

AROMATERAPIA: JE ČAS OBJAVOVAŤ VÔNE S LIEČIVÝM POTENCIÁLOM

Aromaterapia je viac ako 7000 rokov starý spôsob doplnkovej liečby, ktorá využíva prírodné esenciálne oleje na riešenie rôznych zdravotných a psychických problémov. V indickej ajurvéde sa dokonca manipulácia s bylinami zverovala do rúk iba liečiteľom a považovala sa za posvätný akt.

Je kvalita esenciálnych olejov rozhodujúca?

Esenciálne oleje sú vlastne výťažky rastlín s rôznymi antibakteriálnymi, antimykotickými a antioxidantnými vlastnosťami. Niektoré klinické štúdie potvrdili, že odborne vykonaná aromaterapia dokáže ako prírodná doplnková liečba urýchliť tradičnú terapiu 2 až 10 násobne.

V rámci aromaterapeutickej liečby sa spolu s éterickými olejmi využívajú aj bylinky, soli, maslá a oleje. Ak má byť liečba účinná a pre telo prospešná, všetky spomenuté látky musia byť kvalitné a 100% bez chémie. Pri výbere aromatických produktov do domácnosti **dbajte na správny zdroj a koncentráciu výťažkov**. Kvalita týchto produktov na trhu sa líši a žiaľ, okrem kvalitných 100% bio olejov nájdeme aj pochybné, riedené oleje so syntetickými látkami.

5 rýchlych spôsobov, ako si aromaterapiou pomôcť doma

Vône dokážu navodiť spomienky, uvoľniť a zrelaxovať, nabudiť telo a liečiť. Esenciálne oleje sa získavajú rôznymi spôsobmi, napríklad parením alebo lisovaním z kôry, listov, kvetov a koreňov. Liečivé rastlinné výťažky nájdete v kozmetike, parfémoch alebo pri výrobe niektorých liekov a doplnkov výživy.

Voňavé prírodné výťažky môžeme užívať:

- **vnútorne**, odporúčame sa vložiť do rúk profesionála – aromaterapeuta, ktorý ovláda riedenie a nosiče výťažkov tak, aby vám neublížil,
- **masážou**, ktorá zvyšuje prietok krvi, stimuluje lymfatický systém a ďalšie receptory tela,
- **inhaláciou**, ktorá stimuluje činnosť mozgu prostredníctvom čuchových nervov, pôsobí tiež antibakteriálne pri rôznych lokálnych zápaloch dýchacích ciest,
- **lokálnym potieraním** ako repelent proti hmyzu alebo prírodný parfém, v tomto prípade stačí použiť kvapku na miesta ako spánky, zápästie, krk,
- **ako kúpeľ**, ktorý uvoľní svalstvo a prekrví organizmus.

Škála ochorení a problémov, ktoré pomocou aromaterapie dokážeme eliminovať je široká. Patrí sem napríklad nevoľnosť, bolesti, vypadávanie vlasov a kožné problémy, zápaly horných dýchacích ciest, nespavosť, stres, úzkosť, menštruačné problémy, cievne ochorenia, psoriáza, uvoľnenie svalstva, nechutenstvo, depresie, problémy s pamäťou, nedostatok energie a iné.

Malé množstvo ľudí môže spozorovať aj alergickú reakciu. Základom je fakt, že citrusové oleje na pokožke nesmú prísť do kontaktu so slnečnými lúčmi pretože spôsobia lokálne popáleniny.

Aromaterapia ako podporná, doplnková forma liečby dokáže pomôcť nejudnému z nás rýchlejšie dosiahnuť svoj cieľ - ozdraviť telo i myseľ. Niekedy stačí po náročnom pracovnom dni iba nazberať si kvety a bylinky v záhrade a urobiť si relaxačný, horúci kúpeľ. Vyskúšate?