohybu, lymfa se nahromadí v uzlinách a může dojít k zánětu.

Mnoho výzkumů potvrzuje, že nošení podprsenky omezuje tok lymfy v prsní tkáni. Lymfatický systém odstraňuje z těla toxiny a vědci tedy uvádějí, že omezení toku lymfy může přispět k rozvoji rakoviny prsu i dalších nepříjemných onemocnění prsou.

Pro zajištění správného toku lymfy a zdravé prsní tkáně je naprosto nezbytné se pravidelně hýbat, cvičit a protahovat. Je také důležité si poprsí pravidelně vyšetřovat pohmatem a masírovat ho.

MASÁŽ PRSOU MŮŽE ULEVIT OD NÁSLEDUJÍCÍCH PŘÍZNAKŮ

-  citlivosti prsou,
-  bulek v prsou,
-  premenstruačního napětí a bolestí,
-  otoků a bolestí v důsledku operací,
-  bolesti prsního svalu,
-  mastitidy.

POZNÁMKA: Je velmi důležité všechny změny v prsní tkáni konzultovat s lékařem.



ÚLEVA OD ÚZKOSTI

Úzkost je druhem obav z budoucnosti, které se projevují vnitřním neklidem, strachem a katastrofickými představami. Úzkosti nejsou založeny na skutečnosti, ale spíše na příliš bujně představivosti. Jde o velmi nepříjemný stav mysli, který může vyvolat intenzivní pocity strachu z budoucnosti. Mezi fyzické příznaky úzkosti patří srdeční palpitace, vypadávání vlasů, nespavost, tělesné bolesti, podrážděné trávení, obsedantně-kompulzivní porucha, ztráta chuti k jídlu, neklid a problémy se soustředěním. Úzkost čas od času postihuje každého. Esenciální oleje mohou pomoci ulevit od příznaků běžné úzkosti.

Směs pro úlevu od úzkosti

Tato směs vám pomůže zbavit se stresujících emocí a zklidnit příliš aktivní mysl a nervozitu. Esenciální oleje v této směsi mají sedativní účinky a pomohou vám dosáhnout vnitřní rovnováhy, klidu a míru.

V 5ml lahvičce s kapátkem smíchejte:

mandarinku červenou: 20 kapek

bergamot: 20 kapek

ylang ylang III: 20 kapek

heřmánek pravý: 10 kapek

heřmánek římský: 10 kapek

nard: 10 kapek

vetiver: 10 kapek

Lahvičku pečlivě zavřete a dobře ji protřepejte, aby se oleje promíchaly. Před použitím nechejte směs alespoň 8 hodin rozvinout.

Naneste 1 až 3 kapky směsi na vatový tamponěk nebo testovací papírek a 10 až 15 vteřin vdechujte její vůni. V případě potřeby postup opakujte. Tato směs funguje také při rozptýlení do vzduchu nebo ve formě aromaterapeutického spreje.

Pro přípravu směsi k okamžitému použití smíchejte v 30ml lahvičce 15 až 30 kapek synergické směsi s nosným olejem. Lahvičku důkladně protřepejte, aby se oleje promíchaly. Výslednou směs si natřete na tlakové body uvolňující dutiny okolo nosu a na čele a také za krk.



Směs pro péči o zralou pleť

Tato směs vyživuje a harmonizuje buňky zralé pleti a je skvělá pro zklidnění pleti a vyhlazení jemných vrásek. Používejte ji samostatně, nebo ji přidejte do svého oblíbeného hydratačního či nočního krému.

V 5ml lahvičce s kapátkem smíchejte:

kadidlo: 20 kapek

růži: 20 kapek

ylang ylang: 20 kapek

pelargonii růžovou a vonnou: 10 kapek od každé

slaměнку: 10 kapek

mrkvová semena: 10 kapek

Lahvičku pečlivě zavřete a dobře ji protřepejte, aby se oleje promíchaly. Před použitím nechejte směs alespoň 8 hodin rozvinout.

Pro přípravu směsi k okamžitému použití smíchejte v 30ml lahvičce 12 až 15 kapek synergické směsi s nosným olejem. Lahvičku důkladně protřepejte, aby se oleje promíchaly. Naneste si na konečky prstů 1 až 3 kapky směsi a jemně je vmasírujte do celého obličeje. Stačí velmi malé množství, olej by se měl do pleti rychle vstřebat. Pokud máte po ošetření pleť mastnou, použili jste příliš mnoho oleje. Používejte tuto směs jednou denně na konci pravidelného čištění pleti.



Italská směs

Vychutnejte si nezapomenutelnou chuť této kořeněné, intenzivní a voňavé směsi olejů. Navíc má také výrazné antimikrobiální účinky.

V 5ml lahvičce s kapátkem smíchejte:

bazalku sladkou: 20 kapek

majoránku sladkou: 10 kapek

oregano: 30 kapek

rozmarýn: 20 kapek

tymián: 20 kapek

Zavřete lahvičku a protřeptejte ji, aby se esenciální oleje promíchaly. Před použitím nechejte směs alespoň 8 hodin rozvinout.

Při vaření do pokrmů přidávejte 1 až 3 kapky směsi vždy před koncem vaření (pokud je to možné). Směs nahradí koření nebo jeho část, které při vaření běžně používáte.



Avokádové crostini

Tyto lahodné malé toasty s výraznou chutí můžete podávat například před večeří. Jejich krémová kořeněná chuť potěší každého. Navíc obsahují spoustu léčivých esenciálních olejů.

Podle následujícího receptu připravíte 4 až 6 porcí.

1 francouzská bageta, nakrájená na 0,5cm kolečka
4 avokáda, středně zralá, oloupaná a vypeckovaná
2 lžíce (2 g) čerstvého koriandru, najemno nasekaného
55 g čerstvého kozího sýru
1 až 3 kapky Italské směsi (str. 353)
1 čerstvá jarní cibulka, najemno nasekaná
½ papričky jalapeño, nakrájená a zbavená semínek
1 stroužek česneku, nasekaný
sůl a pepř podle chuti
½ šálku (80 g) cherry rajčat, nakrájených

Troubu předehřejte na 200 °C. Rozložte kolečka bagety na plech potřený olivovým olejem a pečte je zhruba 2 až 4 minuty, dokud nezezlátnou. Potom je z trouby vytáhněte.

Avokádo dejte do mixéru a přidejte koriandr, kozí sýr, směs olejů, jarní cibulku, jalapeño, pepř, sůl a česnek. Všechny ingredience rozmixujte do hladka. Můžete je také rozmačkat vidličkou.

Na každý plátek bagety dejte avokádovou směs a ozdobte jej nakrájenými cherry rajčátky.



Sedmá čakra

(Sahasrára neboli korunní čakra)

ELEMENT: zvuk

BARVA: fialová

SÍLA: čisté vědomí

Tato čakra se nachází na temeni hlavy a podporuje inspiraci a spiritualitu. Dává vzniknout myšlenkám, nápadům a porozumění.

Mezi příznaky oslabené sedmé čakry patří poruchy endokrinního systému a pohybového aparátu, citlivost na prostředí, maniodepresivní stavy a psychózy.

Psychologicko-emocionálním projevem nerovnováhy této čakry je ztráta cílevědomosti.



Sedmá čakra je energetickým centrem čistého vědomí a podporuje porozumění.

Směs pro vyrovnaní sedmé čakry

Vdechování vůně této směsi v 10% roztoku vám pomůže vyrovnat a posílit sedmou čakru.

V 5ml lahvičce s kapátkem smíchejte:

nard: 30 kapek

růži: 20 kapek

santalové dřevo: 20 kapek

neroli: 20 kapek

ylang ylang: 10 kapek

Zavřete lahvičku a důkladně ji protřepejte, aby se oleje promíchaly. Před použitím nechejte směs alespoň 8 hodin rozvinout.

Naneste 1 až 3 kapky směsi na vatový tamponěk nebo testovací papírek a 10 až 15 vteřin vdechujte její vůni. V případě potřeby postup opakujte.

Pro přípravu směsi k okamžitému použití smíchejte v 30ml lahvičce 15 až 30 kapek směsi olejů s nosným olejem. Lahvičku důkladně protřepejte, aby se oleje promíchaly. Naneste si několik kapek směsi na oblast sedmé čakry.



„Tato kniha je pravděpodobně nejobsáhlejší publikací na toto téma. Vřele ji doporučuji!“

JONATHAN GOLDMAN, oceňovaný autor bestsellerů
nominovaný na cenu Grammy

„KG toho o esenciálních olejích a jejich praktickém využití ví nejvíce ze všech lidí, které známe.“

MALI APPLE a JOE DUNN, autoři oceňované knihy *The Soulmate Experience: A Practical Guide to Creating Extraordinary Relationships*

„Tato kniha je nezbytná pro všechny, kdo se zajímají o esenciální oleje a jejich využití ve všech oblastech života.“

ELDON TAYLOR, PhD, FAPA, autor bestselleru
Choices and Illusions podle *New York Times*

„Vřele tuto skvělou knihu doporučuji.“

JOHN L. TURNER, M.D, neurochirurg a autor
knihy *Medicine, Miracles and Manifestations*

Vše, co potřebujete vědět o esenciálních olejích pro zdraví a pohodu

Objevujte svět přírodních, netoxických esenciálních olejů a jejich využití ve všech oblastech života. Probudte své smysly a zklidněte tělo i duši s pomocí populárních praktik, které se staly uznávanou a bezpečnou alternativou moderní medicíny. Dozvíte se vše o tom, jak používat esenciální oleje pro zlepšení vašeho života i života vaší rodiny a přátel.

V knize najdete:

- informace o nejčastěji používaných esenciálních olejích,
- směsi a návody k míchání olejů pomocí neefektivnějších metod,
- přesné metody aplikace od tradičních obkladů až po moderní parní lázně,
- pomoc při celé řadě potíží, včetně namožených svalů, bolestí hlavy a kožních onemocnění,
- domácí přípravky pro péči o krásu, směsi pro masáže i vaření a směsi pro matky s dětmi, zvířata i spirituální léčitelství,
- více než 300 krásných fotografií.

Tato ucelená příručka je cenným zdrojem informací a ocení ji nejen nováčci, ale i zkušení aromaterapeuti.

KG STILES, BA, CBT, CBP, LMT, je metafyzická léčitelka, koučka holistického přístupu ke zdraví, konzultantka aromaterapie a odbornice na práci s esenciálními oleji již od roku 1980. V průběhu posledních třiceti let pracovala s mnoha celebritami a vydala stovky článků, které se objevily například v *Massage Therapy Journal*, *Massage Today*, *Breast Cancer Wellness*, *Aromatherapy Today* (Austrálie) a *NAHA Aromatherapy Journal*. Žije v Ashlandu v Oregonu.



www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY