

AROMATERAPIE

A photograph of two glass bottles of essential oils with cork stoppers, one in the foreground and one in the background. The bottles are filled with a yellowish-green liquid. To the left of the bottles are several sprigs of dried lavender flowers. The background is a warm, blurred wooden surface.

Aromaterapií nazýváme přírodní terapeutickou metodu, jež cíleně využívá léčebných účinků vonných éterických olejů pro udržení nebo zlepšení zdraví. Éterické oleje jsou koncentrované a vysoce účinné rostlinné výtažky z farmaceuticky významných rostlin, které obsahují to nejlepší a nejúčinnější, co rostlina má. Jsou její esencí, ochranou a také její lékárnou.

Protože jsou éterické oleje prchavé, v kontaktu se vzduchem se vypařují. Pročišťují tak automaticky prostředí a spolu se vzduchem je i vdechujete. Z plic se pak prostřednictvím cév dostávají do krevního oběhu. Během masáže nebo koupele se navíc molekuly esencí vstřebávají také pokožkou. Na fyzické úrovni éterické oleje likvidují choroboplodné zárodky, neboť většina z nich má silné antiseptické, antibakteriální a protiplísňové účinky. Specifické působení každého oleje pomáhá harmonizovat činnost jednotlivých tělesných orgánů nebo soustav. Vhodně volenými éterickými oleji tak docílíte bezprostřední úlevy při řadě potíží, předejdete komplikacím nebo preventivně zamezíte vzniku některých onemocnění. Na rozdíl od použití moderních chemických léků, éterické oleje, jsou-li používány správným způsobem a ve správném dávkování, nemají žádné nepříjemné vedlejší účinky, naopak posilují přirozenou obranyschopnost organismu.

Neméně důležité však je, jakým způsobem esence ovlivňují vaši mysl. Vjemy získané čichem putují do limbického centra v mozku, takže jejich působení je mimořádně komplexní – odehrává se totiž na dvou kvalitativně odlišných rovinách. Zatímco molekuly éterických olejů ovlivňují neurochemické procesy v mozku, limbický systém, dříve označovaný také jako čichový mozek, vyvolává změny v oblasti pocitů a chování. Protože je tato primitivní část mozku zodpovědná za chování, emoce a dlouhodobou paměť, jsou vůně schopné vyvolat vzpomínky a umožňují vám rychle cestovat prostorem a časem. Společně tyto dva mechanismy působení vyvolávají tzv. psychologický efekt éterických olejů.

V práci s vlastními emocemi tak máte v aromaterapii mocného spojence. Začnete-li používat éterické oleje nebo aromaterapeutické výrobky jako běžnou součást každodenního života, zjistíte zakrátko, že jste mnohem odolnější vůči emočním výkyvům, a za čas možná s údivem zkonstatujete, že stres už vás nedostává na kolena, že hladina energie ve vašem těle je vyrovnaná a že už si vlastně ani nepamätujete, kdy jste byli naposledy nemocní...

VÁŠ NOS JE NEJLEPŠÍM VODÍTKEM

Reakce na čichové podněty jsou tedy podvědomé a racionální část vašeho mozku je nedokáže ovlivnit. Nemůžete se rozumem rozhodnout, zda se vám určitá vůně líbí, či nelíbí a jak na ni budete reagovat. Ve složitém systému vlastních podvědomých reakcí, zasutých vzpomínek, potlačených či projevovaných emocí, rodinného zázemí, fyzické kondice a momentální nálady je váš vlastní nos tím nejlepším vodítkem. Nenechte si namluvit, že levandule je pro vás ideální olej, protože jste momentálně ve velkém stresu a nemůžete spát. Pokud vám je její vůně nepříjemná, nepoužívejte ji. Vaše moudré tělo ví nejlépe samo, co potřebuje, co mu vyhovuje a tedy doslova – co mu voní.

Vytipujte si olej nebo oleje podle jejich účinků na potíže, které si přejete řešit, nebo si stanovte záměr, kterému má vonná směs posloužit. Tyto vybrané oleje si očichejte a vyberte z nich ty, které vám voní nejlépe. Můžete také postupovat intuitivně a vybrat si z většího množství olejů ten, který vás přitahuje nejvíce, nebo si můžete namíchat směs z různých éterických olejů. Vždy si vhodnost vašeho výběru ověřujte přičichnutím a sledujte komplexní reakci vašeho těla, přeloženou do jednoduchého voní/nevoní. Ať už postupujete symptomaticky, nebo intuitivně, u vybraných olejů vždy ověřte kontraindikace, abyste měli jistotu, že je pro sebe nebo své dítě/děti můžete použít a v jakém dávkování. Z více olejů si můžete vytvořit svého unikátního osobního pomocníka. Aromaterapie je v tomto směru velmi kreativní a hravá, výsledné vůně směsí jsou často překvapivé a vždy obohacující.

Zvolíte-li dobře jednotlivé vůně ve směsi, budou se vzájemně podporovat a posilovat v účinku. Takovou směs nazýváme synergickou. Kombinuje se ze tří až pěti éterických olejů a výslednou vůni můžete ještě upravit poměrem jednotlivých olejů, aby vám byla co nejpříjemnější. Když si vyberete nebo vytvoříte svoji vůni, používejte ji všemi způsoby, které jsou vám příjemné či praktické a četnost použití řiďte svými pocity. Inhalujte z inhalační tyčinky či kapesníčku, používejte směs do difuzéru nebo aromalampy, naředěnou v rostlinném oleji si ji vtírejte do pokožky obličeje nebo celého těla, dopřejte si aromatickou koupel.

Preference vůní je vysoce individuální podle toho, v jakém se momentálně nacházíte rozpoložení a zdravotním stavu. Liší se však také v závislosti

na denní či roční době nebo na životním období. Jiné vůně budete potřebovat ráno, když chcete nastartovat energii pro nový den, a jiné večer, když potřebujete odpočívat a oprostit se od starostí. Jiné oleje si budete vybírat, když je vám dvacet, jiné ve čtyřiceti a ještě jiné v pozdějším věku. Silná touha po určité vůni vám někdy vydrží celé roky, jindy rychle slábne a přichází čas se posunout k vůni jiné. Pokud vám olej přestal vonět, nepoužívejte ho.

Respektujte signály svého těla a naslouchejte své duši. Oleje vám i v tomto směru mohou posloužit k rychlé orientaci. Když si intuitivně vyberete olej, který vám voní, můžete se ptát: proč mi dnes voní právě tento olej? Co potřebuji? Jaká jeho kvalita mi v životě chybí? Éterické oleje vám totiž přináší tu energii, která vám chybí a přirozeně vás tak harmonizují. Když je vám kupříkladu zima nebo máte málo odvahy, budou vám vonět oleje, které tuto energii nesou a pomáhají vám ji doplnit. Díky tomuto principu se éterické oleje uplatňují v přírodních energetických medicínách, jako je například čínská medicína nebo ayurvéda.

PODSTATA V JEDINÉ KAPCE

Aromatické rostliny během fotosyntézy přetvářejí přijímané živiny a energii ze slunce kromě jiného také ve vonné esence, tzv. silice, které si ukládají v siličnatých žlázkách nebo kanálcích v nejrůznějších částech. Při mechanickém nebo tepelném poškození těchto žlázek se vonné silice uvolňují do ovzduší. To se děje například, když promnete prsty lístky nebo když v létě cítíte vůni borovicového jehličí v prohřátém lese. Hlavním úkolem silic v rostlinách je přilákat vůni hmyz, který rostliny opyluje, chránit je před škůdci a také před UV zářením, jež by mohlo rostliny spálit nebo je připravit o vodu.

Éterické oleje se získávají z rostlinných silic nejčastěji pomocí destilace, při které se za určité teploty a tlaku začnou silice z rostliny uvolňovat. Výsledkem tohoto procesu je oddělená esence (éterický olej a destilační voda) – hydrolát, nazývaný též květová voda. Pro získání éterických olejů ze slupek citrusových plodů se často používá mechanického lisování. Dalšími metodami jsou extrakce nejrůznějšími rozpouštědly nebo kyslíčným uhličitým. Éterické oleje se ve vodě nerozpouštějí a zůstávají