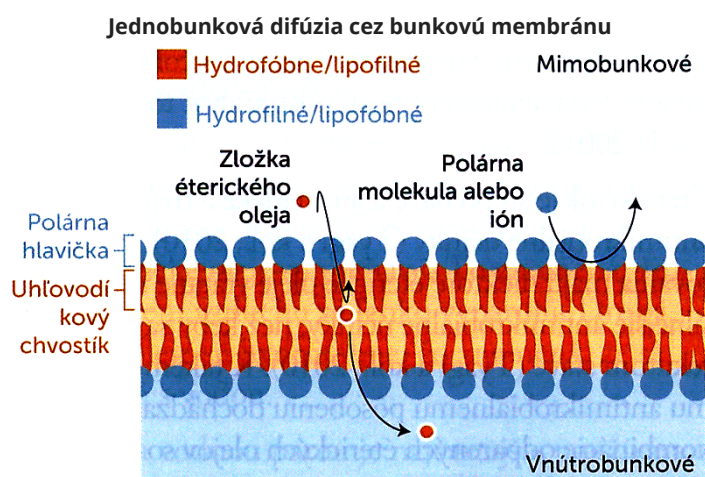


## Aký úžitok majú čisté éterické oleje terapeutickej triedy? :)

### Éterické oleje stelesňujú regeneračné, ochranné a imunitu posilňujúce vlastnosti rastlín.

Zložky éterických olejov majú malú molekulovú veľkosť a sú tiež rozpustné v lipidoch, čo im umožňuje ľahké a rýchle prenikanie pokožkou. Rozpustnosť v tukoch tiež umožňuje zložkám éterických olejov preniknúť bunkovou membránou, a to i vtedy, ak tieto membrány stvrdli v dôsledku deficitu kyslíka. Zložky éterických olejov majú vskutku potenciál ovplyvniť každú telesnú bunku v priebehu 20 minút pred tým, než sú metabolizované ako akékoľvek iné živiny.

Éterické oleje sú veľmi silnými antioxidantami. Antioxidanty neutralizujú alebo zneškodňujú voľné radikály. Voľné radikály sú atómy, ktoré majú aspoň jeden nespárený elektrón a telo ich prirodzene produkuje počas metabolizmu. Telo používa voľné radikály na vykonanie rôznych úloh týkajúcich sa génovej transkripcie, bunkových signálov a iných regulačných funkcií. K vzniku voľných radikálov, môžu tiež viesť enviromentálne faktory, ako napríklad znečistenie, radiácia a cigaretový dym. Voľné radikály v týchto prípadoch svojim počtom prevýšia prirodzené telesné antioxidanty a môžu viesť k poškodeniu bunky a jej smrti. Nerovnováha medzi voľnými radikálmi a antioxidantami sa nazýva oxidačný stres – k nemu dochádza, keď antioxidanty nie sú schopné neutralizovať voľné radikály. V prípade, že voľný radikál nie je riadne zneškodnený, môže svojím dominovým efektom vytvoriť z normálnych atómov nové voľné radikály a viesť tak k ďalšiemu poškodeniu. K následkom oxidačného stresu môže patriť poškodenie bielkovín, DNA a tkaniva, ako aj vyvolanie niektorých ľudských ochorení. Je preukázané, že éterické oleje, omega-3 mastné kyseliny a nachádzajúce sa v rybom oleji a niektoré vitamíny, pôsobia ako inhibítory tvorby voľných radikálov a môžu pomôcť znížiť oxidačný stres a tvorbu škodlivých radikálov a pomáhať tak telu v boji s chorobou a poškodením.

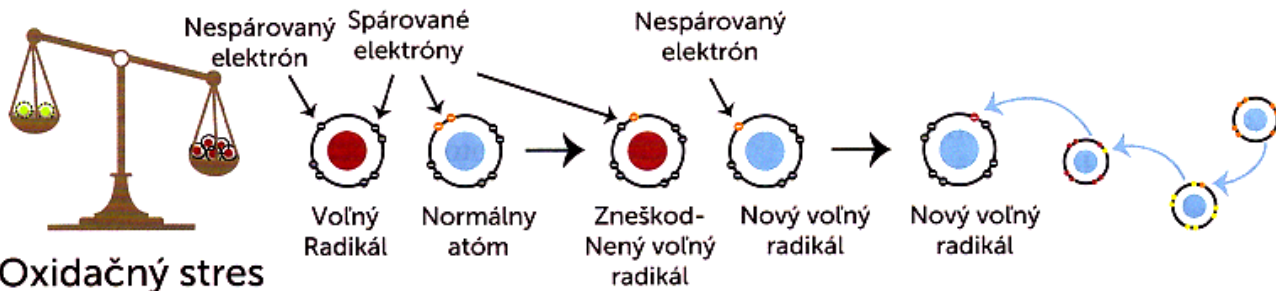


*Keď zmiešame vodu s olejom v pohári, nakoniec sa oddelia a vytvoria dve separované vrstvy. Podobným spôsobom vzniká bunková membrána. Uhlíkové chvostíky lipidovej membrány tvoria lipidovú bariéru, ktorá oddeluje mimobunkovú tekutinu od vnútrok bunkovej tekutiny bunky. Éterické oleje dokážu preniknúť touto lipidovou bariérou, pretože bariéra a olej majú podobné lipofilné vlastnosti. Hydrofilné molekuly, podobne ako ióny, sa zdráhajú vstúpiť do lipofilného interiéru, ktorý vytvorili uhlíkové chvostíky. Čím je molekula menšia a lipofilnejšia alebo nepolárnejšia, o to rýchlejšie cez membránu prenikne.*

Mnoho zložiek éterických olejov má antibakteriálne, antifungálne, protiinfekčné, antimikrobiálne, protinádorové, antiparazitné, antivírusové a antiseptické účinky. O éterických olejoch sa dokázalo, že dokážu zničiť mnoho škodlivých baktérií a vírusov a súčasne podporovať imunitný systém.

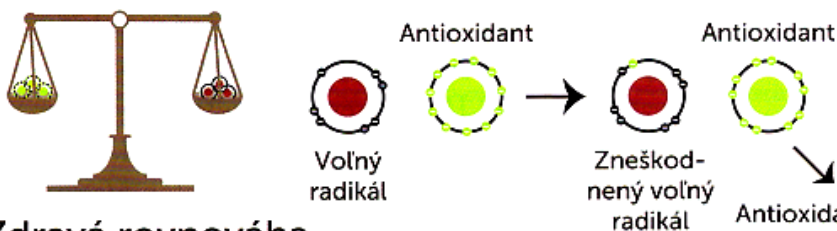
Niektoré éterické oleje môžu pomáhať pečeni detoxikovať krv. Napríklad zložky rozmarínového éterického oleja vyvolávali enzýmovú aktivitu v pečeni, z čoho vypláva možnosť zvýšenej schopnosti odstraňovať toxíny.

Éterické oleje sú prchavé a aromatické a majú silné antibakteriálne účinky, než keby sa používali v tekutom stave. Počas odparovania majú niektoré éterické oleje vrátane mäty piepornej silnejšie antimikrobiálne účinky, než keby sa používali v tekutom stave. K takémuto zvýšenému antimikrobiálnemu pôsobeniu dochádza v dôsledku kombinácie odparených éterických olejov so zápornými iónmi v ovzduší, čím sa zároveň dosahuje prečistenie ovzdušia i dezinfekcia). Éterické oleje popritom naplnia ovzdušie čerstvou aromatickou vôňou a odstránia pachy.



## Oxidačný stres

Voľný radikál spôsobuje kaskádu tvorby voľných radikálov, ktorá vedie k poškodeniu bielkovín, DNA a tkaniva, ako aj chorobe.



## Zdravá rovnováha

Antioxidanty, podobne ako éterické oleje, zneškodňujú alebo neutralizujú voľné radikály. Antioxidanty bránia voľným radikálom v tvorbe nových voľných radikálov z normálnych atómov.

*Oxidačný stres - nerovnováha medzi voľnými radikálmi a antioxidantmi - spôsobuje poškodenie a chorobu. Voľné radikály - atómy s nespárovaným elektrónom - kradnú normálnym atómom elektróny. Normálne atómy sa potom premenia na voľné radikály. Éterické oleje a iné antioxidanty môžu brániť poškodeniu voľnými radikálmi, a to tým, že im darujú elektrón. Antioxidanty sa nestanú voľnými radikálmi, pretože sú v oboch formách stabilné.*

Éterické oleje pomáhajú podporovať uzdravenie na emocionálnej, telesnej a duchovnej úrovni.

### Zdroje

Prevzaté a upravené z:

- MODERN ESSENTIALS - Sprievodca éterickými olejmi na terapeutické použitie.