

Aromaterapie

esenciální oleje - unikátní směs bioaktivních látek a jejich cílené využití ve prospěch zdraví

ZÁKLADNÍ KURZ

Lekce 9

Tisk

V předposlední lekci kurzu aromaterapie nahlédneme hlouběji do tajů míchání a kombinací esenciálních olejů. Aromaterapie je kreativní, neexistuje univerzální receptura, stejně tak jako neexistují univerzální potíže. Každý jsme jedinečná bytost, která potřebuje unikátní řešení. Jak budou růst vaše zkušenosti, postupně si sami budete schopni vytváření vlastní osobní a velmi specifické aromaterapeutické směsi, které jsou adresné a míchané s porozuměním.

Aromaterapie nepůsobí jen na fyzické úrovni, ale přímo ovlivňuje i emocionální a mentální úroveň. Při terapii primárně zaměřené na fyzickou oblast, jako je například bolest zad nebo migréna, častokrát zjistíme, že neexistuje žádná fyzická příčina, která bolest způsobuje. Předpokládáme, že příčina bolesti může být v emocionální sféře. Emocionální bloky způsobují stres, zvýšení svalového napětí, zvýšenou spotřebu vitamínů a minerálů, což se následně projeví ve formě fyzické bolesti.

Správný aromaterapeut již při předběžném pohovoru o anamnéze klienta pátrá po existenci emocionálních bloků a nadměrném stresovém zatížení. Rovněž doporučujeme komunikovat s vašimi klienty i po ukončení terapie. Často dokážeme důvěrným rozhovorem s klientem odhalit emocionální faktory, jako například hněv na kolegu, finanční problémy, smutek ze ztráty blízké osoby, rozvod atd., které mohou být podprahovou příčinou fyzických dysfunkcí. Vzpomeňte si na sedmou lekci a mechanismus reakce našeho těla na dlouhodobé a zvýšené stresové zatížení.

Následně přistupujeme k volbě správné kombinace esenciálních olejů, které mají sílu zbavit jednotlivce fyzických potíží a zároveň zmírnit pocity spojené s emocionálním stresem. Správná terapie vždy probíhá na mentální, emocionální a fyzické úrovni současně. Masáž je často nejlepším způsobem použití oleje v takových případech. Správně vedená masáž a kombinace esenciálních olejů obvykle zajistí pocit uvolnění a snížení fyzického napětí. Tento stav často vede k uvolnění emocí a průvodním emocionálním reakcím. Není neobvyklé, že klient může plakat, smát se, zlobit atd. Buďte na jakýkoliv projev a reakci vašeho klienta připraveni. Kodex aromaterapie vás váže mlčenlivostí a budováním si důvěry s vašimi klienty. Pokud klient uvolní své emoce, může se vám svěřit s informacemi, které získal od třetích osob a proto je nezbytné, abyste vždy jednali ve smyslu hluboké důvěry a s lidskou důstojností.

Nicméně, i když je aromaterapie kreativní, existují zásady, kterých se musíme striktně držet. Při přípravě směsí budeme dodržovat následující kritéria:

1. Terapeutické vlastnosti esenciálních olejů
2. Chemické komponenty obsažené v esenciálním oleji
3. Preferované aroma
4. Těkavost esenciálních olejů
5. Poměr esenciálních olejů ve směsi a frekvence terapie

V následující části lekce si projdeme jednotlivé body, avšak je důležité zdůraznit, že všechny body musí tvořit souhrn v navrhované směsi a všechny mají své stejné opodstatnění a důležitost v připraveném koktejlů zdraví.

1. Terapeutické vlastnosti esenciálních olejů

Před každou přípravou směsi esenciálních olejů si musíme uvědomit a položit základní otázku. Co chceme terapií dosáhnout, jaký výsledný efekt chceme získat?

Každý esenciální olej má řadu terapeutických vlastností, se kterými již velmi dobře pracujete. V této lekci půjdeme ještě dál. Každý esenciální olej má svou terapeutickou hodnotu, avšak pokud smícháme některé oleje, můžeme dosáhnout vyššího účinku, či výraznějšího efektu působení esenciálních olejů. V praxi existují dva hlavní důvody míchání esenciálních olejů. Prvním důvodem je zvýšení jejich terapeutické hodnoty (synergie) a druhým důvodem je naopak, snížení efektu některých chemických komponent, které jsou obsaženy v samostatném esenciálním oleji (quenching).

Synergie je typická zejména pro biologické organismy, kde dochází ke zvýšení produktivity nebo efektivity prostřednictvím symbiózy a vzájemné spolupráce. Výsledkem synergie je při sčítání jednoho s jedním ne dva, ale tři, případně vícenásobné množství. Promítnuty do aromaterapie, počet kapek jednotlivých olejů používaných ve směsi přímo ovlivňuje celkovou terapeutickou hodnotu směsi. Účinek smíchání dvou olejů se stejnou léčivou vlastností bude vyšší, než jejich samostatné použití.

Například, pokud smícháme jednu kapku heřmánku s jednou kapkou levandule, protizánětlivý účinek heřmánku je posílen protizánětlivým účinkem levandule, čehož výsledkem je ve smyslu synergie ekvivalent minimálně tří kapek protizánětlivého esenciálního oleje.

Pokud budete například řešit zadržování vody organismem, budete hledat mezi oleji s diuretickými vlastnostmi. Opět je vhodné kombinovat do směsi několik olejů, které řadíme k přírodním diuretikům, jako například cypřiš, fenykl, či citron. Počet kapek jednotlivých olejů selektujeme podle doplňkových vlastností, které tyto oleje obsahují. Pokud budeme v tomto případě působit na nervový systém, citron je výborným olejem se sedativními vlastnostmi a proto můžeme zvýšit poměr citronového oleje ve směsi. Pokud budou například na končetinách křečové žíly, zvýšíme podíl cypřiše ve směsi a pokud je zadržování vody způsobené hormonálním systémem, například při menopauze, hodit se bude fenykl, který je pro-estrogenní v akci. Oleje primárně vybíráme podle hlavního problému a následně upravíme počet kapek podle sekundárních kondic.

I když v praxi neexistují dva stejné případy, i když se mohou fyzické příznaky jevit stejně, i směsi esenciálních olejů vždy přizpůsobte každému individuálnímu člověku zvlášť. Postupně, jak budou růst vaše zkušenosti s esenciálními oleji, jejich terapeutickými vlastnostmi, vzroste i vaše intuice a budete schopni naplno využít váš potenciál při přípravě směsí esenciálních olejů.

2. Chemické komponenty obsažené v esenciálním oleji

Druhým případem, kdy budete využívat směs několika olejů je tzv. **quenching**. Toto označení vyjadřuje snížení nežádoucího efektu nebo vedlejšího účinku určitého komponentu esenciálního oleje. Quenching je využíván zejména v parfémovém průmyslu, kdy jsou do směsí dodávány komponenty, které zabraňují podráždění pokožky. V našem případě je vhodné využít quenching v případech použití esenciálních olejů s vyšším podílem aldehydů, ketonů a fenolů, u malých dětí i oxidů.

Například meduňka obsahuje 50-60% aldehydů. Aldehydy jsou výbornými zklidňujícími agenty, snižují krevní tlak, rozšiřují cévy, ale vyšší podíl aldehydů ve směsi může způsobit nežádoucí vedlejší efekt, například v podobě podráždění kůže. Proto je vhodné meduňku, kterou chceme využít pro její uklidňující vlastnosti, dokombinovat s esenciálním olejem, který má stejné sedativní kvality, ale neobsahuje vyšší množství aldehydů. V tomto případě

můžeme využít například levanduli, která také disponuje sedativními kvalitami a obsahuje převážně estery (40-55%). Tímto způsobem využijeme quenching a snížíme možné riziko podráždění pokožky meduňkou, která obsahuje vyšší podíl aldehydů.

Dalším příkladem je eukalyptus. Pokud bychom chtěli použít pro léčbu respiračních onemocnění eukalyptus u malých dětí, tak zjistíme, že eukalyptus obsahuje 60-85% oxidů. Oxidy jsou účinné zejména jako mukolytikum a expektorans, příznivě ovlivňují uvolňování hlenu z dýchacích cest. Avšak zejména u malých dětí mohou způsobit podráždění sliznice dýchacích cest, proto se použití eukalyptu u dětských klientů nedoporučuje. Abychom snížili riziko podráždění, pak můžeme v rámci quenching využít například citron, který je expektorantní v akci a zároveň obsahuje 95% terpenů, které jsou jemné a snižují možné podráždění sliznic přítomností oxidů v eukalyptový olej.

3. Preference aroma

Preferované aroma je alfa omega úspěšnosti terapie. Pokud klient nemá rád vůni směsi, kterou jste k terapii indikovali nebo aroma dané kombinace vyvolává negativní vzpomínky, pak se efekt nedostaví. Volba esenciálních olejů a jejich kombinace je velmi osobní a individuální, konečný výsledek směsi esenciálních olejů musí splňovat terapeutický účinek a zároveň musí být aroma směsi akceptováno příjemcem terapie. Stejně můžeme zvýšit podíl kapek jednosložkového oleje ve směsi, jehož vůně je pro klienta příjemná a preferovaná.

4. Těkavost esenciálních olejů

Dalším kritériem při sestavování směsí je těkavost esenciálních olejů. Kategorizaci esenciálních olejů podle těkavosti sestavil francouz, Dr. Piesse během devatenáctého století. Těkavostí esenciálních olejů vyjadřujeme délku zachování aroma ve směsi. Esenciální oleje rozdělujeme do tří kategorií:

Vysoká těkavost

Esenciální oleje vysoké těkavosti jsou charakteristické svěží a lehkou vůní, rychlou léčebnou reakcí, v největší míře stimulují a povznášejí tělo a mysl.

Střední těkavost

Esenciální oleje střední těkavosti nejúčinněji působí především na fungování jednotlivých systémů lidského těla, jako trávicí, respirační atd. Stejně efektivně působí na celkový metabolismus.

Nízká těkavost

Esenciální oleje s nízkou těkavostí jsou bohaté na účinné látky a charakterizuje je jejich těžká a dlouhotrvající vůně. Vypařují se velmi pomalu a proto jsou vhodné k použití do směsí esenciálních olejů s vysokou těkavostí, abychom dosáhli jejich delšího terapeutického působení. Oleje této kategorie jsou využívány pro sedativní a relaxační účinky.

5. Poměr esenciálních olejů ve směsi a frekvence terapie

V rámci terapie využíváme jen dva základní způsoby absorpce esenciálních olejů a to inhalací nebo topickou aplikací v požadovaném ředění se základním médiem. Nikdy nenanášíme esenciální olej na pokožku nerozředěný, ale používáme je ředěné v poměru od 1 - 4%.

Dávkování v termínech kvantity a trvání terapie je velmi důležitým faktorem, protože příliš nízká koncentrace olejů může znamenat malý nebo žádný efekt a na druhé straně, příliš velká koncentrace olejů může být benefitem ale zároveň může přinést řadu nežádoucích a seriózních problémů.

V akutních případech můžeme zvýšit koncentraci esenciálních olejů ve směsi a sáhnout i po olejích, které jsme zařadili do kategorie více "toxické". Abychom cíleně působili na akutní infekční procesy a pomohli organismu s léčbou, můžeme zvýšit koncentraci esenciálních olejů ve směsi na požadované maximum v závislosti na predispozicích klienta. Vždy se jedná o krátkodobé užívání, maximálně po dobu šesti dnů. V akutních situacích nám stačí nakombinovat 2-4 oleje ve směsi.

Pokud máme **chronické** onemocnění, musíme nakombinovat více olejů ve směsi a koncentraci olejů k nosnému mediu snížíme na požadované minimum. Průměrně používáme od 5-7 olejů, protože zde se bude vyžadovat delší čas na obnovu a regeneraci. Pokud je jakýkoliv jednosložkový olej používán dlouhodobě, může docházet ke zvýšenému riziku negativních vedlejších efektů, i když je používání oleje za normálních okolností bezpečné. V tomto případě volíme esenciální oleje z řady bezpečných, tj. s vyšším obsahem terpenů, esterů nebo alkoholů. Směs olejů aplikujeme 6 dní v týdnu, přičemž vynecháme sedmý den, následně takto pokračujeme šest týdnů a vynecháme celý sedmý týden. Léčbu protáhneme na šest měsíců ve stejné sekvenci a následně zhodnotíme, zda je další terapie nutná. Pokud bude potřeba, tak mezi sekvencemi vynecháme celý jeden měsíc.

Při akutních onemocněních musíme být agresivnější než je symptom a častější aplikace je vítána. Při chronických problémech nám stačí jednou, případně dvakrát denně aplikovat směs esenciálních olejů. Při akutních symptomech léčbu ukončíme po odeznění příznaků.

Praktické shrnutí základních principů přípravy směsí

Pro konkrétní představivost o obsahu výše uvedených zásad sestavování směsí použijeme modelový případ.

Vstupní údaje: 6 leté dítě, noční pomočování, fyziologické dysfunkce močového ústrojí byly vyloučeny.

Indikace: noční pomočování u dětí nazýváme enuréza. Pro neschopnost udržet moč a jeho samovolný únik existuje řada důvodů. Dětské enuréza obvykle předchází zvýšená stresová zátěž a přetížení celého nervového systému. Nošením plen na noc problém nevyřešíme a stejně tak je nesprávné trestat dítě za noční pomočení. Trestem a hněvem se dostáváme do začarovaného kruhu. Musíme hledat příčinu a pracovat na posilování močového měchýře, močodů a ledvin. Ledviny jsou jedním z nejcitlivějších orgánů a někdy nepracují správně a to zejména pokud jsme pod tlakem stresu, máme strach nebo nás zachvátí panika. Za nočním pomočováním stojí nervový systém a jeho přetížení, proto pomočování můžeme zařadit i k psychosomatickým poruchám. Naším cílem se stává podpora nervového a močového systému.

Selekce olejů: budeme postupovat podle základních pravidel a při přípravě směsi zohledníme:

chemické komponenty - terpeny, estery, alkoholy

terapeutické vlastnosti - diuretika, sedativa

těkavost - směs by měla obsahovat všechny stupně těkavosti

preferencí aromata - přizpůsobit dominantní aroma preferencím dítěte

poměr esenciálních olejů ve směsi a frekvence terapie - dlouhodobá aplikace; pravidlo 6; 5 olejů ve směsi

Pro dítě připravíme olejovou směs, kterou budeme aplikovat masáží na nožičky, jako poslední věc před spánkem. Pokud ovládáte základy reflexní terapie, můžete ji využít. Připravíme směs se 120 ml oleje ze sladkých mandlí a 1% koncentraci esenciálních olejů, tj. využijeme souhrnně 24 kapek selektovaných olejů. Následně selektujeme podíl jednotlivých olejů ve směsi. Například v této modelové směsi chceme mít největší podíl citronu, protože nám vyhovují jeho terapeutické vlastnosti a dítě pozitivně reaguje na jeho aroma, navíc se citronový olej projevuje vyšší