

POUŽÍVANIE A RIEDENIE RASTLINNÝCH A ÉTERICKÝCH OLEJOV

Masážne a regeneračné oleje:

Deti do 6 rokov - 7 kvapiek éterického oleja v 50 ml rastlinného nosiča.

Deti do 12 rokov - 22 kvapiek éterického oleja v 50 ml rastlinného nosiča.

Od 12 rokov - 37-50 kvapiek éterického oleja v 50 ml rastlinného nosiča.

Aromatický kúpeľ:

Na 2 polievkové lyžice kúpeľového oleja, medu alebo plnotučného mlieka 5 - 10 kvapiek éterického oleja.

Vnútorne užívanie:

Rastlinné oleje: 1 - 3 lyžičky denne.

Éterické oleje: do trošky vody, lyžičku medu, kúska chleba 1 kvapka oleja 1-2 x denne.

Rastlinné oleje

Životodarné nosiče bioaktívnych látok. Storočia podporujú človeka ako súčasť potravinárstva, kozmetických a farmaceutických výrobkov.

V arómaterapii fungujú ako nosiče olejov éterických pri masážach a vnútorne ako doplnky stravy. Používame čisto prírodné oleje z orechov a semien.

Získavanie:

1. Lisovanie za studena (35-70°C).
2. Lisovanie - trošku vyššia teplota.
3. Extrakcia - napr. CO₂, teplota okolo 40°C, žiadna ďalšia látka, pretože za normálnych okolností je CO₂ plyn.
4. Molekulárna destilácia - šetrná rafinácia so zachovaním vysokej kvality oleja.

Mechanizmus pôsobenia éterických olejov

Vonná látka – naviazaná na molekulu vzduchu – vniknutie do nosného prieduchu – zachytenie trojklaným nervom - (zachytíme až 3000 čuchových rozdielností) - väzobné miesta v receptoroch zaplnia molekuly vône - zmení sa náboj v bunke (elektrina) a vzruch sa šíri do limbického centra v mozgu - analýza.

Cez neurónové kondenzáty okamžité spojenie so spomienkou a začatie chemickej reakcie v tele. V rastlinnom oleji sa biologicky aktívne látky dostávajú kožou ku krvným kapilárom a tak do krvného riečiska, ktoré ho roz distribuuje do celého tela.

Účinky éterických olejov:

1. Na telo: antibakteriálne, antivírusové, antimykotické, karminatívne, flebotonické, protiparazitické, antibakteriálne, hojivé, zohrievajúce, chladivé, stimulujúce lymfu a krvný obeh, posilňujúce trávenie, analgetické.
2. Na dušu: upokojujúce, povzbudivé, antidepresívne, afrodisiakálne, povznášajúce, povzbudzujúce radosť a optimizmus.
3. Na ducha: stabilizujúce v postojoch, podporujúce prirodzenosť.

