



WELLNESS 09. 09. 2019

## Skořice v aromaterapii: Díky sladké vůni zlepšuje náladu a pomáhá od bolesti

**Aromaterapie je využití vůní pro posílení organismu. Je tedy součástí preventivních kroků podporujících naše zdraví. Zároveň ulevuje naší psychice ...**

Skořice neodmyslitelně patří do české kuchyně. Typická nasládlá vůně dokáže ovládnout celou místnost. Zpravidla ji používáme jako aromatické koření, ale tato kůra ze stromu skořicovníku dokáže s naším organismem téměř zázraky. Pokud ji do našeho jídelníčku zařazujeme, vězte, že pomáhá regulovat hladinu cukru a cholesterolu v krvi, ulevuje při nachlazení a odstraňuje třeba i bolest svalů či snižuje potíže spojené s revmatismem. To, co naše tělo i psychika vyhledává není „jen“ chuť a účinné látky, ale i její vůně. Skořice je totiž úspěšně využívána v aromaterapii.

### Troška teorie, aby vám skořice byla prospěšná

**Aromaterapie** je využití vůní pro posílení organismu. Je tedy **součástí preventivních kroků podporujících naše zdraví**. Zároveň ulevuje naší psychice (ať už tím, že ji stimuluje nebo naopak zklidní). Aromaterapie má podpůrnou roli i v případě, že zdravotní problém již existuje. Využívá k tomu **éterické oleje**. Ty jsou jakýmsi koncentrátem samotné rostliny (ať už listů, květů či kůry, jako je tomu u skořice). V jedné kapce oleje se tedy skrývá obrovská síla mnoha rostlin. Z tohoto důvodu v aromaterapii platí, že méně je více. **Používají se pouze kapky**, nikoli větší množství jako lžičky.

Pokud aplikujete éterický olej i na kůži je často třeba jej nejprve rozředit. V případě skořice, je při aplikaci přímo na kůži **vždy dbát na správné rozředění**. Silně totiž **prokrvuje pokožku** a mohlo by dojít k alergickým reakcím nebo dokonce poleptání. Užití skořice přímo na kůži by se měli vyhnout i ti, kteří mají nemocnou či nějak poškozenou pokožku. Přečtěte si [kontraindikace éterických olejů](#).

## Síla skořice, kterou využívá aromaterapie

- **Skořicovník pravý** pomáhá zvyšovat činnost mozku a jeho kognitivní funkce, tzn. schopnost učit se, pamatovat si a udržovat pozornost. Vhodné je tedy jak pro studenty, zejména před zkouškovým obdobím, tak pro seniory, kteří si chtějí v tomto směru udržet vysokou úroveň.
- **Zmírňuje nervozitu**, což ocení většina z nás, kdo stojí před významným životním krokem a nebo čelí nepříjemné situaci.
- **Pomáhá překonat bolest** - vonné esence zvýší prokrvení, čímž se může snížit i pocit bolesti
- **Dezinfikuje a čistí** nejen vaši krev, ale také prostor kolem vás
- **Prevence i pomoc při křečích** - díky tomu, že prohřívá a zlepšuje prokrvení organismu, působí skořice i na uvolnění svalstva. K tomu je vhodný [skořicový zábal](#) na nohy, ruce nebo celé tělo.
- **Zmírňuje únavu a dopady stresu**

## Kam ještě skořice prostřednictvím aromaterapie dosáhne?

- Zlepšuje dýchání
- Reguluje trávení a činnost tlustého střeva
- Zlepšuje produkci mateřského mléka
- Pomáhá s menstruačními obtížemi
- **Působí jako mírné afrodiziakum**



# Co vše můžete v rámci aromaterapie se skořicí podniknout?

- **Noste ji jako první pomoc. Pokud víte, že vás čeká náročnější den, noste si lahvičku s sebou. Stačí si k ní krátce přičichnout a na chvíli zavřít oči. Vonné esence skořice se dostávají do krve velmi rychle a pocit napětí zpravidla ustoupí.**
- **Dejte si inhalační kúru proti únavě.** Jestliže se cítíte unavení či vyčerpaní, je pravý čas na využití skořice. Do misky s horkou vodou (tak, aby ještě kouřila) nakapejte 2-3 kapky éterického oleje, dejte si přes hlavu ručník a vdechujte páru smíšenou s olejem.
- **Aromalampa nebo difuzér jako podpora kreativity.** Klasickým způsobem aromaterapie, je aromalampa. Nakapejte 5-8 kapek (záleží na velikosti místnosti) do mističky s vodou, zapalte svíčku a nechte v prostoru působit. Podporuje aktivitu, tvořivost a spolupráci. Je tedy vhodná i do pracovních kolektivů.
- **Udělejte si domácí dezinfekční rozprašovač.** Pokud vaši domácnost přepadly nemoci, je vhodné dezinfikovat i prostor. Nakapte 5 kapek éterického oleje skořice do cca 250 ml vlažné vody, vlijte do nádoby s rozprašovačem a poté projděte celou domácností. Stríkejte směs do vzduchu nikoli na konkrétní předměty či dokonce lidi.
- **Masáž podpořená vůní.** Udělejte si lázně doma, podpořte při té příležitosti i váš partnerský život. Pár kapek éterického oleje skořice rozřeďte v nějakém nosném oleji (například [mandlový olej](#), olivový či [kokosový olej](#)) a jemnými pohyby vmasírujte do kůže. Tato masáž uvolní ztuhlé svalstvo doslova do základu (prohřeje a prokrví). Poté chvílku odpočívajte.

**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.

## Kdy se skořice nehodí?

Vzhledem k jejím stimulačním účinkům byste se jí měli vyhnout těsně před spaním. Skořice je také často uváděna jako přirozená antikoncepce, a z tohoto důvodu by se jí měly vyhnout ženy, které plánují otěhotnět. Skořice také není doporučována v období těhotenství nebo při kojení. **Vyhnout by se jí měly i děti do 2,5 let věku.** Protože výrazně prokrvuje, není vhodná ani pro osoby s [vysokým krevním tlakem](#).