



WELLNESS 30. 11. 2015

## Jak daleko sahá historie aromaterapie?

**Aromatické látky byly hojně užívány již ve starém Egyptě. Egypťané používali velké množství vonných látek při náboženských obřadech, rituálech a také...**

Aromaterapie má bohatou historii. Ještě, než se podíváme, jak byla používána před mnoha lety, řekněme si nejdříve, jak je aromaterapie vnímána dnes. Aromaterapie se řadí do alternativních metod léčby (v dnešním pojetí, ale v historii aromaterapie nám ukazuje, že v některých dobách byla občas i jedinou metodou léčby). Aromaterapie používá přírodních látek, které nazýváme silice. Silice jsou součástí tzv. éterických, neboli esenciálních olejů, které jsou těkavé a snadno se odpařují.

Tyto **éterické oleje** dokáží ovlivnit jak tělesnou, tak energetickou a duševní stránku člověka. Působí také na psychiku, emoce a uvolnění organismu, nebo naopak k jeho povzbuzení. Mezi tradiční způsoby použití esenciálních olejů patří **aromaterapeutická masáž, koupel a inhalace**.

### Bohatá historie aromaterapie

**Aromatické látky** byly hojně užívány již ve starém Egyptě. Egypťané používali velké množství vonných látek při náboženských obřadech, rituálech a také při balzamování, kdy byly používány oleje např. ze **santalového dřeva, skořice, cedru** aj. Věřilo se, že vůně dokáží aktivovat vyšší úroveň vědomí člověka a zesnulí byli na onen svět vybaveni i nádobami s vonnými mastmi a parfémami. Egypťané používali aromatických látek i při léčení nemocí, v kosmetice, stejně jako pro koupele a masáže.

V Egyptě se rozvinula také kultura náboženského vykuřování. Nejstarším vykuřovadlem bylo kadidlo, které až dosud neztratilo svůj punc exkluzivity. Vykuřování kadidlem je symbolikou spojenou s očištěním, napomáhá uvolnění, navozuje meditační stav a usnadňuje komunikaci s duchovním světem a světem zesnulých. Kouřové výpary z kadidla přijala nakonec za své také katolická církev. Částečně za to možná může i zvěst, že kadidlo měli novorozenému Ježíši přinést tři králové jako dar. Používané je při liturgiích hojně dodnes. Podotýkáme, že **kadidlo je pryskyřice získávaná z keře kadidlovníku** známého také pod latinským názvem Boswellia. Roste zejména v přímořských oblastech Ománu, Etiopie a Somálska. Do Středomoří se dostávalo proslulou „Cestou kadidla“.

Ale i staří Číňané užívali aromaterapeutické účinky nejrůznějších bylin. Ke svým náboženským rituálům používali **aromatické dřeviny a vonné tyčinky**. Nejstarší dochovaný dokument tehdejší doby je kniha z roku cca 2700 př.n.l., jejímž autorem je Shen Nung. Kniha popisuje na tři sta vonných bylin, které se používaly k léčbě nemocí. V čínské medicíně se éterické oleje používají k navození duševní rovnováhy, k vyrovnání disharmonie energetického těla, k léčbě zánětů apod.

I ve starověkém Řecku bylo užívání vonných olejů populární. Řekové je používali jak v medicíně, tak v kosmetice. Známý je řecký lékař Asklépios, který ve 13. století př.n.l. používal bylin při operacích. Dokonce i Hippokratés (400 př.n.l) byl jedním z prvních, kdo studoval **účinky esenciálních olejů**. Hlásal, že každodenní **vonná koupel a aromaterapeutická masáž** pomáhá k udržení pevného zdraví.



Nesmíme opomenout Římany, kteří měli vonné látky opravdu v oblibě. Římané užívali aromaterapeutických látek ve velkém množství, a to jak v léčebných, tak ve zkrášlujících procedurách. Používali je např. i ve veřejných lázních, při masážích, ale dokonce je přidávali i do nápojů a jídel. Římané milovali parfémy a zasloužili se o **rozšíření vonných olejů a mastí** po celé Evropě.

*Redakční tip: Díky rozlévaným [parfémům to Tap](#) si můžete dopřát radost z Vaší oblíbené vůně za zlomek ceny. Vyberte si z více než 150 parfémů, které jsou inspirovány těmi nejznámějšími světovými vůněmi. V nabídce najdete také bytové vůně se speciálními knotovými tyčinkami a vůně do auta.*

Zajímavé je bezesporu také to, že při morových epidemiích, kterých bylo v období středověku početně, byli lidé, kteří pracovali s vonnými látkami (voňavkáři, výrobci parfémů), proti morové nákaze téměř imunní. Jelikož je spousta vonných látek antiseptických a má i **dezinfekční účinky**, tyto látky poskytovaly jejich majitelům velice účinnou ochranu. Později v 17. století, kdy Evropu zasáhla vlna moru, pálili lidé v ulicích borové větve a přímo u nemocných se již hojně používalo dalších aromatických bylin, které sloužily jako **dostupné antiseptikum**.

Dalším objevem, který stojí za pozornost, bylo například to, že lidé, kteří pracovali na plantážích s vonnými rostlinami, netrpěli nemocemi dýchacího ústrojí a téměř se u nich nevyskytovala tuberkulóza.

V Evropě probíhaly výzkumy účinků vonných silic v dalších stoletích. Antiseptických účinků aromatických rostlin se využívalo v lékařství až do 19. století. Bohužel následovala tendence k výrobě a užívání chemických léků, a **aromaterapie** začala ustupovat do pozadí.

Ve Francii pokračovali s výzkumy aromatických látek zejména výrobci parfémů. Známým je např. René Maurice Gattefosse, jenž byl chemikem, který zkoumal využití silic pro kosmetické, později i pro lékařské využití. Objevil například **účinky levandulového oleje**, když si ve své laboratoři popálil

ruku a ošetřil ji tímto éterickým olejem, čímž významně urychlil proces hojení. V roce 1928 vydal knihu s názvem „Aromaterapie“. Na jeho práci navázal Dr. Jean Valnet, který užíval antibakteriálních účinků tak, že za druhé světové války léčil těmito prostředky zraněné vojáky. Jeho nejznámějším dílem je kniha „Aromathérapie“ vydaná v roce 1964. Jeho současným následovníkem a opravdovým mistrem v oboru je Robert Tisserand.

Příběh samotné **historie aromaterapie** nás přivedl až k dnešní době. Zcela nepochybně dnes lidé používají největší množství aromatických látek, než v průběhu celé historie aromaterapie. Bohužel převážná většina těchto látek je chemického původu a jejich účinky na zdraví mohou být dokonce i škodlivé. Po tomto chemickém „boomu“, kdy se všechno vyrábí uměle, mnoho lidí cítí, že je potřeba vrátit se zpět k přírodě a využívat těch vzácných darů, které pro nás příroda má. Jedním z nich jsou jednoznačně **přírodní éterické oleje** se svými úžasnými účinky na tělo, mysl i ducha. Aromaterapie zažívá v současné době svůj velký „comeback“.