

Éterické oleje pro podporu imunity

Éterické oleje představují koncentrovanou sílu rostlin.

Jejich účinky zasahují nejen do těla, ale i do psychiky – mohou posílit naši imunitu, vitalitu a pocit vnitřní síly.

Jak je používat:

- **Vždy** je **ředíme** v nosném oleji (např. mandlový, olivový, jojobový). Obvyklé ředění pro dospělé je 1–3 % (pro lepší představu: *nespleteme se, když použijeme např. 2–6 kapek do polévkové lžice nosného oleje. Můžeme si zapamatovat, jestli nám dané ředění vyhovovalo a příště přidat nebo ubrat počet kapek*).
- Potírání při rýmě a nachlazení – hrudník, horní část zad, krk.
- Při kašli – hrudník a oblast pod klíčními kostmi.
- Inhalace – 1–2 kapky na kapesník a zhluboka vdechovat.
- Difuzér – 3–6 kapek podle velikosti místnosti.
- Koupel – 3–5 kapek rozmíchaných nejprve v rostlinném oleji nebo plnotučném mléce.

⚠ Některé oleje jsou velmi silné (např. oregano, tymián chemotyp thymol, hřebíček). Používej je pouze krátkodobě, v jemném ředění v nosném oleji, nikdy nepoužívej neředěné přímo na pokožku.

Použití u dětí a v těhotenství

Děti

- Do 2 let – pouze jemné oleje (levandule, heřmánek, mandarinka), velmi nízké ředění (0,25–0,5 %).
- Do 6 let – nepoužívat oleje s mentolem a eukalyptolem (máta peprná, eukalyptus globulus). Vhodnější je eukalyptus radiata.
- Vyhnout se silným olejům (oregano, tymián chemotyp thymol, hřebíček).

Těhotné ženy

- 1. trimestr – nepoužívat vůbec.
- Od 2. trimestru – jemné oleje (levandule, citrusy, kadidlo) ve velmi nízkém ředění.
- Vyhnout se silným a hormonálně působícím olejům (šalvěj, yzop, tymián chemotyp thymol, oregano, hřebíček, rozmarýn).

💛 Platí zásada: méně je více. U dětí a těhotných vždy vol jemnější oleje, nižší koncentrace a spíš difuzi nebo jemné potírání chodidel či zad.

💛 Éterické oleje mohou být skvělým doplňkem k dalším cestám k uzdravení. Mějme na mysli jejich velkou sílu i schopnost působit opravdu do hloubky.

Seznam éterických olejů

♥ Citron (*Citrus limon*)

- Účinky na imunitu: osvěžuje, čistí, podporuje obranyschopnost; působí proti infekcím dýchacích cest.
- Účinky: antibakteriální, mírně antivirový.
- Kontraindikace: fotosenzitivní, po aplikaci nevystavovat kůži slunci.
- Psychika: dodává svěžest, optimismus, lehkost a víru v život. Posiluje vnitřní jasnost a sebejistotu.

♥ Eukalyptus (*Eucalyptus radiata*)

- Účinky na imunitu: podporuje dýchací cesty, uvolňuje nos, působí proti infekcím.
- Účinky: antibakteriální, antivirový.
- Kontraindikace: nepoužívat dlouhodobě u malých dětí.
- Psychika: čistí mysl, otevírá prostor, podporuje jasné rozhodování a schopnost nadechnout se pro nové začátky.

♥ Hřebíček (*Syzygium aromaticum*)

- Účinky na imunitu: silně stimuluje imunitu, účinný proti infekcím a zánětům.
- Účinky: antibakteriální, antivirový, antimykotický.
- Kontraindikace: velmi silný, dráždivý; nevhodný pro děti, těhotné, kojící.
- Psychika: posiluje vnitřní vůli, odvahu a schopnost postavit se za sebe. Dodává odhodlání, když cítíme oslabení.

♥ Kadidlo (*Boswellia carterii*)

- Účinky na imunitu: harmonizuje, působí protizánětlivě, podporuje dýchací cesty.
- Účinky: antibakteriální, antivirový.
- Kontraindikace: obecně bezpečný.
- Psychika: přináší klid, duchovní zakotvení a vnitřní sílu. Pomáhá důvěřovat životu a vlastní cestě.

♥ Levandule úzkolistá (*Lavandula angustifolia*)

- Účinky na imunitu: podporuje regeneraci, mírní záněty, navozuje odpočinek.
- Účinky: antibakteriální
- Kontraindikace: velmi bezpečná.
- Psychika: uklidňuje, posiluje sebelásku a schopnost přijímat se. Pomáhá nacházet pocit vlastní hodnoty.

♥ Litsea cubeba (*Litsea cubeba*)

- Účinky na imunitu: osvěžuje, podporuje dýchací cesty, působí proti zánětům.
- Účinky: antibakteriální, antivirový, antimykotický.
- Kontraindikace: může dráždit pokožku, v těhotenství pouze ve velmi jemném naředění.
- Psychika: dodává radost, optimismus a odvahu pustit staré vzorce. Podporuje lehkost bytí.

♥ Manuka (*Leptospermum scoparium*)

- Účinky na imunitu: silně podporuje obranyschopnost, hojí záněty, působí i na kožní problémy.
- Účinky: antibakteriální, antivirový, antimykotický.
- Kontraindikace: obecně bezpečná.
- Psychika: posiluje odolnost, stabilitu a schopnost důvěřovat vlastní cestě. Pomáhá překonávat pocity slabosti.

♥ Máta peprná (*Mentha × piperita*)

- Účinky na imunitu: uvolňuje dýchací cesty, ochlazuje při horečce, stimuluje mysl.
- Účinky: antibakteriální
- Kontraindikace: nevhodná pro malé děti, těhotné, kojící.
- Psychika: přináší svěžest, bdělost a jasnost. Podporuje odvahu postavit se výzvám.

♥ Oregano (*Origanum vulgare*)

- Účinky na imunitu: silný stimulant, účinný při infekcích.
- Účinky: antibakteriální, antivirový, antimykotický.
- Kontraindikace: velmi silný olej – krátkodobě, v jemném ředění; nevhodný pro děti, těhotné.
- Psychika: přináší sílu, rozhodnost a schopnost vymezit hranice.

♥ Palmarosa (*Cymbopogon martinii*)

- Účinky na imunitu: působí proti zánětům, regeneruje kůži, jemně stimuluje imunitu.
- Účinky: antibakteriální, antivirový, antimykotický.
- Kontraindikace: bezpečný, citlivá pokožka může reagovat, v těhotenství raději nepoužívat.
- Psychika: podporuje jemnost, sebedůvěru a schopnost cítit se dobře sama se sebou.

♥ Šalvěj (*Salvia officinalis*)

- Účinky na imunitu: působí proti infekcím, zánětům dýchacích a močových cest.
- Účinky: antibakteriální, antivirový, antimykotický.
- Kontraindikace: nevhodná pro těhotné, kojící, malé děti; obsahuje thujon – nepoužívat dlouhodobě. Nevhodná pro osoby se sklony ke křečím, epileptickým záchvatům. Nevhodný pro osoby s vysokým krevním tlakem.
- Psychika: posiluje jasnost a vnitřní sílu, pomáhá propouštět staré vzorce a stát pevně ve své pravdě.

♥ Tea tree (*Melaleuca alternifolia*)

- Účinky na imunitu: univerzální ochránce – proti nachlazení, kožním infekcím, rýmě.
- Účinky: antibakteriální, antivirový, antimykotický.
- Kontraindikace: může dráždit velmi citlivou pokožku
- Psychika: podporuje odvahu a sebedůvěru, pomáhá cítit se chráněná a v bezpečí.

♥ Tymián (*Thymus vulgaris*) – chemotyp thymol / linalol

- Účinky na imunitu: silně stimuluje obranyschopnost, účinný proti infekcím dýchacích cest.
- Účinky: antibakteriální, antivirový, antimykotický.
- Kontraindikace: thymol – velmi silný, používat opatrně, krátkodobě a vždy v jemném ředění; nevhodný pro těhotné a děti.
- Psychika: posiluje vnitřní jistotu, rozhodnost a sebedůvěru.
- Jemnější alternativou je tymián chemotyp linalool – vhodnější pro citlivější jedince, děti či dlouhodobější podporu.

♥ Vavřík (*Laurus nobilis*)

- Účinky na imunitu: podporuje dýchací cesty, stimuluje lymfu, posiluje trávení.
- Účinky: antibakteriální, antivirový, antimykotický
- Kontraindikace: nevhodný pro těhotné
- Psychika: přináší odvahu a pocit vítězství, podporuje sebedůvěru a schopnost stát si za svým.