

Éterické oleje :)



Obsah:

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 vplývajú 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

Absorpcia

Distribúcia

Plazmatické bielkoviny

Hematoenfalická bariéra

Tehotenstvo

Metabolizmus

Vylučovanie

Interakcie, ktoré treba zvážiť pri perorálnom používaní éterických olejov

Metabolizmus prvého priechodu

Mastné jedlá

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

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 vplývajú 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](#)

Absorpcia

Distribúcia

Plazmatické bielkoviny

Hematoenfalická bariéra

Tehotenstvo

Metabolizmus

Vylučovanie

Interakcie, ktoré treba zvážiť pri perorálnom používaní éterických olejov

[Metabolizmus prvého priechodu](#)

[Mastné jedlá](#)

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.*