



Aromaterapie

Jak získáváme éterické oleje

2. díl

Jak se esence pro aromaterapii vyrábějí, kde s důvěrou nakoupit a jak je nejlépe skladovat? O odpovědi se s vámi v aktuálním díle seriálu podělí aromaterapeutka Ludmila Kotalíková.

■ **Text: Ludmila Kotalíková,**
aromaterapeutka a parfemářka

Éterické oleje (EO) jsou těkavé vonné látky, obvykle kapalné. Získávají se z různých částí siličnatých rostlin – najdete je v květech, listech, plodech, kořenech, kůře, semenech i v jehličí, dřevu nebo pryskyřici. Silice je to, co ucítíte, když rozemnete mezi prsty například list meduňky nebo levandule a narušíte tím sekreční žlázky. Rostliny si silice vytvářejí jako ochranu proti škůdcům – zvířatům, virům, bakteriím nebo houbám. Podporují také vytvoření správného prostředí, vytlačují nežádoucí konkurenci a zároveň lákají správné opylovače nebo komunikují se symbiotickými mikroorganismy, jako jsou prospěšné houby a bakterie.

➤ Výroba éterických olejů od A do Z

Podle abecedy to brát nebudeme, ale nejběžnější způsob, jak z rostlin dostat jejich voňavé tajemství, je **destilace vodní parou**. Destilační přístroj se od dob středověku příliš nezměnil. V uzavřené nádobě je voda, nad ní síto s rostlinou a nad sítím chladicí trubice. Voda se zahřeje na bod varu, aby pára se stoupajícím tlakem procházela sítím s rostlinným materiálem. Rostliny uvolňují drobné voňavé molekuly, které pára vynáší do chladicího zařízení a tam se mění zpět na kapalinu – tzv. hydrolát. Protože EO jsou lehčí než voda, usadí se na hladině hydrolátu, kde je pak snadno oddělíme. Destilace je umění a neexistují pro ni přesná pravidla.

Každý výrobce má odlišné postupy, teplotní management a na závěr pak také jedinečný produkt – EO nebo hydrolát (HY). EO od různých firem se tedy mohou lišit, i když se jedná o stejnou rostlinu. Některý EO je na přičichnutí kulatější, jiný ostřejší a výraznější. Je pak na nás, co je našemu nosu a srdci blízké. I proto **doporučuji vyzkoušet různé dodavatele**, než najdete toho svého.

Další možností je **mechanické lisování**, tak jako se získávají EO z citrusových slupek. Pod tlakem se folikuly se silicí naruší a vytéká vonná látka, která se sbírá ve spe-

ciálních nádobách. EO ze slupek citrusů se také někdy destilují, i když to není obvyklý proces. Destilace se využívá v případě, že chceme potlačit přirozenou fototoxicitu éterických olejů z citrusů, které mohou způsobit nepříjemnou reakci pokožky. Více se o tom dozvíme v příštím díle seriálu o zásadách bezpečného užití.

Z některých rostlin není možné vonné látky získat destilací, a tak se v minulosti získávaly tzv. enfleuráží, týká se to květů jasmínu, tuberózy, osmanthusu, mimózy a dalších. **Enfleuráž** spočívá v maceraci květů ve stabilním tuku. Na speciální rámečky se sklem nebo tkaninou se natřel tuk, do kterého se pokládaly květy, aby uvolnily vůni. Květy se mohly klást i v několika vrstvách, dokud se tuk vůní zcela nenasytil. Esence se z tuku získávala pomocí alkoholu a vznikl tzv. konkret, který stále ještě obsahoval vosky nebo pigmenty z květů. Dalším čištěním vznikla často vazká tekutina zvaná absolue (ABS). Komerční sféra od tohoto postupu ustoupila, protože je pracný a drahý a konkréty a absolue se dnes vyrábějí **pomocí organických rozpouštědel**.

Nejmodernější způsob získávání vonných látek je **superkritická extrakce pomocí CO₂**. Oxid uhličitý se při stlačení a zchlazení dostává do superkritického stavu mezi plynným a tekutým skupenstvím. To z něj dělá skvělé rozpouštědlo.

Po uvolnění tlaku oxid uhličitý vyprchá a zbyde pouze extrakt. Protože nedochází ke kontaktu s vysokou teplotou ani vodní parou, je výsledný extrakt složením **nejvíce podobný původní rostlině**. Extrakty CO₂ jsou dražší, protože proces je nákladný, a jelikož je tato metoda nová, máme s extrakty CO₂ málo zkušeností z praxe. Navíc prováděných studií, které by porovnávaly účinky klasicky vyráběných EO a extraktů CO₂, není zatím dostatečné množství.

Když to shrneme, EO se získávají **destilací nebo lisováním** (citrusové slupky), **absolute** (ABS) se získávají extrakcí rozpouštědly a **extrakty CO₂** se získávají superkritickou extrakcí pomocí CO₂.

ABS a extrakty CO₂ jsou dražší a v běžné aromaterapeutické praxi je používáme minimálně. Jsou ale skvělou součástí botanických nebo ambientních parfémů nebo kosmetických přípravků.

» Hydroláty aneb květové vody

Hydroláty získané destilací jsou skvělým doplňkem aromaterapeutické praxe. V minulosti se příliš nepoužívaly, ale dnes **jejich obliba stoupá**. Obsahují aktivní složky rostlin rozpustné ve vodě a malé množství EO. Jsou silnější než odvary z rostlin, a protože mají kyselé pH, příliš se nekazí a jsou přirozeně bakteriostatické. Zároveň jsou jemnější než EO, proto je můžeme bez obav používat **u těhotných a kojících žen, kojenců, dětí i seniorů**. Jsou bezpečné pro vnější i vnitřní užití.

» Pracujeme s kvalitou

Pro terapeutickou práci používáme vždy **100% přírodní éterické oleje**. Můžete se setkat také s označením esenciální olej. Rozdíl je pouze v názvu, nikoliv surovině. Éterický olej je označení původem z němčiny, esenciální původem z angličtiny. Někteří výrobci označují své produkty názvem silice, což není také špatně, ačkoli silicemi nazýváme spíše vonné látky v rostlině, viz výše.

Dobré je vědět, že v ČR se EO nevyrábí. Všichni prodejci je nakupují v zahraničí buď u konkrétního zdroje/výrobce, nebo na burze. Bohužel stále platí, že se na světě vyprodukuje jen určité množství éterických olejů, a přesto se jich mnohem více prodá. Takže je jasné, že některé EO jsou pančované. EO se řadí rostlinnými oleji, míchají nebo zcela zaměňují levnějšími EO, případně se pod nálepkou přírodních esencí prodávají oleje obohacené o syntetické složky nebo se dokonce zcela nahrazují syntetikou. Pančování sami jen těžko odhalíme, jedinou možností je **GC/MS analýza** nebo důvěra v dodavatele.

Analýza GC/MS **bezpečně zjistí složení**. Jedná se o plynovou chromatografii a hmotnostní spektrometrii, která změří množství jednotlivých složek v EO. Někte-

ří prodejci/výrobci u svého zboží výsledky analýzy zveřejňují. Složení může být mírně proměnlivé a je závislé na několika faktorech – rostliny produkují siličnaté látky v závislosti na počasí, nadmořské výšce i složení půdy, kvalitu ovlivní také způsob sklizně a destilace.

» Jak se při nákupu nesplést

Zaměřte se na **správné označení lahviček**. Etikety nebo popisky na webu by měly obsahovat všechny náležitosti, hlavně latinský název rostliny, český totiž nemusí být přesný. Dále musí být uvedena země původu, datum spotřeby nebo datum výroby, informace, že se jedná o přírodní produkt, název výrobce a šarže. Doplňkově může být uvedena i část rostliny, z které je EO získáný, biochemická specifita, způsob pěstování a výroby.

Ceny EO závisí na výtěžnosti jednotlivých rostlin. Pro získání 1 kg EO levandule je potřeba zhruba 120 kg rostliny, její cena je tedy poměrně nízká, pohybuje se v průměru kolem 110 Kč za 10 ml EO. Naopak pro výrobu 1 kg EO růže potřebujeme 5 tun okvětních plátků. Cena vzácného růžového EO je zhruba 1000 Kč za 1 ml. ABS z růže je levnější, pro jeho výrobu nepotřebujeme tak velké množství materiálu, a proto 1 ml ABS získáte zhruba za 250 Kč. Prodejní cena nemůže být tedy u všech EO stejná.

Uzávěry lahviček by měly mít pojistný kroužek. Máte tak jistotu, že olej je původní, je ho správné množství a že není zoxidovaný, a tím pádem zkažený. EO by měly vždy být skladované **ve skleněných a zatmavených lahvičkách** a nesmí být dlouhodobě vystavené světlu a vysokým teplotám. Citrusové EO, jehličnany a tea tree patří do chladu.

Možná se vám zdá, že je problematika nákupu příliš velká a že je složité se do aromaterapie pustit bez rizika. Nevěšte hlavu, není to tak hrozné. Na trhu v ČR není velké množství dodavatelů a jistě si mezi nimi snadno najdete svého oblíbence. U většiny firem nešlápnete vedle. Do svého rozhodování můžete zahrnout tyto faktory – firma je na trhu delší dobu a neměla v minulosti potíže s kvalitou produktů. Její produkty používají odborníci na aromaterapii a má **dobré recenze**. Firma má etický kodex, který s vámi souzní, její marketing je čitelný a dostupné informace jsou dostačující pro vaše rozhodování. Ideální je nakupovat přímo od dodavatele/výrobce, máte tak jistotu, že se k vám dostává produkt v nejlepší možné kvalitě a s dostatečnou trvanlivostí.

V příštím díle seriálu se podíváme na **rizika spojená s praxí aromaterapie**, abyste se nemuseli bát éterické oleje používat a odnesli si bez obav všechny benefity, jaké vám tak krásný obor jako aromaterapie nabízí.

Nabídka knih

Využijte nabídky knih, které můžete zakoupit na e-shopu APSS ČR!

- **Členové APSS ČR mohou objednávat s 10% slevou**
- **Poštovné zdarma při nákupu nad 2 000 Kč**
- **Široká nabídka knih se sociální tematikou**

Vítejte na chatu, můžete začít psát... Chatové poradenství pro pomáhající profese



Kniha se věnuje chatové komunikaci s klientem, zachycuje jak praktické zkušenosti, tak tento distanční způsob práce zasazuje do teoretického rámce. Je určena různým pomáhajícím pracovníkům – současným i budoucím psychologům, sociálním pracovníkům, pracovníkům v sociálních službách, učitelům nebo psychoterapeutům.

Bohuslava Horská,

Šárka Kohoutková, Lucie Kudrnová

Vosečková a Andrea Lásková

399 Kč

APSS ČR, 2021

Management a kvalita sociálních služeb



Kniha Management a kvalita sociálních služeb je pomocníkem a průvodcem všech manažerů v sociálních službách s ambicí obsáhnout podstatné oblasti a otázky, se kterými se právě manažeři potýkají.

Kolektiv autorů,

APSS ČR, 2020

349 Kč

Bazální stimulace pro ošetřující, terapeuty, logopedy a speciální pedagogy – 2. vydání



Publikace Bazální stimulace vysvětluje vědecká východiska pro strukturu ošetřovatelských a terapeutických nabídek konceptu Bazální stimulace. Kniha nabízí konkrétní návody pro poskytovatele péče formou případových kazuistik, které autorka shromáždila při auditech certifikovaných pracovišť v ČR i SR.

PhDr. Karolína Maloň-Friedlová

299 Kč

APSS ČR, 2018

Knihy objednávejte na e-shopu www.obchodapsscr.cz, nebo pište na e-mail redakce@apsscr.cz