



AROMATERAPIE 08. 01. 2011

Použití éterických olejů

Inhalace přes ubrousek: na ubrousek či kapesník dát 1-2 kapky neředěného esenciálního oleje a dýchat přes něj Inhalace páry: 2-6 kapek...

✘ INHALACE éterických olejů

- **Inhalace přes ubrousek:** na ubrousek či kapesník dát 1-2 kapky neředěného esenciálního oleje a dýchat přes něj
- **Inhalace páry:** 2-6 kapek neředěného esenciálního oleje nakapat do misky horké vody nebo do inhalátoru, promíchat, přes hlavu natáhnout ručník, zavřít oči a 5 minut intenzivně vdechnout nosem.

ODPAŘOVÁNÍ éterických olejů a jejich rozptýlení ve vzduchu

- **Aromalampa** - Nakapeme 5-8 kapek esenciálního oleje do odpařovací misky s vodou, necháme odpařovat asi 2 hodiny
- **Miska na radiátoru** - 8 kapek éterického oleje dát do misky s teplou vodou a postavit na radiátor
- **Pračka vzduchu** - vhodné zejména pro alergiky
- **Rozprašovač** - 5-10 kapek éterického oleje nakapat do 250 ml horké vody nebo synergické směsi, dát do rozprašovače, protřepat a rozptýlit po místnosti
- **Difuzér** - přístroj do zásuvky pro rozptýlení éterického oleje. Používá se 12 kapek esenciálního oleje

MASÁŽE s éterickými oleji

✘ Na masáže vždy používáme esenciální olej smíchaný se základním (nosným) rostlinným olejem (mandlovým, olivovým, slunečnicovým..). Neředitelný esenciální olej se nesmí používat přímo na pokožku.

- **Děti do 6 let:** 7 kapek esenciálního oleje v 50 ml nosného oleje
- **Děti 6-12 let:** 22 kapek v 50 ml nosného oleje
- **Děti od 12 let a dospělí:** 37 kapek v 50 ml nosného oleje
- **Masáž obličeje:** 1-2 kapky do lžičky nosného oleje

MAZÁNÍ a POTÍRÁNÍ éterickými oleji

- **Mazání:** Éterický olej se smíchá s krémovým nebo mastovým základem, koncentrace se volí individuálně dle typu a rozsahu onemocnění 7 kapek esenciálního oleje v 50 ml nosného oleje
- **Potírání:** koncentrovaným neředitelným éterickým olejem (pouze určené druhy- máta, levandule..) nebo 1-3 kapky esenciálního oleje rozpustit v 5 ml zředěného lihu.

KOUPELE s éterickými oleji

Relaxační koupel

3-10 kapek esenciálního oleje smícháme se lžící:

- hydrofilního mycího oleje
- emulgátoru typu lecitin
- medu
- mléka
- lžičkou rostlinného oleje

Směs přimíchejte do koupele. Můžete také použít neředitelný esenciální olej 2-4 kapky do koupele, avšak ne, pokud máte citlivou pokožku. Délka koupele by měla být 15-30 minut.

Sprchování

Při sprchování nakapejte 2 kapky na vlhkou žínku a potírejte celé tělo nebo postižené části. Pro koupele dětí použijte poloviční množství esenciálního oleje a dejte pozor, aby se voda nedostala do očí.

Koupel nohou a rukou

Na koupel nohou či rukou použijte 5 kapek éterického oleje do vaničky s vodou a na 10-15 minut do ní nohy či ruce ponořte.

Sedací lázně

Voda musí v každém případě dosahovat až k pasu, podbřišek ať je ponořený. Používá se 10 - 15 kapek do teplé vody.

SAUNA s éterickými oleji

- smíchejte 2 kapky esenciálního oleje s 600 ml horké vody a v odpařovací misce položte na zdroj tepla
- kápněte 1-2 kapky esenciálního oleje na ručník, ten si přikládejte k nosu a dýchejte přes něj
- smíchejte 2 kapky esenciálního oleje s 200 ml vody, protřepejte a vznikne saunový nálev, který lijte na rozpálená kamna. Oleje neředte lihem ani emulgátorem!

OBKLADY s éterickými oleji

5 kapek éterického oleje smíchejte se lžící koupelového nebo hydrofilního oleje, přilijte do 250 ml teplé vody nebo odvaru z bylin a v tomto namáčejte obklad a přikládejte na postižené místo.

KLOKTÁNÍ s éterickými oleji

Do 25 ml vlažné vody přimícháme 5 kapek esenciálního oleje a důkladně promícháme. **Nedoporučuje se éterické oleje užívat vnitřně, pouze výjimečně pod dohledem aromaterapeuta!**