

Aromaterapie a péče o duši člověka

Odborný aromaterapeut
Ing. Šárka Patrná

2015

Poděkování: Ráda bych zde poděkovala všem lektorům institutu Asociace českých aromaterapeutů za předání odborných znalostí a zkušeností. Velké poděkování patří Báře Novákové, která mi věnovala mnoho osobního času ke konzultacím a vždy mě trpělivě vyslechla. Paní Kateřině Svobodě děkuji za její neuvěřitelnou profesionalitu a ukázkou toho, jak se dá propojit věda na akademické úrovni s intuicí a otevřeným srdcem. Děkuji za podporu celé své rodině, která mne podporovala a dopřála na vše potřebný prostor a čas. Dva roky studia na institutu byly krásným obdobím.

Obsah:

1. Úvod
2. Psychosomatické příčiny nemocí
3. Deset éterických olejů a jejich péče o duši člověka
 - 3.1 Levandule, *Lavandula angustifolia*
 - 3.2 Čajovník (Tea tree), *Melaleuca alternifolia*
 - 3.3 Máta peprná, *Menta piperita*
 - 3.4 Heřmánek římský, *Anthemis nobilis*
 - 3.5 Geráanium, *Pelargonium graveolens*
 - 3.6 Eukalyptus, *Eukalyptus globulus*
 - 3.7 Rozmarýn, *Rosmarinus officinalis*
 - 3.8 Tymián, *Thymus vulgaris*
 - 3.9 Citron, *Citrus limon*
 - 3.10 Hřebíček, *Syzygium aromaticum*
4. Další zajímavé éterické oleje
5. Účinnost éterických olejů na nervovou soustavu
6. Psychosomatika a TČM
7. Éterické a rostlinné oleje, které nejvíce používám
8. Závěr
9. Použitá literatura

1. Úvod

O aromaterapii se zajímám více než deset let. Byla pro mě přemostěním od (pro nás Evropany) „klasické“ západoevropské medicíny k medicíně tzv. alternativní. Na cestě k samoléčitelství (každý člověk je sám sobě nejlepším léčitelem) jsem se dotkla také oblasti homeopatie, Bachových květových esencí a jiných pomocníků. Během tohoto poznávání jsem došla k názoru, že ačkoliv byliny, rostliny, plodiny, stromy, kameny atd. (jinak řečeno dary přírody) nám mohou při uzdravování těla pomoci, především nám pomůže uzdravení duše. Takže pokud se nám podaří přijít na příčinu problému v naší mysli či v našem podvědomí, máme velikou šanci se uzdravit. Aromaterapie, a tedy především přírodní éterické oleje, nám v tom mohou poskytnout pomoc. Protože je to téma velice obsáhlé a zajímavé, ráda bych věnovala pozornost primárně deseti éterickým olejům a jejich působení na psychiku člověka. Jedná se o deset olejů, které vybrala do základní lékárníčky ve své knize Voňavá lékárna Valerie Ann Worwood. Na dalších stránkách se také věnuji účinnosti éterických olejů na nervovou soustavu a volbě éterických olejů z pohledu TČM (Tradiční čínská medicína) spojené s psychosomatikou. Tradiční čínské medicíny jsem se při studiích „lehce dotkla“.

Držíte v ruce výtažek z mé diplomové práce na Institutu aromaterapie pod Asociací českých aromaterapeutů. Výtažek z diplomové práce je částečně upraven a doplněn novými poznatky. Věřím, že vám rozšíří či zpestří pohled na užití éterických olejů v praxi.

V této práci popisuji mnoho „receptů“ z praxe. Proto je myslím velmi důležité napsat, že proto abychom tělu i duši pomohli, je dobré užívat oleje organické (přírodní). Na dnešním trhu najdeme mnoho „éterických olejů“, které jsou vyráběny v laboratořích chemicky (většinou z ropy). Tyto éterické oleje jsou většinou levnější a při užití na kůži či v koupelích mohou být nebezpečné.

2. Psychosomatické příčiny nemocí

„Naše neduhy jsou výsledkem našich myšlenek“

Valerij Sinelnikov (Dohoda s nemocí)

Samotný název psychosomatika pochází ze starořeckých slov psyché (duše) a sóma (tělo), jejichž spojení zdůrazňuje nezbytnost celostního, komplexního nazírání na člověka ve zdraví a nemoci. Zabývá se vztahy mezi tělesnými a duševními ději, které nechápe jako dvě oddělené oblasti, nýbrž jako propojené a navzájem se neustále ovlivňující systémy.

Psychosomatika se tedy snaží vidět příčiny zdravotních problémů člověka ve všech souvislostech: v jeho sebepojetí i vztahu k vlastnímu tělu, jež jsou dány psychickými charakteristikami, osobnostními zvláštnostmi i tělesnou konstitucí, v jeho vztazích s okolím, které se projevují celým životním stylem, tj. způsobem chování, návyky a zvyklostmi v jeho sociálním, profesním a rodinném prostředí a intimním prostoru.

Pokud má tedy člověk zdravotní problémy, ať už fyzické či psychické, je potřeba mu naslouchat, nahlédnout do jeho každodenního života a rozklíčovat oblasti, které ho stresují, disharmonizují, oslabují a rozladují. Je potřeba přijít na příčinu nemoci, na duchovní příčinu jeho nemoci, která pramení z jeho chování, postojů, myšlení a hodnot. Pokud je tento člověk otevřen vlastní zodpovědnosti za svoje zdraví, je na dobré cestě se uzdravovat. Hlavním „léčivým“ prostředkem je pro něj pak především vlastní práce na sobě a k tomu mu samozřejmě mohou báječně pomoci podpůrné přírodní prostředky, jako jsou v případě aromaterapie byliny a rostliny, respektive éterické oleje z nich.

Na kvalifikovaném aromaterapeutovi tedy není pouze to, aby pozorně a vědomě danému člověku naslouchal, ale aby mu také poté dokázal doporučit konkrétní éterické oleje a jejich formu užití. Jednu zásadu by přitom měl aromaterapeut dodržet, doporučit k léčbě pouze ty oleje, které danému člověku voní a jsou mu příjemné. Stejně tak je to i s metodou aplikace. Pokud daný člověk nemá vanu, není vhodné mu naordinovat aromaterapeutické koupele. Pokud má člověk kožní problémy, je někdy vhodné užití jiné než přímo na kůži. Éterické oleje a informace z nich se dají třeba inhalovat v prostoru. Kůži pak mohou pomoci především rostlinné oleje lisované za studena, ale to je nad rámec této brožurky. Vždy bychom měli zvážit individualitu každého jedince a podle toho k němu přistupovat, respektovat ho a dělat jak nejlépe umíme (ne více a ne méně).

Velmi důležité je také si uvědomit, že z bezpečnostních důvodů je potřeba rozeznat hranici, kde je ještě v našich silách pomoci klientovi pomocí rozhovoru a uvědomění si vlivu jeho myšlení na vlastní zdraví a kdy je potřeba mu doporučit návštěvu odborného lékaře. Pokud k nám tedy přijde klient, který si stěžuje na silné dlouhodobé bolesti hlavy, můžeme ho vyslechnout, můžeme mu na konci sezení doporučit s velkou opatrností některé éterické oleje, ale měli bychom mu rozhodně doporučit návštěvu odborníka.

Každý jednotlivý éterický olej má svoje specifické chemické složení, léčivé molekuly, které dokážou ovlivnit člověka jak na fyzické, tak na psychické úrovni. Některé oleje mají i své kontraindikace (snižují krevní tlak, zvyšují krevní tlak, stimulují činnost mozku, jsou fotosenzibilické atd.), proto je potřeba je užívat s velkou opatrností a při nejistotě konzultovat jejich užití s odborným aromaterapeutem.

Např. éterický olej z čajovníku australského (tea tree) je velmi úspěšně užíván jako přírodní desinfekce. Je to zároveň olej, který má svoji „kouzelnou“ moc na úrovni duchovní, tedy umí pečovat o duši člověka. A protože je tato práce na téma psychosomatické příčiny nemocí, ráda bych se teď právě o těchto „kouzelných“ účincích některých éterických olejů rozepsala.

3. Deset éterických olejů a jejich péče o duši člověka

V knize Voňavá lékárna od Valerie Ann Worwood se dočteme mnoho užitečných rad a doporučení z oblasti aromaterapie. A hned v úvodu knihy je autorkou doporučena tzv. základní lékárníčka – základní sada éterických olejů. Jedná se o těchto deset olejů:

Levandule
Čajovník
Máta peprná
Heřmánek římský
Geránium
Eukalyptus
Rozmarýn
Tymián
Citron
Hřebíček

Botanické názvy uvádím v následující kapitole. Záměrně jsem ponechala oleje ve stejném pořadí, jako v knize Voňavá lékárna a nedala jsem je do pořadí podle abecedy. V knize najdeme jejich použití a to především v oblasti těla, v oblasti fyzické. Na dalších stránkách se pokusím o těchto olejích rozepsat především v oblasti psychické, tzn. jak mohou pomoci v péči o duši člověka. Protože je ale tělo s duší propojené, i účinky olejů jsou propojené. Pokud tedy dokáže éterický olej z hřebíčku prohrát naše tělo a ulevit od bolesti fyzické, umí též prohrát naši duši a ulevit od bolesti duševní. Je to ale olej velmi horký, který může spálit lidskou kůži, když ho uijeme v silné koncentraci. Éterické oleje je tedy dobré užívat s velkou opatrností, pokorou a úctou, jako k daru z přírody. Ke každému oleji jsem připsala něco z mé praxe (text kurzívou) a také jaké jsou jeho účinky z pohledu TČM, která byla součástí mých studií.

3.1 Levandule, *Lavandula angustifolia*

Levandule je pro duši symbolem jistoty a bezpečí. Není tedy náhoda, že je to skoro jediný éterický olej, který se dá neředěný používat bezpečně přímo na pokožku. Tato silice nám na duši dodává pocit bezpečí, pocit zázemí.

Levandule je velmi nápomocná, pokud jsme na duši osamělý. *Jeden můj klient, na první pohled velice veselý mladý muž, žije již mnoho let sám (po rozpadu prvního manželství) a uvnitř v jeho duši vždy cítím velkou osamělost. Po každém sezení se bavíme o různých olejích, tzv. antidepresivách. Tento muž je velice zvědavý a otevřený novým zkušenostem, tedy v tomto případě novým vůním. Vše se zájmem očuchá, ale zatím se vždy vrátil ke „své“ levanduli. Stále potřebuje především pocit bezpečí, jistoty a klidu. Velmi často pomáhá tento olej ženám při porodu. Sama s ním mám úžasné zkušenosti u všech čtyř dětí. Koupele v době první doby porodní v soli z Mrtvého moře spolu z éterickým olejem z levandule jsou velmi ulevující a zároveň bezpečné.*

Levandule je úžasná pro relaxaci, pro duchovní očistu. Její vůně povznáší. Obnovuje psychickou rovnováhu a tím umožňuje léčbu. Tato silice také pomáhá ujasnit si myšlenky, díky ní se nám daří lépe sebevyjádření. Právě pro svoji úžasnou uklidňující moc je výborná při nervovém vyčerpání. I proto je vhodná při nespavosti. Když je naše duše klidná, může být klidné i tělo. Pokud potřebujeme změnit své chování (zvyky a postoje), levandule nám může pomoci tuto změnu realizovat.

Ze své praxe musím přiznat, že levandule „slaví“ největší úspěchy u miminek a starých lidí, kteří jsou na sklonku tohoto pozemského života. Levandule v kombinaci s heřmánkem se mi velmi osvědčila při léčení průjmu u malých miminek. Děťátko, které nemůže něco na duši „strávit“ asi velmi ocení působení těchto dvou olejů. Zklidní se, naladí na vnitřní dítě (pomocí heřmánku) a je hned lépe. Podobnou zkušenost mám např. s jednou velmi starou paní, která již čekala na poslední vydechnutí z těžkými proleženinami na svém lůžku doma. Její rodina si ji vzala na poslední dny domů z nemocnice a střídali se o péči. Olej, který jsem namíchala, obsahoval právě (mimo jiné) levanduli a dle zpětné vazby byl té paní velmi příjemný. Několikrát denně si říkala o toto voňavé namazání. Odešla ve spánku, v klidu a „pohodě“.

Ráda bych zde uvedla jeden pozemský rozměr této silice. Snižuje krevní tlak a tak je potřeba její užití u některých lidí zvážit.

TČM: Element – Oheň, Dřevo, silice chladná a suchá, používá se při stagnaci čchi v játrech, reguluje čchi srdce, zklidňuje, používá se na horkost

3.2 Čajovník (Tea tree), *Melaleuca alternifolia*

Čajovník je pro duši symbolem ukotvení, dává nám kořeny a pomáhá duši se stabilizovat. Například po prožití nějakého tragického okamžiku, který se odráží ve fyzickém zdraví člověka, je tato silice velmi přínosná. Je to olej, který dodává pozitivitu a povzbuzuje ducha. Také posiluje morálku a odolnost, sílu a spolehlivost.

Dovolím si uvést jeden příklad psychosomatické příčiny nemoci. Není to náhoda, že mykóza mezi prsty u nohou postihuje často lidi, kteří jsou na určitého člověka v jeho přítomnosti velice milí a úslužní, ale jak se za ním „zavřou dveře“, nenechají na něm „nit suchou“. Často jsou to lidé neupřímní a naštvaní, naštvaní na někoho druhého, koho viní za svoje neúspěchy nebo naštvaní sami na sebe. Pak se začne objevovat mykóza. No a čajovník je vynikající antiseptikum, které si umí s plísní poradit. Pokud daný člověk začne svá postižená místa čajovníkem potírat a zároveň si uvědomovat příčinu svého onemocnění (nemyslím tím návštěvu bazénu), může se stát, že silice, která „vpluje“ do tělního oběhu a začne působit též na psychiku člověka, pomůže díky jeho práci na osobním růstu změnit jeho postoje a tím se mykózy nadobro zbavit. V kombinaci s manukovou silicí bývá úspěch často zaručen. Čajovníková silice také výrazně uzemňuje a pomáhá lidem orientovat se v běžném každodenním životě.

Jak jsem se zmínila v úvodu, čajovník je vynikající desinfekce. Možná právě proto pomáhá na duši zpracovat nějaký těžký zážitek, který bývá spojený s ránami na těle, které potřebují ošetřit.

Z praxe mám zkušenost z čajovníkem především při léčení aftů (vrádků v ústní dutině). Z psychosomatického pohledu se dělají afty lidem, kteří v sobě nosí nepěkné myšlenky. Často jde o nevyjádřenou zlobu vůči nějaké osobě či nějakému zážitku. Pokud se nám podaří toto „rozklíčovat“ a tím duši ulevit, s aplikací čajovníku se rány rychle zahojí. Čajovník je spolu s levandulí a heřmánkem též kouzelník při zánětech v nehtovém lůžku, které často trápí pečující ženy, který si stále v něčem máčí ruce.

TČM: Element – Kov a Oheň, silice teplá a suchá, posiluje jang plic a tlustého střeva

3.3 Máta peprná, *Menta piperita*

Silice z máty, to je prostě svěží závan, pomůže duši nabrat nový směr. Není to náhoda, že se tato silice užívá při nevolnostech. Proč je člověku občas nevolno? Většinou proto, že prožil nějaký zážitek, který mu nejde dobře strávit. Setkal se s jednáním jiných lidí, které je pro něj nestravitelné. Prožívá pocit, že „na to nemá žaludek“. Právě silice z máty může velice dobře pomoci. V tomto případě je samozřejmě účinnější (než inhalace) masáž břicha rozředěnou silicí v masážním rostlinném oleji nebo například kapka na lžičku s medem (vnitřní užití). Vnitřně je ale potřeba užívat silice velice opatrně, po konzultaci s aromaterapeutem a především užívat éterické oleje organického původu a ne oleje pančované z ropy.

Často to lidé přeženou s užitím alkoholu a pak se jejich duše (tělo) brání tím, že to nechce strávit a lidem je velmi zle. V žaludku se jim to nepěkně převaluje a nechce to ven ani spodem ani vrchem. V tomto směru mám zkušenost, že máta již mnoha lidem pomohla. Ať už vrchem nebo spodem, každému se ulevilo.

Otevřenému člověku to pomůže posílit mozkovou činnost a zažít nové myšlenky. Silice máty pozvedá ducha a umožňuje nám proniknout do podstaty. *Mám několik zákaznic, které si u mě nechávají míchat olej proti křečovým žilám. V tomto oleji dominuje právě éterický olej z máty peprné. Říká se, že křečové žíly jsou dědičné. Nejsou ale dědičné právě rodinné postoje a chování vůči partnerovi, které právě křečové žíly vyvolávají? Snad právě proto, že s těmito ženami hovořím i o psychosomatické příčině této nemoci se mnohým z nich daří s touto zdravotní nepříjemností úspěšně bojovat. Přestávají chodit každoročně na bolestivé zákroky do nemocnic. Snad právě máta dává jejich myšlenkám a postojům nový směr.*

Pro svoje stimulační schopnosti a povzbuzení mozkové činnosti není máta vhodná pro malé děti (do šesti let). Máta je také výborná při studiu a před zkouškou. Kromě stimulace mozkové činnosti totiž podporuje pozornost a čistí myšlenky.

TČM: Element – Země, silice chladná a suchá, posiluje čchi žaludku a střev, používá se na horkost

3.4 Heřmánek římský, *Anthemis nobilis*

Heřmánek, nádherná čistá uklidňující vůně, která naší duši přináší harmonii, mír a pohodu. Druhý olej spolu s levandulí, kterým se dá pomoci malým dětem. Proč? Heřmánek symbolizuje vnitřní dítě, je to olej, který nám pomáhá nalézt spokojenost v realitě, umožňuje nám vnímat to, co cítíme. Heřmánek oslovuje bolavé věci v nás (oslovuje naše vnitřní dítě). Posiluje empatii, toleranci a chápavost. Zjemňuje. I proto je věřím účinný při přecitlivělosti, pláčivosti. *Nádherné je pozorovat, jakou má sílu při pomoci maminkám a dětem. Miminko má bolavé břicho, zuby (je např. nucené se podřídít něčemu, s čím nesouhlasí) a maminka má touhu vychovávat či ovládat. Společná koupel v heřmánku ředěném v nosném oleji ošetří duši obou dvou a může pomoci k nalezení harmonie a rovnováhy. Obě duše dojdou ke svému středu, vnitřnímu dítěti a jsou k sobě láskyplnější, více respektují jeden druhého. Pokud je maminka otevřená práci na sobě, malé dítě se přeladí velice rychle.*

Co dalšího ještě heřmánek umí? Usměňuje ego a sebeocenení, uvolňuje stres a napětí z přehnaných přání, pomáhá pochopit vlastní potřeby a touhy.

I u této silice mám velice přínosný zážitek z praxe. Holčička, na první pohled v rodině láskyplné a respektující, na druhé straně pod silným tlakem ustarané matky. Holčičku začalo trápit břicho, zácpa.....téměř horká koupel s heřmánkem uvolnila v dítěti „ucpané věci“ a maminku naladila na přijetí božské síly, pochopila, že nejen ona chrání své děti.

TČM: Element – Dřevo a Země, silice chladná, vlhkostně neutrální, používá se na horkost, čchi jater a plic

3.5 Gerárium, *Pelargonium graveolens*

Gerárium, Pelargónie, rostlina s velice výraznou květinovou vůní. V duchovním rozměru zastupuje výrazně ženskou energii. Proto je myslím užitečná převážně pro ženy a děti (je to ale velice silná silice, proto se má u dětí do 5 let užívat jen po konzultaci s aromaterapeutem).

Tato silice dokáže pomoci s vyrovnáváním emocí, dovolí nám mít emoce pod kontrolou. Uklidňuje při nervovém vypětí, zchlazuje hysterii. Kromě pocitu vyrovnanosti nám také umí gerárium nabídnout sklon k větší kreativitě. Díky ní se můžeme lépe naladit na tvorbu. Na tvorbu bez pocitu, že vše musí být perfektní. Osvobozuje nás. Je to vynikající silice pro ty, kteří berou vše příliš vážně. *Asi proto mám z praxe zkušenost, že velmi často pomáhá v noci na inhalaci (1/3 dávkování) dětem a maminkám v ložnicích. Též mám jednu úsměvnou zkušenost s gerániem z jednou klientkou. Na sezení si stěžovala na velké trápení s nespavostí. Vůně geránia si zamilovala a odešla domů s lahvičkou tohoto éterického oleje. Po 14 dnech si poslala sestru, ať jí u mě koupí další lahvičku. Za měsíc jsme měly sezení a já se těšila na její vyprávění. Nakapala si hned ten den, co ode mne odešla na noc gerárium v ložnici na absorber (účinná a bezpečná forma inhalace éterického oleje za pokojové teploty) a ráno ji neprobudil ani budík. Zaspala do práce. Ale vůbec jí to nevadilo. Měla obrovskou radost.*

Další síla geránia je v sexualitě. Je to jedna z afrodisiakálních silic. Konkrétně gerániová silice pomůže se zablokovanou sexualitou, povzbuzuje ke spontánnosti, navozuje radost a potěšení, prohlubuje city a dojmy.

TČM: Element – Voda a Země, silice chladná a vlhká, celkově posiluje jin

3.6 Eukalyptus, *Eukalyptus globulus* (*Eukalyptus radiata*, *Eukalyptus citriodora* atd.)

Podle více uvedených botanických názvů lze vyčíst, že eukalyptů je mnoho druhů, tudíž je více druhů silic. Jejich chemické složení se v některých druzích léčivých molekul liší, někdy i v procentuálním množství konkrétních terpenů. Co se ale týče účinků na psychosomatiku, dá se to myslím skloubit do jedné skupiny.

Silice z eukalyptu je symbolem komunikace. Na fyzické úrovni je známa její účinná pomoc při rýmách, kašli a jiných dýchacích obtížích. Rozpouští hleny. Psychickou příčinou takovýchto nemocí bývá často to, že nemůžeme něco rozdechávat nebo udýchat. Proto je eukalyptus silicí dýchání, pomůže nám otevřít se světu, komunikovat s okolím. Uvolní se nám naše sevření a tím i hleny. Prostě nám otevírá prostor k dýchání. Což je velice přínosné pro děti, které už třeba doma (ve škole), „nemohou“ dýchat, jak je tam „dusno“. Samozřejmě, že hlavní úlevou je, pokud se nálada a tím i vzduch vyčistí, ale proč bychom si nemohli pomoci inhalováním silice z eukalyptu. Pro děti jsou vhodnější eukalypty jemnější jako je např. *Eukalyptus citriodora* nebo *Eukalyptus radiata*.

Z praxe mám zkušenost takovou, že pokud si rodiče „sáhnou na nos“ a připustí si, že je potřeba doma vzduch vyčistit od negativních emocí a navrátit se k lásce a respektu, často vše zůstane jen u rýmy a děti se rychle vyléčí. Eukalyptus opravdu otevírá dechové centrum a respekt vůči druhým v nás.

TČM: Element - Kov

Eukalyptus citriodora: silice chladná a suchá, posiluje čchi v plicích, zchlazuje

Eukalyptus globulus: silice teplá a suchá, posiluje čchi a jang plic, ledviny, močový měchýř

3.7 Rozmarýna, *Rosmarinus officinalis*

V psychosomatice je rozmarýna vynikající stimulant. Takže pokud někdo potřebuje tzv. „nahodit“ at' už na těle nebo na duši, hodí se pro něj rozmarýna. Někdo používá pro rozmarýnu přezdívku „zdravé ego“. Velice se tedy hodí pro lidi, kteří o sobě pochybují. Dodává vitalitu a individualitu. Vede k dynamické cestě. Stimuluje vizi.

Ze své vlastní zkušenosti musím přiznat, že rozmarýna není účinná pouze pro ty, kteří potřebují pozvednout zdravé sebevědomí, protože si nevěří, ale také pro ty, kteří žijí společenským životem a druhý den ráno se potřebují probít k životu a dostat svým povinnostem.

Rozmarýna má i další přínosné účinky: prohřívá ducha, dává pochopit cestu pravdy, pomáhá obnovit nadšení. Vede k duchovní lásce. Je zde ale potřeba dávat pozor na krevní tlak. Rozmarýna krevní tlak zvyšuje.

TČM: Element – Oheň, silice teplá a suchá, posiluje čchi obecně a jang srdce

3.8 Tymián, *Thymus vulgaris*

Velice výrazná silice, symbolizující především moudrý otcovský přístup. Pomůže tomu, kdo potřebuje dodat odvahu. Zmírňuje hněv a zjemňuje mysl. Oživuje ducha.

Tymián je velice přínosný na záněty průdušek. Kde je zde možná psychosomatická příčina nemoci? Pokud je člověk pesimistický, pochybuje o sobě a prožívá pocit krivdy, může se to na jeho těle projevit, jako zánět průdušek. Tymián má svým složením úžasné účinky jak protivirové, tak antibiotické a antiseptické. Tím může působit na těle daného člověka. Na duši mu tymián dodá sebedůvěru, jistotu a odvahu. Pomůže mu stimulovat psychiku. Tymián také pomáhá při stresu a únavě, při depresi, pomáhá těm, kteří se straní lidí.

Tato silice je velice silná a proto, pokud ji používáme na masáž průdušek a mezi lopatky u dětí, je nutné použít chemotyp linalol. I u dospělých dodržujeme nízké koncentrace. *Pokud za mnou přijdou maminky, že potřebují něco na kašel svého dítěte, vždy sáhnu po tymiánové mastičce. Pokud je maminka s tatínkem ochotná připustit, že zdravotní stav jejich dítěte je spojen (většinou) s atmosférou v rodině (u větších dětí se může jednat o situaci ve škole, na internátě apod.) a jsou ochotni na této atmosféře pracovat směrem k lepšímu, často se zdaří dítě ochránit před závažnějšími projevy disharmonie na průduškách.*

TČM: Element – Kov a voda, silice horká a suchá, posiluje jang plic, ledvin a sleziny, srdce

3.9 Citron, *Citrus limon*

Silice z citronu slouží jako báječný čistič nejen pro naši mysl. Je to osvěžující nervový stimulant. Pomáhá nám redukovat duševní přehlcenost. Ne nadarmo je oblíbeným olejem do pracovních kanceláří. Hlavě plné myšlenek pomůže vyselektovat nepotřebné.

Často je doporučován také do směsí pro lidi, kteří jsou závislí na návykových látkách. Silice z citronu totiž dodává sílu ke změně návyků. Zvyšuje soustředění a pozvedá intelekt. Dodává víru a jistotu v sebe i druhé. Citronová silice je také velice vhodná, pokud potřebujeme posílit intuici.

V praxi doporučuji zatím citronovou silice většinou tam, kde je potřeba čistit vzduch a chránit tím sebe sama před přehlceností. Zákazníci si ji velice často kapou na absorbery ve svých kancelářích, velmi oblíbený je tento olej do aut na delší služební cesty (v tomto případě spolu s rozmarýnou).

TČM: Element – Země a oheň, silice chladná a suchá, při stagnaci čchi v játrech

3.10 Hřebíček, *Syzygium aromaticum*

Hřebíček je znám pro své účinky na bolest zubů. Proč mívají lidé bolavé zuby? Jak se lidově říká „už toho mají plné zuby“. Právě hřebíček umí nádherně prohřát tělo i duši, pohladí při stavech osamělosti či izolovanosti. Hřebíček stimuluje centrální nervový systém, při nervovém vypětí a celkové nervové slabosti posiluje chuť do práce. Pokud potřebujeme na duši ulevit od bolesti a prohřát, hřebíček nám v tom může pomoci. Dodá nám vitalitu.

S tímto olejem zacházím velmi opatrně. Je velmi silný, neměl by se používat pro malé děti, těhotné ženy a neměl by se používat vnitřně. Úspěšně ho doma používáme na desinfekci nástrojů při nějakém domácím chirurgickém zákroku (vyndávání třísek, odstranění hnisu z rány atd.).

TČM: Element – Oheň a Země, silice horká a suchá, posiluje jang plic, srdce, ledvin a sleziny

4. Další zajímavé éterické oleje

Protože jsem pro základní výběr v kapitole 3 zvolila seznam éterických olejů ze základní sady podle Valerie Ann Worwood, dovolím si ještě ve zkratce popsat pár olejů, které mi v oblasti psychosomatických příčin nemocí připadají důležité a které v mé praxi často užívám.

Borovice – pomáhá nám řešit problémy moudře a nesobecky, dává nám schopnost odpustit si, dodává odvalu řešit problémy, vhodná při pocitu bezmocnosti a bezcennosti, *velice ráda ji používám při nemocech horních cest dýchacích (v kombinaci s eukalyptem, niaouli, levandulí a jinými oleji).*

Citronela – antidepresivum, které je vhodné při psychickém utrpení člověka, používá se jako levnější náhrada meduňky, uvolňuje zábrany při uvolňování emocí, umožňuje pochopit druhé lidi a usnadňuje komunikaci, *často ji kapu na absorber při svých sezeních a stává se, že se klienti na vůni tak krásně naladí, že bez ní nechtějí odejít.*

Cypřiš – silice transformace, pomůže nám přijmout prožité a jít dál, pomáhá nám ujasnit si myšlenky a cíle, dokáže propojit intuici a rozum, dává sílu plout životem takovým jaký je, *tuto silici dávám do směsi na křečové žíly, o které jsem psala v souvislosti s mátou, myslím, že tam není náhodou.*

Černý pepř – pokud potřebujeme vydržet a nemáme na výběr, může se hodit silice z černého pepře, *tomuto oleji někdy říkám olej manažerů a podnikatelů.*

Grapefruit – olej optimistický, lehký, umí stabilizovat duši, čistí těžké pocity a zklamání, posiluje sebedůvěru, hodí se pro ty, kteří toho mají mnoho potlačeného, *jedna ze silic, po kterých „sahají“ často děti na mých přednáškách nebo u stánku na jarmarcích (všechny oleje radosti je přitahují, protože děti se umějí radovat a radují se rády).*

Jalovec – odstraňuje odpady z mysli a proto je velmi vhodný pro lidi, kteří pracují v pomáhajících profesích, čistí a chrání před zlými duchy, pomáhá zbavit se starostí, *jalovec používám často s citronelou na absorber při sezeních, v tomto případě se snažím především o svoji ochranu.*

Jasmín – tento olej harmonizuje ženskou a mužskou polaritu, navozuje optimismus, je to olej smyslnosti, harmonizuje, *jasmín si velice rády pořizují ženy jako parfém (často v kombinaci s růží).*

Kadidlovník – olej ochrany, velice meditativní, výborný pro dechové centrum i po stránce duchovní, dokáže nám pomoci přerušit vazby na zkušenosti z minulosti, umožňuje poklidné rozjímání, *tento olej mi často pomáhá na dýchací cesty ve chvílích, kdy tzv. klasické kombinace olejů nezabírají, čistý éterický olej si na mých přednáškách rádi vybírají lidé, kteří meditují a již kráčí vědomě po své duchovní cestě.*

Lemongras – tento olej se musí opatrně dávkovat, ale je velmi přínosný při pocitu vyčerpání, umí osvěžit a napomáhá koncentraci, často je vhodný pro trpící lidi, *zde mám z praxe spíše zkušenost v oblasti fyzické, výborný repelent (masážní olej 3% ředění, děti max. 2%) na ochranu před klíšťaty.*

Mandarinka – tento olej radosti, lehkosti a veselí si často vybírají děti, pomáhá při napětí a smutku, osvobozuje vnitřní dítě, *u mandarinky mám krásný zážitek z jedné přednášky, kdy asi osmiletý chlapeček smlouval s maminkou několik minut při nákupu olejíčků, potřeboval si nutně odnést mandarinku, od té doby si jí tato rodinka dokupuje pravidelně.*

Meduňka – při pocitu ublížení, pomůže nejdříve zpracovat pocity, je to sedativum, které nervově posiluje, zklidňuje duši při obavách a rozrušení, čistý éterický olej je dosti drahý, a tak si s oblibou lidé odnášejí v podobě parfému rozředěný v jojobě, *zkušenost mám takovou, že tuto vůni upřednostňují ženy.*

Myrha – bohyně kajícíků, která dává úlevu každému, kdo potřebuje zpracovat téma úmrtí a často související osamělost, *jedna moje zákaznice přišla o syna (zabil se jí velmi*

mladý na motorce), myrhu jsem jí dávala spolu s dalšími oleji do jejího osobního masážního oleje téměř dva roky, v průběhu té doby si dokonce odnesla i čistý éterický olej z myrhy, aby si ho mohla kapat samotný doma na absorber.

Nard – smíření se smrtí, propojuje pozemské a duchovní sféry, uklidňuje srdce, pomůže nám se uvolnit před odchodem z těla do světla, *tuto silici jsem dostala darem ve velmi malém množství a zatím čeká na svůj čas, čeká na toho, kdo ji bude chtít přijmout jako pomocníka na sklonku svého života.*

Pomeranč – rozveseluje, zlepšuje náladu, takový olej radosti, co přináší do naší duše klid, optimismus, lehkomyšlnost, *opět silice, kterou si ode mne odnášejí často rodiny s dětmi, velice oblíbená vůně v kombinaci s dalšími oleji, zkušenost mám ovšem takovou, že ze všech citrusů vyprchá nejrychleji.*

Růže – velice ženská silice, pomáhá zpracovat duševní bolest, traumata, šoky, dává nám schopnost milovat sami sebe a zároveň obnovuje důvěru v druhé, *růže báječně pracuje u žen, které v sobě potřebují probudit vlastní já, uvolnit se z každodenních povinností a užít si sami sebe a poté i své bližní, opět velice oblíbená v parfémach.*

Santal – olej, který nám pomůže být tady a teď, působí proti sebestřednosti, pomáhá přijmout lásku, pomáhá nám odpoutat se od minulosti a prožitých křivd, *tuto silici nabízím úspěšně mužům, u kterých bývá výběr složitější a mnohem užší než u žen, opět spíše v podobě parfému.*

Šalvěj – velice protizánětlivá i na duši, povzbuzuje instinkty, čistí mysl od zbytečných myšlenek, pomáhá při nerozhodnosti, zrychluje mysl, *šalvěj se mi osvědčila spíše u žen, dávám ji do koupelí proti bolesti, míchám do olejů na první dobu porodní či do olejů proti pocení v klimakteriu.*

Ylang ylang – tato silice povznáší, je známá pro své afrodiziakální účinky, uvolňuje obavy, úzkosti, tiší a hladí neklid, *dle mé zkušenosti vynikající do partnerských koupelí.*

Zázvor – velice prohřívající olej, pomáhá nám zastavit se a ujasnit si myšlenky, hodí se při nedostatku motivace, dodává vůli, sílu, dynamiku, *tuto silici předepisuji s oblibou v zimě na koupel nohou ženám, které si stěžují na studené končetiny (spolu s cypřišem výborný synergický efekt).*

5. Účinnost éterických olejů na nervovou soustavu

Protože psychosomatika často velmi úzce souvisí s nervovou soustavou, ráda bych se v této kapitole rozepsala o olejích, které působí na centrální nervovou soustavu, o olejích, které jsou tzv. antidepressivní. Pokusím se ale oleje rozdělit do několika skupin. Některé totiž nervovou soustavu stimulují, některé uklidňují, některé oleje jsou velmi radostné a některé pomohou při nervovém vypětí, únavě či vyčerpání. Také jsou oleje vysloveně vhodné jako utišující prostředek při nespavosti.

Pokud máme možnost znát chemické složení konkrétních éterických olejů, lze obecně napsat toto: Na nervovou soustavu působí znamenitě monoterpenoly, estery, ethery, fenoly (pozor na možnost popálení pokožky) a kumariny.

Monoterpenoly výborně obecně tonizují, jsou neurotické, estery a ethery obnovují rovnováhu nervové soustavy, fenoly jsou antidepressivní, kumariny jsou sedativní.

Za nejúčinnější nervové tonikum je považován éterický olej z **Bazalky** (*Ocimum basilicum*). Celkovou nervovou pohodu pomáhá navodit Majoránka nebo Růžová palma. Při nervovém vypětí je možné užívat třeba Ylang ylang, Citronelu nebo Heřmánek. Pokud se cítíme nervově oslabeni a unaveni, pomůže nám třeba Cedr, Cypřiš, Meduňka nebo Růže. Výborným nervovým stimulantem je Skořice (tonizuje yang celého organismu), Hřebíček, Rozmarýna nebo Máta. Jako utišující prostředek na nervy můžeme použít Levanduli, Geránium, Santal nebo Růžové dřevo. Také lze vytvořit skupinu olejů, které rozveselují. Patřily by do ní třeba Mandarinka a Pomeranč.

Éterické oleje, které se považují obecně za antidepressiva jsou tyto: Bergamot, Citronela, Geránium, Grapefruit, Hřebíček, Jalovec, Jasmín, Kmín, Majoránka, Meduňka, Myrha, Neroli či Pačule.

Ze seznamu je patrné, že pro nervovou pohodu lze použít širokou škálu éterických olejů. Oleje tedy volíme podle konkrétní situace, podle toho, co přesně klienta trápí a s čím potřebuje pomoc. V mé praxi se mi osvědčily např. tyto oleje: Žena, která za mnou přišla poté, co se jí zabil mladý syn na motorce si zvolila z nabídnutých éterických olejů Myrhu, Pomeranč a Hřebíček. Těhotná maminka si odnesla na uklidnění směs do koupele slouženou z Mandarinky, Levandule a Geránia. Studentka, která byla velmi nervózní před maturitní zkouškou dostala olej s Pomerančem, Grapefruitem, Bergamotem a Levandulí. Holčička, která prožila šok při pádu na kole se velmi dobře zahojila díky Levanduli a Heřmánku. Žena, která se toužila rozradostnit si odnesla olej s Pomerančem, Gerániem a Mandarinkou. Jiná žena, která chtěla namíchat masážní olej na první dobu porodní, dostala olej složený z Růže, Šalvěje, Geránia, Levandule a Růžového dřeva. Každá uvedená směs byla samozřejmě rozředěna do nosného oleje, většinou jsem zvolila 2% ředění, u těhotných žen se jednalo o nižší koncentrace.

6. Psychosomatika a TČM

Komplexní přírodní léčba v podobě TČM (Tradiční Čínské Medicíny) je léčba bez vedlejších účinků, která řeší příčinu problému a ne jen jeho důsledek. Je tedy velmi úspěšná i u nemocí, které jsou jinak označeny za „těžko léčitelné či neléčitelné“. V TČM se dodnes používá více léčebných metod. Základními léčebnými pilíři v historii TČM byly: fytoterapie, akupunktura, masáž, cvičení a dietetika. Někteří lékaři dávají přednost pouze jedné metodě a na tu se specializují. I nemocnice v Číně bývají rozdělené podle jednotlivých léčebných metod. K přesnému určení příčiny potíží u konkrétního člověka sloučí: Si Zhen (Si –4, Zhen – diagnostika) - pozorování (+ pozorování jazyka), naslouchání (+ čichání), dotazování, pohmat (+ vyšetření pulzu).

Je pravda, že fytoterapie a aromaterapie je z pohledu užití bylin a formy podání odlišná, ale obojí se dá v případě komplexní léčby úžasně využít.

Jedním ze základních pilířů TČM je teorie pěti elementů. Jedná se o pět hybných sil: DŘEVO, OHENĚ, ZEMI, KOV a VODU. Tyto elementy se vzájemně ovlivňují a každý z nich reprezentuje určité orgány v těle. Pokud jsou tyto elementy v harmonii, je v harmonii i tělo člověka.

DŘEVO zastupuje žlučník a játra, OHENĚ tenké střevo, srdce, trojitý ohříváč a osrdečník, ZEMĚ zastupuje žaludek a slezinu se slinivkou, KOV tlusté střevo a plíce, VODA pak močový měchýř a ledviny. Ráda bych se zde věnovala využití aromaterapie při ošetření jednotlivých orgánů v těle pomocí působení na duši.

Jak jsem již napsala, naše myšlení velice ovlivňuje naše zdraví. Pokud jsou naše myšlenky dlouhodobě „nezdravě“ nastavené, většinou se to odrazí jako signál na našem těle. Přichází nemoc a s ní informace, že by bylo dobré se zastavit a zamyslet se nad sebou samým. S každým elementem (a tudíž i orgánem) je spojená tzv. pozitivní afirmace, která nám může pomoci s léčením a harmonizací dané oblasti. Ráda bych k těmto afirmacím připojila éterické oleje, které by mohly v daném případě se změnou myšlení pomoci (viz. tab. č. 1). Je samozřejmě nutné přistupovat ke každému klientovi individuálně s ohledem na jeho akutní zdravotní stav, důsledně diagnostikovat a zjistit zda se v orgánu jedná o nedostatek jinu či jangu, o chlad či horkost, vlhkost či sucho. Opět je vhodné doporučit klientovi pouze vůně, které jsou mu libé.

Éterické oleje a pět elementů

Element	Orgán	Pozitivní afirmace	Éterické oleje
DŘEVO	Žlučník	Cítím náklonnost k lidem	Bergamot, jalovec, levandule, máta
	Játra	Jsem šťasten	Geranium, grapefruit, mandarinka, pomeranč
OHĚŇ	Srdce	Mé srdce je plné odpuštění	Anýz, levandule, růže
	Tenké střevo	Jsem radostný	Grapefruit, jasmín, kardamon, mandarinka, pomeranč
	Osrdečník	Jsem velkorysý	Jalovec, levandule
	Tři ohřívače	Jsem plný naděje	Citron, eukalyptus, jasmín, majoránka, ylang – ylang
ZEMĚ	Žaludek	Jsem klidný, spokojený	Benzoin, citronela, kadidlo, majoránka, myrha
	Slezina a slinivka	Jsem si jist, věřím v budoucnost	Citron, černý pepř, kmín, mateřídouška, máta, meduňka, tymián
KOV	Plíce	Jsem velkorysý, tolerantní	Borovice, citronela, eukalyptus
	Tlusté střevo	Jsem dobrý, hodný lásky	Citron, tea tree, rozmarýn
VODA	Močový měchýř	Jsem vyrovnaný	Cedr, cypřiš, heřmánek, kmín, levandule, meduňka
	Ledviny	Mé sexuální touhy jsou vyrovnané	Geranium, jasmín, zázvor

Tab. č. 1: Éterické oleje v pěti elementech

7. Vlastní praxe

Moje osobní praxe na poli aromaterapie se odehrává především v oblasti poradenství, prodeje éterických olejů a rostlinných olejů (případně kosmetiky z nich). Mám za sebou několik přednášek o základech aromaterapie, několik sezení s klienty, kteří mají potřebu na sobě pracovat především v oblasti psychické a tím i fyzické.

Na mé přednášky chodí především maminky od malých dětí, které jsou otevřeny novým cestám při ošetřování svých dětí. Je krásné pozorovat otevřenost jejich srdcí k přírodním postupům. Scénář mé přednášky je většinou podobný. Začínám o tom, co obecně aromaterapie je, poté všem sdělím rozdíl mezi éterickými oleji a rostlinnými oleji, pak se všichni dozví, jaké formy aplikace olejů jsou ty nezákladnější a pak pošlu dokola základní oleje z mé lékárničky a povídám o každém z nich, účinky, kontraindikace, osobní zkušenosti. Na konci přednášky dám vždy prostor pro volnou diskuzi a dotazům ze strany posluchačů.

V mém obchůdku mám v nabídce základní éterické oleje, rostlinné oleje, sůl z mrtvého moře, přírodní kosmetiku, přírodní bylinná mýdla a koupele, sušené (v létě i čerstvé) byliny.

Protože se ke mně lidé vracejí a často se jim daří změnit svůj přístup k ošetřování svého těla i duše, postupně mi přibývají klienti, kteří chtějí přijít na sezení a popovídat si. Je to již pár let, co takovými lidem naslouchám a snažím se jim pomoci na jejich cestě poznání sebe sama. Mé sezení trvá většinou 60 minut. Pokud cítím, že je potřeba čas protáhnout, udělám to. Každému klientovi především naslouchám. Ptám se ho/jí na jeho/její dětství, zdravotní historii, zásadní okamžiky života. Ptám se jich na jejich současný zdravotní stav, duševní pohodu, rodinnou pohodu, práci a na to, jak tráví volný čas. Zajímám se o jejich životosprávu. Každý člověk je jedinečný a tak se pokaždé ubírá rozhovor jinou cestou. Během rozhovoru, naslouchání konkrétnímu člověku, mi postupně „naskakují do hlavy“ oleje, které bych klientovi doporučila. Tyto oleje si postupně ze své lékárny vyndávám a na konci sezení sdělím klientovi, které oleje jsem vybrala a proč. Dám možnost vždy klientovi všechny navržené oleje očíchat, aby si mohl sám vybrat, které jsou mu příjemné. Poté navrhnou způsob aplikace. Většinou mu namíchám na míru 2-3% ředění do základního rostlinného oleje, některým klientům navrhnou aromaterapeutické koupele, někdo si odnese domů lahvičky se 100% éterickými oleji na inhalaci. K olejům občas doporučím určité změny v životosprávě, pití konkrétních bylin, cvičení s určitým zaměřením či inspirativní knihu na přečtení.

8. Éterické a rostlinné oleje, které nejvíce používám v praxi:

Éterické oleje:

Heřmánek v jojobě - HEŘMÁNEK V JOJOBĚ BIO, Silice z heřmánku žlutého (římského) v BIO jojobovém oleji

Levandule - LEVANDULE MAILLETTE, *Lavandula angustifolia*, Francie

Citron - CITRON ITALSKÝ, *Citrus limonum* – citroník lemonový, Itálie

Pomeranč - POMERANČ SLADKÝ, *Citrus aurantium subsp. Sinensis*, Kalifornie

Eukalyptus - EUKALYPTUS CITRONOVONNÝ, *Eucalyptus citriodora*, Čína

Geránium- GERANIUM EGYPT, *Pelargonium graveolens*

Cypřiš – CYPŘIŠ, *Cupressus sempervirens*, Francie

Borovice - BOROVICE LESNÍ, *Pinus Sylvestris*, Rakousko

Grapefruit – GRAPEFRUIT, Citroník největší - *Citrus paradisi*, Florida

Máta - MÁTA PEPRNÁ, *Mentha piperita*, Francie

Tea tree - TEA TREE (ČAJOVNÍK), *Melaleuca alternifolia*, Austrálie

Rozmarýn – ROZMARÝN, *Rosmarinus officinalis* - rozmarýn obecný, Německo

Růže v jojobě - RŮŽE V JOJOBĚ BIO, Silice z růže damašské v BIO jojobovém oleji

Jalovec - JALOVEC EXTRA, *Juniperus communis*, Jalovec obecný, Chorvatsko

(Mandarinka, Ylang ylang, Cedr, Kadidlovník, Elemi, Niaouli, Pepr černý, Jasmín, Santal, Manuka, Hřebíček aj.)

Rostlinné oleje:

Mandlový olej LZS

Jojobový olej BIO LZS

Bambucké máslo – Karité mast LZS

Šípkový olej - OLEJ Z ŠÍPKOVÝCH JADER LZS BIO

Malinový olej LSZ

Arganový olej BIO LSZ

Třezalkový olej - Hypericum perforatum extrakt, Složení: Třezalkový olej, Olej z kukuřičných klíčků BIO LZS

Neutrální masážní olej, složení: Sójový olej, Slunečnicový olej LZS BIO, Sezamový olej BIO LZS, Olivový olej BIO LZS, Olej z kukuřičných klíčků BIO LZS, Lněný olej LZS

Velice ráda používám ve své praxi **sůl z mrtvého moře** jako nosič do aromaterapeutických koupelí.

9. Závěr

Příroda je dokonalá a my máme možnost využít dary, které nám nabízí. Pokud s pokorou a láskou k ní, dokážeme tyto dary využít, může nám pomoci na cestě k uzdravování. I když nám nabízí mnoho pomocníků, musíme především pracovat sami na sobě.

Byliny, rostliny, stromy aj., ze kterých umíme získat éterické oleje mají svou kouzelnou moc. Je jen na nás, zda ji dokážeme přijmout. Je jen na nás, zda dokážeme a chceme probudit svou mysl a pochopit své pravé já. Zkušenosti z mé praxe zatím ukazují, že pokud jsou klienti otevření přijmout pomoc od přírody a aktivně pracovat sami na sobě, mohou jim éterické oleje a jejich vůně výrazně pomoci. A hlavní role terapeuta? Naslouchat, naslouchat a zase naslouchat. A je potřeba si přiznat, že je ještě mnoho a mnoho co se učit.

9. Použitá literatura a webové stránky:

<http://aromaterapie.cz/>

Valerie Ann Worwood – Voňavá lékárna

Barbora Nováková, Kateřina Štěpánková – Aromaterapie v péči o duši

Věra Chvojková, PhDr. Kateřina Svoboda – Rostlinné silice a jejich biochemické složení

Miroslav Hrabica – Co nám tělo říká aneb po stopách nemocí

Barbora Nováková, Zbyněk Šedivý – Praktická aromaterapie

Jeho Svatost Dalajlama – Probuzení mysli a osvícení srdce

Louise L. Hey, Kristina Tracy – Myslím, tedy jsem

Don Miguel Ruiz – Čtyři dohody

Valerij Sinelnikov – Dohoda s nemocí