

# Éterické oleje :)



## Obsah:

- 1 Úvod k éterickým olejom
- 2 Príbeh éterických olejov
- 3 Znovuobjavenie éterických olejov
- 4 Osobnosti
- 5 Éterické oleje dnes
- 6 Ako éterické oleje pôsobia na telo?
- 7 Zložky éterických olejov
- 8 Aplikácie éterických olejov
- 9 Nos, čuchový systém a éterické oleje

## 1 Úvod k éterickým olejom

[Čo sú éterické oleje?](#)

[Prečo je ťažké nájsť čisté éterické oleje terapeutickej triedy?](#)

[Aký úžitok majú čisté éterické oleje terapeutickej triedy?](#)

[Ako dlho sú éterické oleje na svete?](#)

[Ako éterické oleje vplyvajú na mozog?](#)

[Čo umožňuje éterickým olejom poskytovať také úžasné účinky?](#)

[Ako sa éterické oleje získavajú?](#)

## 2 Príbeh éterických olejov

Egypt, Čína, Grécko, Rím, Izrael, Arabské krajiny, Európa

## 3 Znovuobjavenie éterických olejov

## 4 Osobnosti

[René Maurice Gattefossé](#), [Jean Valnet](#), [Robert Tisserand](#)

## 5 Éterické oleje dnes

## 6 Ako éterické oleje pôsobia na telo?

[Spôsob podania a chemické vlastnosti éterických olejov](#)

[Systémové a lokálne terapeutické účinky éterických olejov](#)

[Prehľad procesov spojených so systémovým obehom](#)

Absorbcia

Distribúcia

Plazmatické bielkoviny

Hematoenfalická bariéra

Tehotenstvo

Metabolizmus

Vylučovanie

Interakcie, ktoré treba zvážiť pri perorálnom používaní éterických olejov

[Metabolizmus prvého priechodu](#)

## 7 [Zložky éterických olejov](#)

[Interakcie éterických olejov s liekmi](#)

[Éterické oleje ako podporné prostriedky \(posilňovače\)](#)

[Efektívne spolupôsobenie éterických olejov](#)

[Antimikrobionálne pôsobenie](#)

[Synergia prenikania](#)

## 8 [Aplikácie éterických olejov](#)

[Lokálne metódy používania éterických olejov](#)

Priama aplikácia

Masáž

Reflexológia/reflexná terapia

[Reflexné body na uchu](#)

[Reflexné body na rukách](#)

[Reflexné body na chodidlách](#)

[Autonómny nervový systém](#)

Obklady

Kúpele

[Aromatické metódy používania éterických olejov](#)

Rozptyľovanie éterických olejov do vzduchu

Kus látky alebo servítka

Para z horúcej vody

Odparovač alebo zvlhčovač vzduchu

Ventilátor alebo vetrací otvor

Parfum alebo kolínska voda

## 9 [Nos, čuchový systém a éterické oleje](#)

**Zdroje**

Prevzaté a upravené z:

- *MODERN ESSENTIALS - Sprievodca éterickými olejmi na terapeutické použitie.*