

VÝBĚR DOPORUČENÉ LITERATURY A ONLINE ZDROJŮ

Pokud ovládáte nějaký světový jazyk – angličtinu, francouzštinu nebo němčinu, objevíte opravdu širokou nabídku literatury, která pojednává o EO a jejich využití. Samozřejmě je nutné vybírat, protože velkou část z toho tvoří jednoduché příručky, které víceméně opakují stejné informace. Zajímavější jsou tituly, které se specializují na určitou oblast péče – těhotné, děti, senioři, dlouhodobě nemocné, nebo jdou do hloubky v pochopení EO, případně používají EO v rámci jiné léčebné metody, např. tradiční čínské medicíny a ájurvědy. Samostatnou a velmi bohatou kapitolu tvoří publikace o parfémach. Titulů o hydrolátech a RO oproti tomu mnoho není.

Zde uvádím pár tipů na knihy pro začátek:

Cizojazyčná literatura

- Catty, S., *Hydrosols. The Next Aromatherapy* (Hydrosoly. Aromaterapie budoucnosti). Rochester, VT: Healing Arts Press, 2001.
- Holmes, P., *Aromatica. A Clinical Guide to Essential Oil Therapeutics. Volume 1* (Aromatica. Klinický průvodce terapií éterickými oleji. Svazek 1). Londýn, Fildelfie, Singing Dragons, 2016.
- Holmes, P., *Aromatica. A Clinical Guide to Essential Oil Therapeutics. Volume 2* (Aromatica. Klinický průvodce terapií éterickými oleji. Svazek 2). Londýn, Fildelfie, Singing Dragon, 2019.
- Rhind, J. P., *Essential Oils. A Comprehensive Handbook for Aromatic Therapy* (Éterické oleje. Souhrnná příručka pro aromatickou terapii). 3. vydání, Londýn: Singing Dragon, 2020.

Rose, C., *Integrating Clinical Aromatherapy in Palliative Care*. Londýn, Singing Dragon, 2023.

Tisserand, R., Young, R., *Essential Oils Safety* (Bezpečnost éterických olejů). 2. vydání, Edinburgh: Elsevier, 2014.

V češtině

Bosson, L., *Hydrolaterapie. Léčba hydroláty*. Praha: OWP, 2019, přel. H. Tisserand a E. Adlerová.

Braunschweig, R., *Rostlinné oleje a tuky. Účinní pomocníci v péči o zdraví a pleť*. Praha: OWP, 2022, přel. R. J. Weiniger.

Worwood, V., *Nová voňavá lékárna. Kompletní průvodce éterickými oleji a aromaterapií*. Praha: OWP, 2021, přel. E. Klimentová.

Pokud se chcete věnovat EO více, doporučuji pořídit si také botanickou a bylinkářskou literaturu, protože u rostlin vše začíná. Také se hodí zopakovat si středoškolskou organickou chemii.

Z botanických publikací mne zaujaly následující tituly, neboť se snaží osvětlit dosti zamotanou situaci kolem českého botanického názvosloví rostlin:

Skalická, A., Větvička, V., Zelený V., *Botanický slovník rodových jmen cévnatých rostlin*. Praha: Aventinum, 2012.

Šmíd, M., *Průvodce odbornými názvy rostlin*. Praha: Brázda, 2002.

Online zdroje

Výběr stránek, kde najdete i výzkumy týkající se EO a jejich složek:

- www.hindawi.com,
- www.mdpi.com,
- pubmed.ncbi.nlm.nih.gov,
- www.researchgate.net,
- www.sciencedirect.com.