

BEZPEČNÁ AROMATERAPIE: EO V TĚHOTENSTVÍ A PŘI KOJENÍ

Tato infografika vychází z odborných doporučení předních světových organizací a expertů, konkrétně National Association for Holistic Aromatherapy (NAHA) a Roberta Tisseranda.

Aromaterapie může být v těhotenství velmi prospěšná, ale vyžaduje znalost kontraindikací, protože určité látky obsažené v EO mohou negativně ovlivnit vývoj plodu nebo průběh těhotenství.

Sestavila pro vás Ludmila Kotalíková, diplomovaná aromaterapeutka
www.aromadoteky.cz



Zcela nevhodné EO

V těhotenství, u porodu a kojení zcela vyřazeny kvůli jejich potenciální toxicitě nebo vlivu na hormonální systém a dělohu.

- anýz
- bazalka (typ estragol)
- bříza
- černucha
- drmek
- estragon
- fenykl
- kafrovník
- kasie
- kopr
- libavka
- máta polej
- myrha
- oregano
- pelyněk pravý i černobýl,
- petržel
- routa
- skořice kůra
- šalvěj lékařská a levandulolistá
- túje
- yzop
- vratič



Přehled některých latinských jmen pro identifikaci olejů

Anýz	Pimpinella anisum
Bazalka	Ocimum basilicum
Bříza	Betula lenta
Estragon	Artemisia dracunculus
Kafrovník	Cinnamomum camphora
Libavka	Gaultheria procumbens
Máta polej	Mentha pulegium
Oregano	Origanum vulgare
Pelyněk pravý/černobýl	Artemisia absinthum/vulgaris
Petržel	Petroselinum sativum
Skořice kůra	Cinnamomum zeylanicum
Šalvěj lékařská	Salvia officinalis
Vratič	Tanacetum vulgare
Yzop	Hyssopus officinalis
Túje	Thuja occidentalis



Používat s velkou opatrností

Oleje vyžadující odborný dohled nebo omezení. Užití těchto EO by mělo být konzultováno s odborníkem



- Oblíbené, ale rizikové EO: Máta peprná, hřebíček, rozmarýn, vavříin, myrta, saturejka.
- Květiny a byliny, kde je na místě zvýšená opatrnost: Růže, řebříček, šalvěj muškátová, jasmín.

