



LEKCE 2 INHALACE

www.aromadoteky.cz

Při vdechnutí EO těkavé molekuly putují přes receptory čichových buněk na sliznici nosu, aktivují proteiny receptorů a spustí nervový impulz, který je veden přes olfaktorické dráhy do čichového bulbu a dále do různých struktur mozku:

limbického systému, amygdaly - centra našich emocí, prožitků, pocitů, kde vyvolají reakci

PSYCHOLOGICKÁ ODPOVĚĎ



hipokampu - centra paměti (vůně může vyvolat vzpomínky),

čelního laloku - zde dochází k syntéze vůně (je to levandule).

Přes plicní sklípky se molekuly dostanou do krevního řečiště a krví jsou dále rozváděny na místo určení

FYZIOLOGICKÁ ODPOVĚĎ



1.
Vůně můžou ovlivňovat náš mozek, působením na produkci endorfinů a noradrenalinu.

2.
Vnímání vůní je závislé také na naší zkušenosti.



LEKCE 2 INHALACE

www.aromadoteky.cz

Pasivní

aromalampa, difuzér,
pokojevý sprej, aroma
šperk, kámen
20-60 minut

Inhalace

Aktivní

inhalační tyčinka, přímo
z lahvičky,
z kapesníčku, inhalace
nad párou
1 - 10 minut

- respirační onemocnění
- harmonizace psychiky
- zklidnění, povzbuzení
- neurologické onemocnění

1.
Opatrně při inhalaci spojené s
koupelí - může se dostavit
silný efekt.

2.
Při inhalaci u dětí, jsou vhodné
inhalační tyčinky, nehrozí
riziko, že se děti dotknou
neředěného EO.



LEKCE 2 INHALACE

www.aromadoteky.cz

Dávkování

Difuzér, aromalampa

8 - 10 kapek EO celkem
(jednodruhový EO nebo
směs)

Inhalační tyčinka

8-15 kapek
záleží na savosti
bavlněné tyčinky

Pokojevý sprej

10-15 kapek
do 30 ml spreje, doplnit
nejlépe alkoholem (70 % a
více)

Kapesník, vatový tampon

2 kapky
EO celkem (jednodruhový EO
nebo směs)

1.
Nedoporučuji kapat na polštář
nebo pyžamo. Vůně zhoršují
spánek a nedá se před nimi
utéct - může dojít k
předávkování.

2.
Při používání pokojového
spreje, dávejte pozor, kam ho
stříkáte. Může naleptat lak a
některé plasty.