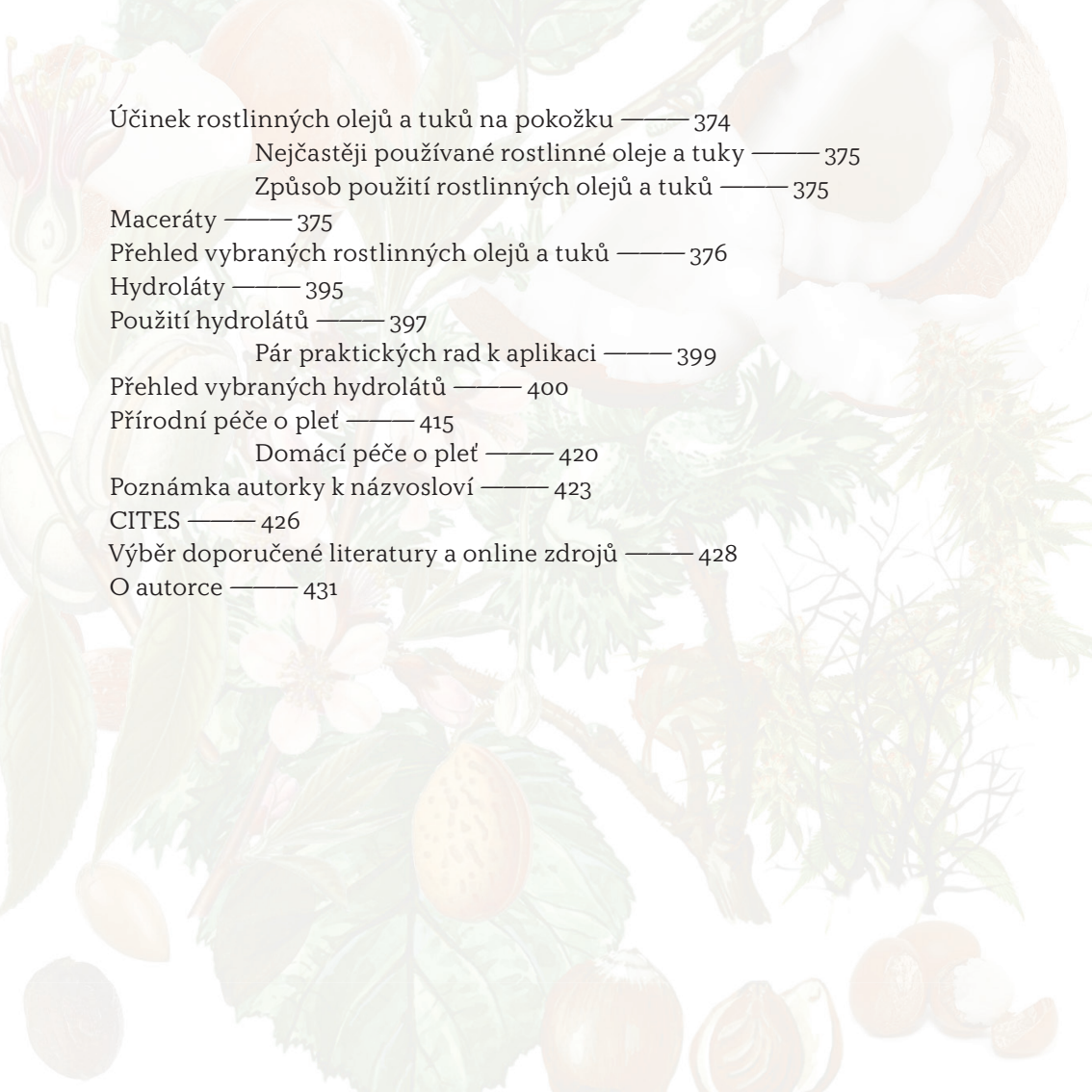


OBSAH

Předmluva	9
Představení aromaterapie	13
Stručná historie	17
O aromaterapii v ČR	20
Průmyslové využití éterických olejů	22
Terapeutické použití éterických olejů	23
Výběr a nákup surovin	24
Proč je bio vhodnější	26
Prodej éterických olejů je byznys	28
Popis a charakteristika éterických olejů	30
Způsob výroby éterických olejů a dalších vonných extraktů	33
Pěstování zdrojových rostlin	36
Kvalita éterických olejů	37
Skladování éterických olejů	40
Způsoby aplikace éterických olejů	41
Obecné informace	41
Inhalace	42
Kožní aplikace	44
Vnitřní užití	45
Bezpečné použití éterických olejů	46
První pomoc	49
Těhotné a kojící ženy	49
Fototoxické éterické oleje	50
Osoby trpící epilepsií	51

Problematické éterické oleje	51
Jak éterické oleje fungují	53
Absorpce inhalací	53
Absorpce přes kůži	54
Absorpce při vnitřním užití	56
Děti a aromaterapie	56
Výběr éterických olejů vhodných pro malé děti	58
Éterické oleje nevhodné pro děti do 5 let	58
Způsoby aplikace éterických olejů u dětí	59
Orientační ředění éterických olejů pro děti	60
Základní sada éterických olejů na doma	60
Doporučené éterické oleje	61
Domácí výroba aroma přípravků	63
Základní pomůcky	63
Příprava terapeutické směsi éterických olejů	64
Kožní aplikace terapeutické směsi éterických olejů	66
Aplikace éterických olejů pomocí inhalace	71
Éterické oleje v kuchyni	74
Biochemie éterických olejů	76
Seznam vybraných složek éterických olejů	78
Abecední seznam profilů éterických olejů	103
Přehled vybraných potíží a vhodných éterických olejů	323
Nosné oleje a tuky	369
Zdroje rostlinných olejů a tuků	369
Kvalita	370
Charakteristika a složení rostlinných olejů a tuků	372



Účinek rostlinných olejů a tuků na pokožku	374
Nejčastěji používané rostlinné oleje a tuky	375
Způsob použití rostlinných olejů a tuků	375
Maceráty	375
Přehled vybraných rostlinných olejů a tuků	376
Hydroláty	395
Použití hydrolátů	397
Pár praktických rad k aplikaci	399
Přehled vybraných hydrolátů	400
Přírodní péče o pleť	415
Domácí péče o pleť	420
Poznámka autorky k názvosloví	423
CITES	426
Výběr doporučené literatury a online zdrojů	428
O autorce	431

PŘEDMLUVA

Milé čtenářky, milí čtenáři, aromaterapie má již stálé místo mezi tzv. alternativními metodami péče o tělesné i psychické zdraví. Každý rok se rozšiřuje skupina vyškolených specialistů – aromaterapeutů (přesněji aromaterapeutek, neboť mužů je mezi nimi poskrovnu), kteří si aromaterapii zvolili jako svůj hlavní obor. Jedná se o příjemnou metodu, jednoduchou k použití, přičemž potřebné suroviny jsou běžně dostupné, není tedy divu, že je oblíbená i mezi laiky a terapeuty z jiných léčebných směrů, neboť určité prvky aroma péče se dají přidat k jakékoliv další odborné praxi. A přestože je aromaterapie jedna z mála alternativních metod, jejíž účinnost je lehce doložitelná i vědecky, stále je s ní spojeno mnoho mýtů či předsudků. Díky dostupnosti nových informačních a komunikačních technologií si sice každý může zdánlivě snadno vše dohledat, ale nepřehledné množství informací vyžaduje schopnost rozlišit seriózní, důvěryhodná data od neobjektivního nadšení či marketingových textů, a to bez základních znalostí nelze. Proto je stejně jako před devíti lety, kdy vyšla původní *Aromaterapie do kapsy*, cílem mé knihy, kromě seznámení s prokázanými účinky éterických olejů, také vysvětlit:

- na jakém principu aromaterapie funguje;
- jaké jsou její možnosti a omezení;
- jak bezpečně a prakticky využít účinky přírodních éterických olejů.

Aromaterapie se neustále vyvíjí, a proto jsem původní text opravila a rozšířila o další informace a témata. Na tak malém prostoru samozřejmě nelze postihnout tuto problematiku v celé její šíři, vždyť k hlubokému pochopení aromaterapie je zapotřebí důkladných znalostí z různých oborů, např. bio-

chemie, botaniky či medicíny. Jde o shrnutí nezbytných základních informací k pochopení tohoto oboru, k získání jistoty pro práci s éterickými oleji a k dalšímu studiu. Pokud se totiž chcete aromaterapii věnovat do hloubky či profesionálně, čeká vás celoživotní vzdělávání, což mohu doložit na vlastním příkladu. Éterické oleje a jejich využití v rámci aromaterapie studuji od roku 2003 a musím konstatovat, že čím více toho vím, tím více si uvědomuji, co všechno ještě nevím. Chcete-li si však pouze utřídit myšlenky, pochopit, jak aromaterapie funguje, abyste se naučili bezpečně pracovat s éterickými oleji či si správně vybrali vhodnou aroma značku nebo aromaterapeuta/aromaterapeutku, pak si s touto základní, „kapesní“ publikací vystačíte. Každopádně na konci knihy naleznete tipy na publikace vhodné k dalšímu studiu.

Ještě bych ráda vysvětlila, proč je v názvu knihy „do kapsy“. Toto spojení odkazuje k mé v dětství oblíbené mini encyklopedii *Rozum do kapsy* z edice OKO nakladatelství Albatros. V této edici vyšlo několik encyklopedií. „Do kapsy“ ani tak neznamenal, že se vejdu do kapsy, i když formát byl „kapesní“ velikosti, ale že jde o reprezentativní výběr, který umožňuje pochopit dané téma, ale zcela jistě není vyčerpávající. A stejně tak vnímám svou publikaci – po jejím prostudování máte aromaterapii „v kapse“.

Na závěr chci poděkovat všem čtenářkám a čtenářům prvního vydání knihy, kteří mne svými pozitivními reakcemi motivovali pustit se do dvojky. Doufám, že i nové vydání mnohé inspiruje k zařazení aroma péče do své životní cesty a do svých každodenních rituálů.

Marie Noe, červen 2023