

AROMATERAPIE – LÉČBA VŮNÍ			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Organizace / Pomůcky
5´	Přivítání – rituál.	Učitel zapálí svíčku v solné lampě a postaví ji doprostřed místnosti. Žáci si sednou v kruhu kolem solné lampy, v příjemné klidové poloze naslouchají relaxační hudbě, všímají si světelných efektů.	Solná lampa. CD s relaxační hudbou. Relaxační hudba dle výběru učitele. Místnost je zatemněna. Podle výběru jsou zapnuty světelné efekty. Žáci se po příchodu zují
5´	Zklidnění, navození atmosféry.	Učitel ztlumí hudbu. Klidným hlasem vede úvodní relaxaci a zklidnění. Žáci se 3x zhluboka nadechnou a s pomalým výdechem uvolní celé tělo, mysl a soustředí se na vůně, které budou vnímat.	Hudba beze slov, aby nerušila relaxaci.
15´	Práce s esenciálními vůněmi.	Učitel položí do středu kruhu košík s esenciálními vůněmi. Každý žák si jednotlivě vytáhne jednu lahvičku a drží si ji v dlani. Za pomoci učitele si ji otevře a přivoní. Se zavřenýma očima, za poslechu relaxační hudby si zvolí příjemnou polohu a nechá na sebe vůni působit. Může si lahvičku přikládat na různé části těla, vnímá pocity, které mu vůně přináší.	Košík s různými esenciálními vůněmi.
15´	Povídání o vůních a pocitech, které přinesly	Učitel si se žáky povídá o pocitech, které jim vůně přinesla. Žáci zkouší poznat vůni, kterou si vybrali. Učitel jim přečte název vybrané esence a krátce žáky seznámí s jejími účinky.	Seznam esencí a jejich účinky.
5´	Ukončení aromaterapie; závěrečný rituál.	Žáci vrátí lahvičky s esencemi do košíku. Učitel sfoukne svíčku v solné lampě.	Učitel vypne hudbu, oznámí žákům ukončení činnosti, připomene nutnost dodržení pitného režimu! Žáci se obují a v tichosti odejdou. Učitel vyvětrá místnost!

PŘÍRODNÍ ÉTERICKÉ OLEJE A JEJICH VYUŽITÍ

Jsou těkavé esenciální látky produkované rostlinou. Mají schopnost ovlivňovat tělesné funkce organismu a působit na naši psychiku a emoce. Vhodně volenými éterickými oleji docílíme bezprostřední úlevy při řadě problémů, posílíme imunitu a předejdeme komplikacím nebo zamezíme přímo vzniku některých onemocnění.

Éterické oleje jsou látky koncentrované, takže každá lahvička obsahuje účinné látky z několika set až tisíce kilogramů rostlin. Při každém použití je nutné pečlivě ředit každý éterický olej v nosném rostlinném oleji (hroznovém, olivovém, slunečnicovém, mandlovém, jojobovém apod.), v tuku, v medu nebo tučném mléce.

Možné způsoby užívání éterických olejů:

masáž

Masírování postiženého místa nebo části těla směsí éterického oleje v základním rostlinném oleji.

Ředění pro masáže:

3-15 let 2-3 lžice nosného oleje + 2-6 kapek esence

15 let a více 3 lžice nosného oleje + 3-10 kapek esence

rozptýlení ve vzduchu

- 5 kapek éterického oleje nakapat do 250 ml teplé vody, promíchat, dát do rozprašovače, rozptýlit po místnosti
- 5 kapek éterického oleje do zvlhčovače vzduchu nebo misky s teplou vodou na radiátoru
- 3-8 kapek do aroma lampy

pravidla používání aroma lampy

- vhodná aroma lampa má snímatelnou hlubší mističku, je totiž potřeba dost vody, aby se olej nepřevařil
- ideální teplota vody je jako teplota oleje
- stačí ½ hodiny a pak je vhodné vyvětrat
- těžké silice – např. vanilka, santal jsou hutné, proto stačí nakapat do mističky s teplou vodou a jen nechat provonět místnosti (pokud se zahřívají, připálí se a nevoní)

Iris

Výrazně pozitivně ovlivňuje psychiku (ovlivňuje při úzkosti, psychických blokáдах, psychickém přetížení a psychických potížích v klimakteriu)

Blahodárně působí na onemocnění čelních dutin (v kombinaci s řebříčkem a eukalyptem)

Doporučené kombinace:

silice jemných vůní

Limeta

Povzbuzuje při únavě.

Má výrazné antiseptické a antivirální účinky.

Čistí vzduch.

Jasmín

Vliv jasmínové silice je především emoční.

Je jeden z nejvýznamnějších olejů pro nervové uklidnění a proti depresi. Uvolňuje strach, napětí, neklid a úzkost. Povznáší ducha, navozuje euforii, optimismus.

Působí při psychosomatických potížích.

Usnadňuje odkašlávání, chrapot.

Harmonizuje menstruaci, afrodiziakum (podporuje sexuální touhu).

Nepoužívat v těhotenství!

Doporučené kombinace:

Většina silic.

Jedle

Čistí a dezinfikuje dýchací cesty.

Jedlová silice se používá zejména při infekcích dýchacích cest, nachlazení, kašli a zahlenění dutin, protože ředí hleny.

Podporuje krevní oběh a proto je velmi vhodná při prochlazení i svalovém napětí.

Utišuje revmatické bolesti.

Pomáhá při duševním vyčerpání, posiluje schopnost koncentrace.

Doporučené kombinace:

Eukalyptus, šalvěj, máta peprná (kadeřavá)

Na pokožku používat nejvýše 2% ředění.

Akácie

Akácie uklidňuje při precitlivělosti, strachu. Působí jako antidepresivum, afrodiziakum.

Při návalech v klimakteriu pomáhá její inhalace.

Doporučená kombinace:

geranium, heřmánek, nerol

Violka vonná

Antidepresivum – uklidňuje, uvolňuje napětí, působí na nespavost.

Analgetikum – tiší bolest hlavy, migrény

Antispazmatikum

Antiseptikum – působí na dýchací obtíže, bronchitidu

Má hojivé účinky na pokožku.

Eukalyptus globulus

Je jeden z nejúčinnějších olejů při infekcích dýchacích a močových cest. Usnadňuje vykašlávání, snižuje horečku, splaskává sliznice, rozpouští hleny.

- Protiprůjmový, vypuzuje střevní parazity, působí jako repelent (vši)
- Celkově posiluje, ulevuje při revmatismu, svalových bolestech, bolestech hlavy, migrénách. Podporuje koncentraci.
- Ničí choroboplodné zárodky v ovzduší. Je jedna z nejlepších antiseptických silic: rozprašovací emulze s 2% eukalyptové silice zahubí 70% lokálních stafylo-koků ve vzduchu.
- Antivirální (spalničky, spála, herpes)
- Je vhodný pro cukrovkáře (snižuje hladinu cukru v krvi)

Doporučená kombinace:

Levandule, citron, citronela, borovice, růže, rozmarýn

Eukalyptus je silná bylinka! Při použití v aroma lampě nechat působit pouze půl hodiny a poté provětrat, jinak bude citlivější osoby bolet hlava.

