



## LEKCE 3 MASÁŽ

[www.aromadoteky.cz](http://www.aromadoteky.cz)

# Dávkování

**Lokální použití**  
při ošetření jednoho  
místa můžeme  
dávkovat až 5 %.  
Bolest zad, ošetření  
ran, zranění.

**Masáž**  
celotělní masáž  
těhotné ženy max. 1,5 %  
děti max. 0,5 %  
ženy/muži 2–3 %  
nohy 10 %

### Využití

Svalová relaxace, úleva od neuralgických bolestí,  
protizánětlivé působení, protikřečové působení.  
Chladivý/zahřívací efekt na pokožku.  
Protivirové/protibakteriální působení na infekci kůže.  
Relaxace těla a mysli.

1.  
Množství EO absorbované  
pokožkou záleží na mnoha  
faktorech: ředění, plocha  
ošetřené pokožky, nosné  
médium, část těla, kondice  
pokožky, teplota okolí.

2.  
Rychlost vstřebávání podpoří  
typ rostlinného oleje a jeho  
teplota.

3.  
Nejlépe se EO vstřebávají přes  
čelo, vlasovou pokožku a  
podpažní uzliny.

# LEKCE 3 MASÁŽ

www.aromadoteky.cz



Množství základu/  
rostlinného oleje



	5 ml	10 ml	15 ml	20 ml	30 ml	50 ml
0,5%	x	1	2	3	4	7
1%	1	3	4	6	9	15
1,5%	1-2	5	7-8	10	15	25
2%	3	6	8	12	18	30
3%	5	10	15	20	30	50
5%	8	16	23	32	48	80

1.  
Tabulka představuje přibližné  
ředění éterických olejů.  
Vychází z poměru  
1 ml = 30 kapek ÉO. Přesnější  
je samozřejmě ÉO do  
kosmetiky vážit.

2.  
Některé ÉO je potřeba více  
ředit s ohledem na jejich  
vysokou dráždivost. Informace  
zde uvedené představují obecné  
pravidlo.

3.  
Počet kapek je uveden na celou  
směs ÉO dohromady.



## LEKCE 3 MASÁŽ

www.aromadoteky.cz

# Dávkování pro děti

Do 30 ml rostlinného oleje

Ředění podle Worwood pro děti

- novorozenci 1–2 gtt
- 2–6 měs. 1–3 gtt
- 6–12 měs 1–4 gtt
- 1–4 roky 5–8 gtt
- 5–7 let 5–10 gtt
- 8–12 let 5–12 gtt
- 12 let a víc 10–15 gtt.

Ředění záleží na tom, zda jde o zdravé dítě nebo dítě, které má nějaký zdravotní problém.

Na **chronické a dlouhodobé problémy** dáváme dolní hranici, na **akutní stavy** dáváme vyšší hranici, ale většinou nepoužíváme hned tu nejvyšší. Je vždycky možné přidat.

---

1.  
Masáž nohou je moc příjemná a je možné použít až 10% ředění. Podle aktuálních potíží.

---

2.  
Z mojí zkušenosti vyplývá, že masáž nožiček pomáhá vstřebávat EO poměrně rychle do organismu a výsledek je brzy vidět.



## LEKCE 3 MASÁŽ

[www.aromadoteky.cz](http://www.aromadoteky.cz)

### Postup při přípravě synergické směsi

#### Problém na pokožce:

volíme hutnější nosiče/rostlinné oleje např. avokádový.

#### Problém uvnitř organismu:

použijeme teplý rostlinný olej, ideálně lehký např. olej z vinných peciček, meruňkový nebo jojobový. Přidáme citrusy, které penetrují pokožku snadno a rychle.

Rozhodneme se jaké EO použijeme, jakou koncentraci zvolíme a kam EO budeme aplikovat.

Připravíme si suché nádobí, nakapeme EO, raději méně než více a vyladíme vůni směsi, pak doplníme rostlinný olej.

Přemýšlíme, který EO má jakou funkci a jaké množství bude ve směsi.

Na fyzické potíže dáváme větší koncentraci, na psychiku stačí mnohem méně.

1.

Můžete postupovat metodou kapka po kapce. Nakapejte od každého EO 1 kapku a přidávejte další podle toho, jak se směs bude vyvíjet.

2.

Na míchání není žádné pravidlo, pokud budete chtít nejdříve nalít RO a potom přidávat EO, je to také v pořádku.



## LEKCE 3 MASÁŽ

[www.aromadoteky.cz](http://www.aromadoteky.cz)

### Postup při přípravě synergické směsi

#### Problém na pokožce:

volíme hutnější nosiče/rostlinné oleje např. avokádový.

#### Problém uvnitř organismu:

použijeme teplý rostlinný olej, ideálně lehký např. olej z vinných peciček, meruňkový nebo jojobový. Přidáme citrusy, které penetrují pokožku snadno a rychle.

Rozhodneme se jaké EO použijeme, jakou koncentraci zvolíme a kam EO budeme aplikovat.

Připravíme si suché nádobí, nakapeme EO, raději méně než více a vyladíme vůni směsi, pak doplníme rostlinný olej.

Přemýšlíme, který EO má jakou funkci a jaké množství bude ve směsi.

Na fyzické potíže dáváme větší koncentraci, na psychiku stačí mnohem méně.

1.

Můžete postupovat metodou kapka po kapce. Nakapejte od každého EO 1 kapku a přidávejte další podle toho, jak se směs bude vyvíjet.

2.

Na míchání není žádné pravidlo, pokud budete chtít nejdříve nalít RO a potom přidávat EO, je to také v pořádku.