

## KOPAIVA – důležitá součást „aroma-lékárničky“

**KOPAIVA**, známá i pod názvem **KOPAIBA/COPAIBA**, je mohutná dřevina vyskytující se v tropických oblastech Ameriky, Asie i Afriky. Náleží do čeledi bobovitých. „Náš“ éterický olej je vyráběn z pryskyřice stromu *Copaifera reticulata*, který se vyskytuje v Brazílii. Pryskyřici a odvary využívají už po několik set let amazonští indiáni.

Vůně je **uklidňující, jemná, pryskyřičná, spíše sladká**. Díky nízké dráždivosti lze éterický olej použít i pro děti. Je vhodný pro kombinaci s dalšími éterickými oleji, které podporuje v jejich účinku.

**KOPAIVOVÝ ÉTERICKÝ OLEJ** patří do skupiny těch, které vlastně můžete použít „na všechno“, řečeno s nadsázkou. Jedná se o jeden z olejů s **nejvýraznějšími protizánětlivými účinky**, což je způsobeno vysokým obsahem  $\beta$ -karyofylenu. Může tak pomáhat snižovat medikaci protizánětlivými léky. Výrazné jsou i jeho **analgetické účinky**, tzn. tlumí bolest. Pomáhá **při artróze, žaludečních vředech, je používán v přípravcích dentální hygieny, při zánětech dásní a v dutině ústní, při inkontinenci, zánětech močového měchýře a močových cest, používá se do sedacích lázní při hemoroidech, podporuje celkově hojení**.

Kromě  $\beta$ -karyofylenu patří mezi další nejvýraznější složky trans- $\alpha$ -bergamoten, germakren,  $\alpha$ -humulen,  $\alpha$ -kopaen,  $\delta$ -kadinen atd.

Při zdravotních problémech je doporučováno vnitřně podávat 2 kapky denně (postupně lze dávku zvýšit). Podporuje organismus při zánětlivých procesech.

V případě bolestí kloubů, šlach a svalů způsobených poúrazovými stavy nebo častým namáháním a **při bolestech kloubů např. v důsledku artrózy** je ideální součástí masážních přípravků. V rámci vědeckých studií byl prokázán pozitivní účinek při masáží rukou pacientů trpících revmatoidní artritidou. Byla zaznamenána nižší bolestivost kloubů a zlepšení pohyblivosti. Přidáváme ji v koncentraci 1-3 %. Proti bolesti je ideální kombinace s myrhou a slaměnkou.

Díky protizánětlivému a antiseptickému účinku podporuje **hojení** ran a změn na kůži, jako je např. akné, vyrážky, ekzémy, spáleniny, výskyt komedonů.

Při **respiračních infekcích** ji využijete do difuzérů. Při bronchitidě je tradičně podávána vnitřně (2 kapky **KOPAIVY** v lžičce medu). Podporuje vykašlávání.

V 5-10% koncentraci byl zjištěn repelentní účinek. Můžete ji ale použít přímo i na zakápnutí štípanců – zmírní otok i bolest.

Uvolňuje napětí při bolestech hlavy. Při migrénách ji ředěnou vetřete na oblast spánků (v koncentraci 1 %), vhodné je spojit tuto aplikaci i s vnitřním podáním. Její působení oceníte i v období, kdy trpíte stresem nebo úzkostí.