

Co je aromaterapie?

Aroma a jeho bioaktivita

Éterické oleje (někdy označované jako esenciální oleje) patří mezi látky aromatické. Využívají se ve velké míře v kosmetickém, farmaceutickém, potravinářském průmyslu a dalších oborech. Aromatické látky působí na čichové nebo chuťové receptory člověka a vyvolávají dojem vůně nebo chuti. Komplexní vjem vyvolaný vonnými a chuťovými látkami se označuje jako AROMA.

Aromatické látky v rostlinách – silice vyvolávají u živých organizmů vedle vjemu vůně a chuti také důležitou biologickou aktivitu. Tato bioaktivita působí na různých orgánových úrovních a vyvolává určité žádoucí účinky podle druhu silice. Bioaktivita se však neprojevuje pouze příznivými vlivy, může vyvolávat i účinky nežádoucí. Rostlinné silice, které obsahují nežádoucí látky, se potom nepoužívají vůbec nebo jen omezeně.

Působí-li éterické oleje svou biologickou aktivitou na živý organizmus, pak hovoříme o AROMATERAPII.

V aromaterapii pracujeme s aromaterapeutickými preparáty, jejichž základem jsou ÉTERICKÉ OLEJE, získávané právě z rostlinných silic. Další důležitou složkou jsou ROSTLINNÉ OLEJE. Jejich bioaktivita je rovněž významná, avšak působí ve srovnání s éterickými oleji na jiné biochemické úrovni.

Rozdíl mezi éterickými oleji a rostlinnými oleji z hlediska chemického je značný. Éterické oleje jsou látky těkavé, nestálé, bezbarvé či barevné kapaliny rozdílné viskozity. Nejsou mísitelné s vodou. Dobře se rozpouštějí v rostlinných olejích, v medu, v lihu, tučném mléce a smetaně. Obsahují uhlovodíky a kyslíkaté látky, které jsou hlavními nositeli jejich vonných a chuťových vlastností. Oproti tomu rostlinné oleje patří mezi tuky, jsou to směsi lipidů.

Vedle éterických olejů a rostlinných olejů mohou být součástí aromaterapeutických preparátů další látky, například rostlinná barviva, lecitin, rostlinné extrakty, včelí vosk, kakaové máslo, vitaminy a další. Používání těchto látek však spadá spíše do oblasti profesionální výroby.

Biogeneze silic

Rostlinné silice jsou produktem sekundárního metabolismu rostlin, během kterého dochází k rozkladu látek metabolismu primárního, tedy cukrů, tuků a bílkovin. Látky obsažené v silicích vznikají dvěma biogenetickými pochody. Hlavním je tzv. mevalonátová cesta, kdy se tvoří látky terpenické. Dalším pochodem je tzv. šikimátová cesta, kdy jsou tvořeny například kumariny, furokumariny a fenolické látky.

Rostlinné silice jsou obsaženy v různých částech rostlin ve zvláštních pletivech. Nacházejí se v květech, plodech, listech, ale i kůře a kořenech, a to v žláznatých chlupcích, žláznatých buňkách, papilách, kanálcích, mezibuněčných prostorách a tak dále. Mají pro rostlinu velký význam jako signální chemikálie, které lákají opylující hmyz a symbiotické organizmy v půdě. Dále plní v rostlině

funkci protivirotých, protiplísňových a antibakteriálních látek, které rostlinu chrání před škůdci a patogeny. Poskytují také rostlině ochranu před UVA zářením a dalším stresům, jako je například nedostatek vody.

Obsah silic v rostlině kolísá nejen v průběhu jejího vývinu (ontogeneze), ale též během 24 hodin, což dokazuje jejich aktivní zapojení do látkové výměny. Obsah a chemické složení silice se také liší podle části rostliny.

Získávání éterických olejů

Éterické oleje se získávají z rostlinných silic, a to zhruba třemi technologickými postupy.

1. Destilací suroviny ve svěžím stavu vodní parou. Touto metodou se získává většina éterických olejů.

2. Extrakcí organickými rozpouštědly. Při získávání silice z květů se používá petroléter nebo benzin. Takto získaná silice je označována jako KONKRÉTNÍ neboli KONKRET. „Konkrétní“ silice obsahuje vedle vonných látek ještě látky balastní, zejména vosky. Ty se oddělují jejich rozpuštěním v teplém lihu a vymrazením. Po odstranění balastních látek je silice označována jako ABSOLUTNÍ nebo ABSOLUT.

Jinou možností je extrakce z květů do tuku (tzv. ENFLEURÁŽ). Enfleuráž může být provedena za studena bezpachým tukem, nejčastěji vepřovým sádlem nebo za tepla macerací horkým tukem. Enfleuráž se vyplatí jen u vzácných silic, např. u silice z květů jasmínu (*Jasminum officinale*, Oleaceae) nebo bělokvětu hlíznatého, známého jako tuberóza (*Polyantes tuberosa*, Agavaceae). Z tuku se po enfleuráži éterický olej extrahuje organickými rozpouštědly. Vysoce kvalitní éterické oleje se získávají extrakcí pomocí oxidu uhličitého. CO₂ je udržován pod tlakem v kapalém stavu v uzavřeném systému s rostlinným materiálem, ze které se uvolňuje silice. V takto získaném oleji nejsou žádná zbytková rozpouštědla, jelikož oxid uhličitý je za normálních tlaků a teplot plyn.

3. Lisováním. Uplatňuje se při výrobě éterických olejů z kůry citrusových plodů.

Kvalita éterických olejů

Vedle čistých přírodních éterických olejů se vyrábějí rovněž oleje syntetické. Jejich cena je několiknásobně nižší než cena éterických olejů přírodních, jejich bioaktivita je však sporadická nebo žádná. Skutečnou biologickou aktivitu zaručují pouze 100% přírodní éterické oleje. Ty se získávají většinou z monokulturně pěstovaných rostlin, méně z rostlin divoce rostoucích. Při nákupu éterických olejů pro aromaterapii je třeba, aby oleje byly co nejkvalitnější, a tak jsme měli jistotu v jejich zdokumentovaných účincích.

Prodejce musí být schopen poskytnout následující údaje:

- Povolení hlavního hygienika ČR k prodeji.
- Latinský botanický název rostliny, ze které je éterický olej získán.

- Místo sběru rostliny, ze které je éterický olej vyroben (např. éterický olej z rozmarýnu, *Rosmarinus officinalis* – Tunis nebo Španělsko).

- Způsob pěstování rostliny pro výrobu éterického oleje (rostliny divoce rostoucí, ekologické zemědělství, monokulturní zemědělská výroba).

- Na druhovém označení téže rostliny (např. máta kadeřavá, máta peprná) a jejím původu závisí kvalita, vůně a poměrné zastoupení jednotlivých účinných látek éterického oleje.

Stálost éterických olejů

Éterické oleje jsou látky těkavé, tedy volně se rozptylující v prostoru.

Podle stálosti (těkavosti) se rozdělují na:

1. *vysoce těkavé* – éterický olej vyprchá do prostoru do 24 hodin (například eukalyptus, máta peprná).

2. *středně těkavé* – éterický olej vyprchá do 48 hodin (sem patří většina éterických olejů, například levandule, fenykl, geránium).

3. *málo těkavé* – éterický olej vyprchá do jednoho týdne (například jasmín, růže, neroli, vetyver).

Těkavost éterických olejů hraje roli zejména při výrobě vonných kompozic do aromaterapeutických preparátů a parfémů. Éterické oleje s nízkou těkavostí se označují jako fixátory vůně.

Využití éterických olejů

Éterické oleje nacházejí uplatnění v přípravě profesionální i domácí kosmetiky, v parfumerii, v masážní praxi, ve fyzioterapii, ve farmacii a dermatologii. Mohou sloužit jako podpůrné prostředky léčby nebo jako součásti léků.

Užívání éterických olejů však podléhá přísným pravidlům. Éterické oleje mají velice silnou koncentraci. V jedné kapce je obsažena vůně a účinné látky přibližně z 1 kg rostlinné drogy. Proto se musí tyto látky několikanásobně ředit. Vyšší koncentrace v kosmetických preparátech může způsobit podráždění pokožky a sliznic. Pokud jsou éterické oleje používány přesně a odborně, představují komplementární synergidy ostatních látek.

Práce s éterickými oleji ve výše uvedených oborech má několik výhod:

1. V případě použití špičkové technologie – čistota éterických olejů.

2. Přesná klasifikace éterických olejů.

3. Minimální potřebné množství éterických olejů, které aplikujeme do preparátů profesionální nebo domácí kosmetiky.

Způsoby aplikace

Inhalace

Vzhledem k tomu, že éterické oleje jsou těžké látky, dochází, pokud jsou ponechány volně, k jejich rozptýlu do okolního prostoru. Po vdechnutí se vjem dostává čichovým nervem do čichového centra v mozku. Z tohoto místa vonná aktivní látka ovlivňuje autonomní nervový systém. Může navodit zvýšení či snížení krevního tlaku, pocit tepla, chladu, osvěžení, uklidnění, povzbuzení, může odstranit bolesti hlavy, svalové napětí a další. Inhalace éterických olejů je možné využít v psychoterapii při léčbě různých psychosomatických onemocnění. Stejně tak může příjemná vůně přispět ke zlepšení atmosféry doma i na pracovišti.

Inhalovat éterické oleje je možné několika způsoby. Běžně se dnes používají různé difuzéry nebo aromalampy. Použití difuzéru je přesně stanoveno výrobcem. Jejich výhodou je šetrné rozptýlování éterických olejů, často s časovým spínačem a regulátorem intenzity. U aromalampy je její podstatnou součástí miska, kterou plníme po okraj vodou. Optimální objem misky je cca 100 ml a její vzdálenost ode dna aromalampy by měla být nejméně 7 cm tak, aby nedocházelo k příliš rychlému vypaření vody. Pod miskou zapalujeme speciální svíčku z čistého parafínu. Je zdrojem tepla pro ohřátí misky s vodou a urychluje odpařování éterických olejů, které se do vody nakapou v množství 4 – 8 kapek. Aromalampy se vyrábějí z keramiky, porcelánu, kovu, skla nebo kombinacemi uvedených materiálů.

Je prokázáno, že k inhalaci éterických olejů dochází vždy při práci s aromaterapeutickými preparáty. Výrazného účinku je dosaženo například při užití koupelových olejů a saunových směsí. Éterické oleje pro inhalování volíme podle vyhovujícího aroma a žádoucího terapeutického účinku.

Éterické oleje se uplatňují také v parfémových kompozicích jako samostatné přírodní látky anebo v komplexu s látkami syntetickými.

Perkutální aplikace – pronikání éterických olejů pokožkou

Pokud jsou éterické oleje nesené vhodným nosičem, pronikají všemi vrstvami kůže a dostávají se až ke krevním vlásečnicím. Optimálními nosiči jsou rostlinné oleje, které snadno pronikají mezibuněčnými prostory.

Když nebereme v úvahu užití samotných éterických olejů, pak nejjednoduššími aromaterapeutickými preparáty pro vnější použití jsou masážní oleje. O těchto olejích je možno hovořit jako o regeneračně-masážních. Názvem „regenerační“ je zdůrazněn komplexně příznivý vliv na náš organismus. Tyto oleje se využívají zejména při aromaterapeutické masáži, ale nacházejí své uplatnění také při ostatních typech masáží. Vhodná je také lokální aplikace při různých bolestivých stavech svalů a kloubů, při kožních onemocněních, jako podpůrné prostředky léčby a k běžnému dennímu ošetření. Výhodou masážně-regeneračních olejů je jejich jednoduchá příprava.

Návod k přípravě masážního oleje

Mezi běžně užívané rostlinné oleje patří olej slunečnicový, olivový, mandlový, meruňkový, sezamový, olej z pecek vinných hroznů nebo jojobový vosk. Tyto oleje používáme jednotlivě nebo ve směsi, libovolnou kombinací dvou až tří.

Do základního rostlinného oleje nebo jejich směsi přidáme určitý poměr éterických olejů. Množství éterických olejů se pohybuje obvykle v rozmezí 1 – 3 %. Lahvičky s éterickými oleji jsou většinou opatřeny kapátkem. 30 kapek odpovídá objemovému množství 1 ml. Při přípravě 100 ml základního masážního oleje odpovídá 1% koncentrace přidání 30 kapek, 2% koncentrace 60 kapkám a 3% koncentrace 90 kapkám éterického oleje nebo jejich směsi.

Výborným regeneračním olejem určeným k běžnému dennímu ošetření obličeje je základní olej složený z jednoho dílu jojobového vosku a jednoho dílu oleje z vinných hroznů, doplněný např. levandulovým, březulovým, růžovým, jasmínovým, neroliovým nebo santalovým éterickým olejem.

Perorální aplikace – vnitřní užívání éterických olejů

Vnitřní užívání éterických olejů je podobné pití bylinných nálevů a odvarů, ovšem v mnohem silnější koncentraci. Jejich aktivní látky poměrně rychle pronikají do krevního oběhu, a tím se účinek dostaví téměř okamžitě.

Při vnitřním použití dbáme zvláštní opatrnosti především z důvodu potenciální toxicity látek obsažených v některých éterických olejích (např. tujon v šalvějovém, myristicin v muškátovém a podobně). Tomu musíme přizpůsobit dávkování. Zde je třeba upozornit na fakt, že mnohé éterické oleje nejsou vůbec vhodné k tomuto typu aplikace. Vnitřní užívání éterických olejů je způsob nejméně rozšířený a značně rizikový.

Desatero při užívání éterických olejů

1. Prostudujte si důkladně účinky éterických olejů.
2. Pečlivě si vybírejte kvalitu éterických olejů. Nelze zde podat přesný návod na její rozpoznání. Kritéria, kterými se můžete řídit při nákupu, jsou uvedena u „Kvality éterických olejů“.
3. Příliš levné éterické oleje nevzbuzují dojem spolehlivosti.
4. Éterické oleje, o kterých se od prodejce nedozvíte nic o původu a dodavateli, u nichž na etiketě chybí správné označení, datum výroby nebo jejich latinské názvy, jsou s největší pravděpodobností pochybné kvality.
5. Řada prodávaných éterických olejů nese označení „Vonná kompozice“ nebo „Pouze do aromalamp nebo do pot-pouri“ (směsi suchých květů). Ty jsou převážně syntetické nebo ředěné a pro zevní či vnitřní užití nejsou vhodné. Syntetické éterické oleje voní podobně jako přírodní, postrádají však příslušnou biologickou aktivitu. Syntetické jsou také tzv. „přírodně identické“ oleje.
6. Vyšší cena éterických olejů by teoreticky měla být zárukou kvality, na druhé straně je zbytečné kupovat předražené zboží. Rostliny, ze kterých se éterické oleje získávají, se pěstují v řadě zemí celého světa a dodavatelé je získávají často ze stejných zdrojů. Jestliže vám tedy dva obchodníci nabízejí éterické oleje ze stejné oblasti a stejné sklizně, ptejte se, co je příčinou vyšší ceny. Pokud nedostanete uspokojivou odpověď, kupte si bez obav levnější variantu.
7. Zachovejte kvalitu éterických olejů během užívání. Éterické oleje rychle vyprcháávají, proto nenechávejte lahvičky dlouho otevřené. Nevystavujte éterické oleje teplotním extrémům a výkyvům teplot. Ideální způsob uchování je v chladu, temnu a ne v lednici.

8. Dbejte na správnou koncentraci a ředění. Éterické oleje se užívají ve zředěné formě. Vyšší koncentrace v kosmetických přípravcích mohou způsobit podráždění. Pro příklad: do koupele se přidává okolo 10 kapek éterického oleje, do 50 ml masážního oleje cca 25 kapek, do aromalampy 4 – 8 kapek.
9. Chcete-li použít éterické oleje k podpůrné léčbě, nezapomeňte se poradit s odborným aromaterapeutem.
10. Přistupujme k darům přírody s úctou. Přírodní látky, a tedy i éterické oleje, nás od nepaměti provázejí a slouží nám. Jejich vůně zjemňuje citlivost našich smyslů a vyladuje nás do přirozené a ušlechtilé sounáležitosti s okolním světem. Připomínají nám, že štěstí a harmonie našeho žití leží na dosah ruky. Zacházejme s nimi s respektem.

Zdroj: www.nobilis.cz