



WELLNESS 05. 08. 2019

## Vůně pro dobrou náladu, které vám zaručeně zlepší náladu

**Inhalace Nejrychlejší cestou vnímání těchto vůní je inhalace éterických olejů. Čichové buňky jsou v přímém kontaktu s prostředím a jsou jedinými...**

**Rostliny obsahují ve svých květech, listech, lodyhách i kořenech kombinaci olejů, známých jako rostlinné silice nebo éterické oleje. Tyto éterické oleje mají svoji specifickou vůni a aromaterapie je používá tak, aby působily pro dobrou náladu člověka, posilovaly rovnováhu a harmonii organismu, posílily produktivitu nebo zklidnily. Vůně éterických olejů působí na hormony v lidském organismu a zprostředkovávají přenos informací v těle i v mozku. Vyzkoušejte vůně pro dobrou náladu!**

Používání čistých přírodních vonných látek je již odpradávná elementární součástí **celostního přírodního léčitelství**. Vůně pro dobrou náladu používali v rámci celostní medicíny již staří Egypťané. Při používání silic pro dobrou náladu jsou rizika minimální, **aromaterapie však doporučuje vyhýbat se vysokým koncentracím vonných esencí**. Ty mohou způsobit bolesti hlavy a pocity na zvracení.

**Vnímání vůní je velmi individuální záležitostí.** Záleží nejen na vaší citlivosti vůči konkrétním vůním, ale i na našem aktuálním zdravotním stavu, kultuře ze které pocházíme a ve které žijeme, na naší čichové paměti. Muži mají čich konstantnější, u žen kolísá v **souvislosti s menstruačním cyklem**, na druhou stranu však bývají ženy vůči technikám aromaterapie otevřenější. [Přečtěte si o historii aromaterapie](#) a také si přečtěte více [obecně o aromaterapii](#).

# Způsoby použití olejů

## Inhalace

Nejrychlejší cestou vnímání těchto vůní je **inhalace éterických olejů**. Čichové buňky jsou v přímém kontaktu s prostředím a jsou jedinými buňkami, které se vždy po několika týdnech obnoví. **Pachová paměť funguje výborně**. Čich je však stále prozatím velmi málo probádaným smyslem.

- *Inhalovat můžete několika způsoby. Několik kapek nakapejte na čistou látku a vdechujte nebo nechte působit v místnosti.*
- *Dvě nebo tři kapky kapněte do misky s horkou vodou, přikryjte ručníkem a vdechujte nebo použijte klasickou aromalampu.*
- *Příjemné je také spojení sauny a vonných silic.*



Víte, [jaká vůně se k vám hodí podle znamení zvěrokruhu?](#)

## Olej k masáži nebo do koupele

K masáži je nutné silici zředit vhodnou látkou, je to nejčastěji **kvalitní rostlinný olej**, Ke koupelím se smíchává s čistým pleťovým mlékem nebo solí. **Aromaterapie a masáže esenciálními oleji** působí na uvolnění celého organismu a na emoce, pro dobrou náladu. **Masáže stimulují krevní oběh**, uklidňují svalové napětí i nervový systém.

**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.

## Vůně pro dobrou náladu

### Vůně pro dobrou náladu: Citrusové plody

Silice citronu, pomeranče nebo mandarinky **navodí pohodovou atmosféru**, jsou skvělým životabudičem, mají antiseptické účinky a odplavují nahromaděný stres, **ulevují od migrén a bolestí hlavy**, v nižších koncentracích jsou vhodné i pro těhotné ženy.

### Vůně pro dobrou náladu: Litsea cubeba

Má vůni, která je podobná té citrusové, ačkoliv se jedná o **asijský druh vavřínu**. Litsea zahání chmury a deprese, je vhodná při únavě a velkém psychickém vyčerpání.

### Vůně pro dobrou náladu: Bergamot

Jedná se rovněž o citrusový plod, jehož **silice navozují lepší náladu**, uvolňují křeče a napětí a dodávají energii. Zmírňuje psychickou i fyzickou únavu. [Přečtěte si o bergamotu v aromaterapii.](#)



## Vůně pro dobrou náladu: Jasmín

Je považován za květinu lásky a radosti. **Vůně jasmínu zklidňuje při pocitech úzkosti** nebo depresích a hněvu. Má prokazatelné sedativní účinky, odstraňuje naspavost a působí jako silné afrodisiakum. Přečtěte si o [jasmínu v aromaterapii](#).

## Vůně pro dobrou náladu: Pačuli

**Pačuli** je tropická rostlina z čeledi hluchavkovitých. **Pačuli je nejen vůně pro dobrou náladu**, její sladce zemité tóny navozují pocit harmonie, psychicky povzbuzuje a zklidňuje.

## Vůně pro dobrou náladu: Jalovec

Pro restart psychiky a **navození energie** je výborná i tato esenciální silice. Aromaterapie ji doporučuje i k dezinfekci místností nemocných. Jaké další použití má [jalovec v aromaterapii](#)?

## Vůně pro dobrou náladu: Levandule

Zklidňuje a **harmonizuje nervový systém**. Levanduli špatně snášejí lidé s nízkým tlakem, není pro ně vhodná a instinktivně se jí také obvykle vyhýbají. Jaké jsou další účinky [levandule v aromaterapii](#)?



## Vůně pro dobrou náladu: Bazalka

Uklidňuje, povzbuzuje a posiluje psychiku. **Pomáhá při stresu, nervozitě, úzkosti** a poruchách spánku. Podporuje imunitu, tiší kašel a pomáhá při migrénách.

*Nejvhodnější éterické oleje pro děti pro dobrou náladu jsou: meduňka, mandarinka, citrón a levandule*