

Aromaterapie

3. díl

Jak na aplikaci éterických olejů, abyste (si) neublížili

V minulém dílu seriálu jsme se věnovali tomu, jak a odkud se vonné látky získávají. Dnes se podíváme na bezpečnost. Při práci s éterickými oleji (EO) je důležité vědět, že se jedná o silně koncentrované látky, které jsou rozpustné v tucích nebo v alkoholu. V aromaterapeutické péči využíváme hlavně rozpustnost v rostlinných olejích, které éterické oleje rozpouštějí, a navíc podporují jejich terapeutickou hodnotu.

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

„Aromaterapie je řízené používání éterických olejů k udržování, podpoře a zlepšení fyzické, psychologické a duchovní pohody.“
(G. Mojay, britský aromaterapeut)



Aromaterapie při svém působení zasahuje dvě roviny. První z nich je **psychologická a subjektivní** – EO přes čich putují do limbického systému, centra našich emocí, kde vyvolávají okamžitou odezvu. Druhá rovina je **fyzická, objektivně měřitelná**. Můžeme například změřit vliv podaných EO na krevní tlak, srdeční frekvenci nebo vylučování různých hormonů. Každý EO obsahuje určitou farmakologickou součást, která se může používat cíleně, a v organismu ji lze detekovat několik minut až hodin po aplikaci. Tyto složky se pak vylučují přes kůži, vydechujeme je plicemi a odcházejí z těla močí a stolicí.

➤ Jdeme na to přes pokožku

Pro vnější aplikaci éterických olejů používáme masáž, koupel, obklady a také aplikaci mastí.

K masáži využíváme především kvalitní **rostlinné oleje získané lisováním za studena** – mandlový, jojobový, kokosový, lískový, sezamový, slunečnicový, pupalkový, šípkový a mnoho dalších. Každý rostlinný olej má své benefity a při výrobě aromaterapeutické směsi přihlížíme i k vlastnostem vybraného nosného oleje.

Na masáže se doporučuje používat maximálně 3% koncentraci EO.

Obecně platná pravidla ředění:

- 0,5% – děti do 6 let;
- až 1,5% – děti od 6 do 12 let, těhotné, senioři a osoby s postižením;
- až 3% – zdraví dospělí.

Pro potíže na fyzické úrovni: ředění 2–4%, pro psychické potíže: max 2%.

Nejčastěji používaná koncentrace je 1,5%, pro běžné aromaterapeutické ošetření je tato hranice bezpečná a dostačující.

Pokud potřebujeme řešit nějaký akutní stav lokálně, například bederní ústřel, můžeme s bezpečnými EO pracovat až v ředění 10%.

U novorozenců a dětí do 2 let doporučuji se aromaterapii pokud možno vyhnout. Čich novorozenců je citlivý a může dojít **k narušení bondingu mezi miminkem a rodičem**. Také pokožka miminek je velmi citlivá a jejich organismus příliš křehký na to, aby se snadno vyrovnala se zátěží z aplikace EO. Navíc výzkumy ukazují, že příliš brzy používaná aromaterapie může

zpomalit dozrávání imunitního systému, protože EO mají antibakteriální a antivirové působení. Místo EO můžeme **u dětí bezpečně použít hydroláty**. Ty jsou vhodné i v péči o seniory a další křehké osoby.

Tabulka ředění pro masáže

0,5%	odpovídá 7–8 kapkám v 50 ml rostlinného oleje
1,5%	odpovídá 25 kapkám v 50 ml rostlinného oleje
2%	odpovídá 30 kapkám v 50 ml rostlinného oleje
3%	odpovídá 50 kapkám v 50 ml rostlinného oleje

Masáže používáme, kdykoliv je to příjemné. Je to asi nejvhodnější způsob aplikace aromaterapie, ale pokud někomu masáže nejsou po chuti, může si připravit voňavou koupel.

➤ Jak na vonnou koupel

Do koupele je třeba EO smíchat s vhodným nosičem, tedy něčím, co spojí vodu a olej. Nejvhodnější je **hydrofilní olej nebo disperzant** éterických olejů. Z domácích zdrojů můžeme použít smetanu, med nebo tapiokové perly. Pokud nic z toho nemáme, použijeme rostlinný olej. Ten se sice s vodou nespojí, naředí však EO, aby koupel byla bezpečná. Kdybyste EO nakapali do vody bez nosiče, bude se vznášet na hladině a může pokožku popálit.

Na částečnou koupel použijte do 8 kapek EO do nosiče, na celkovou koupel až 15 kapek. Aromatické koupele snadno a bezpečně vytvoříme i **s pomocí hydrolátů** – 1 polévková lžice na částečnou a 2 polévkové lžice na celkovou koupel.

Koupele jsou vhodné pro akutní stavy, jako je viróza, chřipka, bolesti svalů, nebo chronické potíže, jako je nespavost či dlouhodobý stres. EO se vstřebávají přes pokožku do organismu a vůně stoupající z koupele pozitivně ovlivňují i psychickou stránku.

➤ Obklady, masti, inhalace

Na **lokální obklady** se výborně hodí opět hydroláty, tentokrát mohou být neředěné. Pokud chceme použít EO, rozmícháme 2 až 3 kapky v teplé nebo studené

vodě, záleží na problému. Obklady se hodí na místní záněty nebo úrazy. Na záněty, které vyžadují zchlazení, ráda používám tučný tvaroh, do kterého přidám asi 5 kapek EO.

Mast může obsahovat i vyšší procento EO – až 10%. Používáme ji lokálně jen na postižené místo. Dobrým **základem pro mast** je bambucké a kakaové máslo nebo kokosový tuk. Na vysoké koncentrace používáme jen bezpečné EO, opatrně například s prohřívající skořicí, dokáže nepečně popálit.

Inhalace znamená vdechování a zahrnuje následující formy aplikace: aromalampy, difuzéry, pokojové spreje, absorbery a inhalační tyčinky.

Do difuzéru používáme EO podle návodu výrobce. **Různé typy difuzérů** pracují na odlišných principech, pro všechny ale platí, že difuzér by měl být v provozu maximálně 1 hodinu denně, ideálně v kratších intervalech, např. 4krát denně 15 minut nebo 3krát 20 minut.

Ani aromalampa by neměla hořet dlouhou dobu. Musí být dostatečně vysoká, aby teplota v mističce na vodu nepřesahovala 40 °C, oleje se nepřepalovaly a neuvolňovaly pak toxické látky.

Do **pokojevých sprejů** dáváme asi 3 až 5% koncentraci EO. Nejlepším nosičem je vysokoprocentní alkohol nad 70%. Difuzéry, aromalampy a spreje jsou dobrým pomocníkem k dezinfekci ovzduší ať už při virových onemocněních, nebo k pročištění dýchacích cest, či při nevolnosti.

V poslední době získávají na oblibě **inhalační tyčinky**. Jedná se o osobní inhalátory, které neobtěžují okolí, můžeme je používat kdekoli a kdykoli. Uprostřed obalu je bavlněná tyčinka, kterou necháme nasáknout zhruba 15 kapkami EO a přivoníme si vždy podle potřeby. Inhalační tyčinky jsou příjemné na kašel nebo rýmu, pomáhají i při stresové zátěži nebo na opečování psychiky.

➤ Aromaterapie vnitřně? Raději ne!

Protože EO jsou vysoce koncentrované látky, laikům se **nedoporučuje vnitřní užívání**. Při vnitřním užití hrozí určitá rizika, jako je interakce s léky, předávkování, podráždění trávicího traktu, akutní otrava, ovlivnění centrální nervové soustavy, poruchy vědomí atd.

➤ S čím počítat u éterických olejů

EO obsahují koktejl 50–500 jednotlivých složek. Ty určují jejich vlastnosti – vůni, barvu, viskozitu. Některé z těchto složek mohou být pro člověka toxické. Dobrá zpráva je, že skutečně ublížit mohou **jen jejich vysoké dávky**. Takže při dodržování výše uvedených pravidel je riziko minimální.

Některé EO jsou tzv. **fototoxické**, způsobují nepříjemnou reakci ošetřené pokožky s UV paprsky. Jedná se o citrusy získané lisováním, dále pak o kmín, andělíku a routu. Fototoxická reakce může nastat po 18–24 hodinách od aplikace. Proto je vhodné v létě, kdy hodně svítí slunce, zakrýt ošetřenou pokožku látkou, nebo se slunci vůbec nevystavovat, případně se použití potenciálně fototoxických olejů vyhnout.

Pro minimalizaci nežádoucích účinků používejte čerstvé oleje, jeher skladujte v chladu a temnu. Citrusy, Jehličnany a tea tree jsou **náchylné na oxidaci** a brzy se kazí. U těchto druhů doporučuji skladování v lednici. Když objednáváte větší množství, odlévejte si do pohotovostní lahvičky a zbytek mějte v chladu. Zoxidované oleje mohou dráždit pokožku a dýchací cesty i při správném ředění. Mění se totiž jejich složení a tím pádem i vlastnosti. Nemusí tedy mít účinek, který od nich očekáváme.

Abychom při aromaterapeutické praxi zajistili pro klienty bezpečí, používáme **kvalitní zdroje informací**. Vždy si ověřujeme kvalifikaci autora, od kterého čerpáme. Aromaterapie je rozšířená, používá ji

velké množství lidí a některé firmy a jejich prodejci šíří matoucí informace o tom, jak EO používat a aplikovat.

Vždy si u klientů vedeme **pečlivou evidenci** použité aromaterapie. Abychom při kýženém výsledku věděli, jak kombinaci olejů zopakovat, nebo naopak, čeho se přistě vyvarovat. Evidence by měla obsahovat:

- účel/jméno klienta;
- použité EO a jejich množství;
- způsob aplikace, případně použitý nosič;
- koncentrace;
- datum výroby a spotřeby.

Dále bychom měli evidovat i způsob aplikace, např. koupel, masáž – masírovaná oblast, délka masáže, inhalace – délka a způsob inhalace. Taková evidence pak slouží k subjektivnímu a objektivnímu vyhodnocení a může představovat dobrý podklad pro další klinické použití.

➤ Nežádoucí reakce

Přesto, že jde o přírodní metodu, může aromaterapie snadno **způsobit podráždění nebo dokonce alergii**. Pak dochází k pálení, zarudnutí, svědění, k výsevu pučhýčků nebo kopřivky. V takovém případě omýváme neparfémovaným mýdlem, vystavíme pokožku vzduchu a následně ošetříme lokálními antihistaminiky. V používání aromaterapie dále nepokračujeme. Pokud víme, který EO podráždění způsobil, do budoucna se mu vyhneme.

Pro minimalizaci rizika **nepoužíváme jeden EO déle než 3 týdny**, mnohem více ředíme u osob s citlivou pokožkou nebo historií atopického ekzému. Také těhotné ženy potřebují citlivou speciální péči. Pro jistotu se vyhneme používání aromaterapie u astmatiků, epileptiků, diabetiků a u osob s poruchou srážlivosti krve.

V příštím díle seriálu se podíváme na éterické oleje vhodné pro péči o seniory a další křehké osoby. Těšte se také na několik receptů pro snadné použití.