

**MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

KATEDRA SPECIÁLNÍ PEDAGOGIKY

Využití aromaterapie u tělesně postižených

Bakalářská práce

Brno 2006

Vedoucí bakalářské práce:
PhDr. Dagmar Opatřilová, Ph.D.

Vypracovala:
Romana Jakešová

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a použila jsem jen prameny uvedené v seznamu literatury.

Souhlasím, aby práce byla uložena na Masarykově univerzitě v Brně v knihovně Pedagogické fakulty ke studijním účelům.

.....

Děkuji PhDr. Dagmar Opatřilové, Ph.D. za odborné vedení práce.

Obsah

Úvod	4
1 Aromaterapie	5
1.1 Vymezení pojmu aromaterapie	5
1.2 Historie aromaterapie	8
1.3 Metody a způsoby aplikace aromaterapie	12
2 Léčba aromaterapií a její vliv na organismus	16
2.1 Léčba aromaterapií	16
2.2 Vliv aromaterapie na fyzickou stránku postiženého	17
2.3 Vliv aromaterapie na psychiku postiženého	24
3 Prolínání aromaterapie s dalšími podpůrnými metodami	29
3.1 Aromaterapie a snoezelen	29
3.2 Aromaterapie a bazální stimulace.....	31
3.3 Aromaterapie a méně známé terapeutické techniky.....	35
Závěr	39
Literatura	40
Seznam příloh	42

Úvod

Téma má bakalářské práce „Využití aromaterapie u tělesně postižených“ jsem si zvolila z toho důvodu, že bych se ráda blíže seznámila s touto metodou alternativní medicíny a možnostmi jejího využití se zaměřením na zdravotně postižené a oslabené jedince. Cílem mé práce tedy je seznámit se s teoretickými základy aromaterapie, její historií, způsoby aplikace a možnostmi využití při léčbě různorodých poruch a nemocí.

Bakalářské práce se člení do tří kapitol. První kapitola je věnována vymezení pojmu aromaterapie, její historii a způsobům aplikace. Druhá kapitola pojednává o vlivu aromaterapie na fyzickou a psychickou stránku člověka. Třetí kapitola je zaměřena na prolínání aromaterapie a dalších metod alternativní medicíny.

Bakalářská práce má teoretický charakter a je zpracována monografickou procedurou. V rámci monografické procedury byly použity tyto metody a techniky: kritická analýza odborné literatury, komparace teoretických zdrojů o aromaterapii.

1 Aromaterapie

1.1 Vymezení pojmu aromaterapie

Aromaterapie je jedním z oborů tzv. alternativní léčby. Alternativní medicína se zabývá jiným způsobem odstranění zdravotních problémů než je tomu v klinické praxi (Damian 1997). V České republice se rozšířila metoda aromaterapie, která využívá účinků esenciálních olejů v posledních 15 letech. Základní principy, metody a formy aromaterapie jsou však známy více než 3000 let, kdy se blahodárnými účinky aromatických látek na tělo i ducha začali zabývat Egypťané.

Jeden z nejznámějších autorů zabývajících se aromaterapií Robert Tisserand definuje aromaterapii jako: „Aromaterapie je metoda, která pracuje s aromatickými látkami rostlinného původu – esencemi, oleji a mastmi. Ale na rozdíl od klasické bylinné léčby nechce aromaterapie potlačovat jen symptomy, vnější projevy nemocí, ale podobně jako homeopatie a akupunktura se zaměřuje na stimulování životní síly lidského organismu“ (Tisserand 1991).

Aromaterapii lze také definovat jako léčebné postupy využívající vůně, resp. rostlinné esence a oleje pro vdechování, koupele, obklady, masáže. Účinky jsou podobné prostředkům homeopatie (Haudret 1998).

Aromaterapie je založena na prastaré zkušenosti léčebného využívání esenciálních olejů cestou terapeutické stimulace čichového smyslu, mentálních reakcí, krevního oběhu a respiračních funkcí. Počínaje 20. stoletím se stává vědní disciplinou, doplňovanou poznatky o antimikrobiálních účincích esenciálních olejů, o způsobech jejich fungování na nervový systém (neurochemické reakce) a nových metodách jejich efektivního získávání, zpracování a mísení (Janča 1993).

Asociace českých aromaterapeutů definuje aromaterapii jako: „Aromaterapie je léčebná a harmonizující metoda, která působí psychoterapeuticky. Při aromaterapii se využívají esenciální oleje k masážím, koupelím, inhalacím, přikládání obkladů, provonění prostředí pomocí aromalampy. Tyto oleje mohou stimulovat,

harmonizovat, odstraňovat duševní i fyzické napětí či pomáhat k usnutí (<http://www.aromaterapie.cz>).

Pilkingtonová popisuje aromaterapii jako vzájemnou interakci mezi terapeutem, klientem a esenciální látkou, která vede ke zlepšení celkové životní energie a posílení psychického a fyzického zdraví člověka (Pilkingtonová 1994).

Esenciální oleje, jejich získávání a účinek

S aromatickými látkami se setkáváme v každodenním životě. Aromatické oleje nacházejí uplatnění v mnoha průmyslových odvětvích. Nejčastěji jsou používány v potravinářství, kosmetice, farmacii a medicíně. V potravinářství se používají jako přírodní vůně, např. citronová, pomerančová a limetková esence. V kosmetice tvoří jednu ze základních složek krémů.

Esenciální olej je vysoce vonná látka, která se z rostlin získává destilací a která se rychle vypařuje (Tisserand 1999).

Rostlinné oleje jsou velmi aromatické a nestálé. Svým složením připomínají spíše vodu než olej a většinou obsahují alkohol. Tyto esence se vyskytují v nepatrně malých kapičkách ve spoustě rostlin, z nichž se získávají pomocí destilace. Esence přítomné v rostlinách neustále mění své chemické složení a přecházejí z jedné části rostliny do druhé podle denní doby a ročního období. Z toho důvodu se rostliny určené k extrakci olejů musejí sbírat v určité denní době. Vůně a chemické složení esencí se mění podle složení půdy, odchylek v klimatu a metod pěstování (Tisserand 1991).

Esenciální oleje se označují také jako rostlinné silice, éterické oleje nebo aromatické oleje. Jsou produktem sekundárního metabolismu rostlin, během kterého dochází k degradaci látek metabolismu primárního, tedy cukrů, tuků a bílkovin. Silice se z rostlin získávají nejčastěji destilací suroviny v čerstvém stavu vodní parou. Dalším technologickým postupem k získávání esenciálních olejů je extrakce organickými rozpouštědly. Většinou se používá petroléter nebo benzín. Jinou možností je lisování, které se využívá při výrobě silic z kůry citrusových plodů (Damian 1997).

Aromatické látky působí na čichové nebo chuťové receptory člověka a vyvolávají dojem vůně nebo chuti. Komplexní vjem vyvolaný vonnými a chuťovými látkami se označuje jako aroma.

Esenciální oleje působí na celý lidský organismus, mají vliv nejen na fyzickou, ale i na psychickou stránku člověka. Jednotlivé esenciální oleje, kterých bylo doposud vyrobeno více než 250 druhů mohou působit stimulačně nebo naopak zklidňovat organismus (viz. příloha č.1). Esenciální oleje podporují obnovení tělesné rovnováhy, pomáhají vyvážit emoční nerovnováhu, která vyvolala či zhoršila fyzický problém. Působení aromatických látek na člověka není možné předem určit, ale tyto esence nemají nikdy škodlivé účinky, mohou být člověku pouze nepříjemné (Haudret 1998).

Fyziologie vnímání vůní

Signální mechanismy v čichovém systému zasahují především tkáň kůry mozkové, limbický lalok a spánkové laloky, tedy oblasti přímo ovlivňované faktory podstatně zodpovědnými za ostražitost, pozornost, paměť, učení, náladu, pocity. Vůně člověk vnímá a přijímá zároveň s dýcháním. Kdy se aromatické látky obsažené ve vzduchu, který člověk vdechuje dostávají k čichovým vláknům. Čichová vlákna jsou výběžky primárních smyslových buněk, uložených ve sliznici čichové oblasti nosní dutiny, které se splétají a vytvářejí čichové nervy. Ty vstupují do čichového bulbu, vytvářejí klubíčka, z nich vedou neurity do čichového traktu a laterální čichové strie, přes povrch čichového vlákna v předním hypothalamu, do kůry části spánkového laloku (uncus). Hypothalamus je přitom vzdálen pouhé dvě synapse od periferního olfaktorického vstupu. Čichový receptor je tedy téměř přímo propojen s hypothalamem. Zřejmá důležitost tohoto propojení odhaluje potenciální cestu, kterou by mohly čichové vstupy ovlivňovat neurohormonální a funkční autonomii spojenou s hypothalamem, s přímým rozvětvením na emocionální a motivační chování. Studie naznačují interakce čichového receptoru se strukturami limbického systému, zejména s těmi, které zprostředkují motivační a emocionální chování. Blízká anatomická spojení mohou vysvětlovat emoce, vzbuzované čichovým smyslem.. Pro aromaterapii je hypothalamus pravděpodobně nejvýznamnější mozkovou tkání, která sehrává

nejdůležitější úlohu ve využívání inhalační aromaterapie s velkou škálou jejich blahodárných účinků (Damian 1997, McGilverová 2002, Tisserand 1991).

Je-li člověk obklopen příjemnými vůněmi, cítí se přirozeně lépe, zlepšuje se jeho celkový zdravotní stav, vytváří se prostředí harmonie a dobré pohody. Zřetelně příjemná vůně účinkuje jako organizující síla pro daný subjekt, kterému poskytuje nejužitečnější služby. A naopak, je-li prostředí zamořeno nepříjemným zápachem, nabývá intenzity nad ostatními podněty azpůsobuje psychické podráždění, napětí a potlačuje ostatní (Tisserand 1999).

1.2 Historie aromaterapie

Egypt, Starověké Řecko a Řím

Pojem aromaterapie se poprvé objevuje koncem 20. století, ale metody při kterých se užívalo výtažků z bylin jsou staré více než 4000 let. Důkazem toho jsou nálezy objevené v hrobkách egyptských faraonů. V roce 1821 badatel Sir J.G. Wilkinson prováděl vykopávky v Thébách (městě Vesét), odkud přivezl nákres zobrazující masáž nemocného bylinným olejem. Dalším nálezem, který potvrdil užívání esenciálních olejů ve starověkém Egyptě byl nález Itala Shieperelliho, který v roce 1906 otevřel hrobku architekta Chaova a jeho ženy Merity ve vesnici Dér el Medínu (viz. příloha č.2). Součástí výbavy pro posmrtný život byla také kosmetická skříňka Merity, která obsahovala kelímky s parfémy, vonnými mastmi a balzámy (Davis 2005).

Staří Egyptané využívali esenciální oleje ke kosmetickým účelům, v lékařství, léčení a především v přípravě zesnulých na posmrtný život, kdy byl každý mrtvý důkladně nabalzámován olejem a mastmi ze santalového dřeva, skořice a cedru. Pálení aromatických rostlin bylo i součástí mystických obřadů, kdy kněžky pomocí výparů vyvolávaly halucinace a v nich předpovídaly budoucnost. Léčivé výtažky z rostlin směli nejdříve používat jen nejvyšší chrámoví kněží, kteří museli při každé aplikaci oleje nebo masti odříkat čtyřikrát kouzelnou formuli. Chrámoví kněží také jako první začali vyrábět parfémy. Název parfém pochází z latinského *per fumum*, což

znamená „skrz kouř“. Robert Tisserand definuje parfém jako roztoky na alkoholickém základě, kdy 20% tvoří přírodní látky a zbylých 80% tvoří aromatické chemikálie (Tisserand 1991).

Později přestali být oleje posvátnými a začaly se používat i běžným obyvatelstvem Egypta. Užívání esenciálních látek patřilo ke každodennímu životu. O čemž svědčí i tzv. heliopolský papyrus, který popisuje každodenní vykuřování města Heliopolis. Ráno se vždy zapalovaly kuličky z pryskyřice, v poledne myrha a večer směs 16 různých bylin. Tato směs je starověkými Egypťany nazývána *kyphi* a podle lékaře Plutarcha navozovala spánek, zmírňovala úzkostné stavy a projasňovala sny. Kleopatra, poslední egyptská panovnice byla taktéž příznivě nakloněna užívání aromatických látek a parfémů z nich vyrobených. V době své vrcholné vlády byla majitelkou největší balzámové zahrady ve své době. Podle staré pověsti údajně svedla Kleopatra Marka Antonia díky zázračnému parfému. Egypťané pocházející především z vyšších vrstev pravidelně docházeli do horkých lázní na vonné koupele, po kterých následovala masáž vonným olejem. Masáž prováděly otrokyně oleji získanými především z cedrového dřeva, lilií, henny a skořice. K aromatickým látkám, které se v Egyptě používaly nejčastěji patří: myrha, olibanum, cedrové dřevo, oregano, hořké mandle, nadrž, hena, jalovec, koriandr, puškovec. V průběhu 1000 let zdokonalili Egypťané výrobu parfémů, masť a balzámů natolik, že postupně vznikl mezistátní obchod s aromatickými látkami a rostlinami s Římským císařstvím, Babyónem a Mezopotámií.

Dalším národem, který už několik tisíc let využívá blahodárných účinků esenciálních olejů jsou Řekové. Ti se umění aromaterapie naučili právě od Egypťanů v období asi 400 let před n.l., kdy Egypt navštívil Hérodotos a Démokratos a do své země přinesli nové poznatky o zázračných mastech. Řekové považovali dlouhou dobu aromatické látky a znalost jejich přípravy za dar od bohů. Prvním řeckým lékařem, který začal využívat esenciální oleje k léčbě různých chorob je Hippokrates. Hippokrates, který bývá nazýván otcem medicíny, popisuje ve svých spisech účinky myrhy, oleje z hořkých mandlí, levandule a skořice při léčbě různých zánětů, infekcí a dalších zdravotních problémech. Ve svém díle Aforismy popisuje Hippokrates příznivé účinky masáže: „Lékař musí být znalý spousty věcí a v každém případě pak tření, neboť tření může upevnit příliš volný kloub a uvolnit kloub příliš pevný“.

Nejnámějším řeckým parfémem je magaleion, který byl pojmenován podle svého výrobce Megalla. Megaleion se používal jak pro jeho vůni, tak na zmírňování zánětů kůže a pro hojení ran. Recepty na řadu lékařských mastí, bylinných směsí a léčivých vodiček jsou zaznamenány na mramorových deskách v Afroditině a Aeskulapově chrámu. Také Římané užívali esenciální oleje, parfémy a balzámy velmi hojně. Parfémy uchovávali v lahvičkách, které se nazývaly *unguentarie* a většinou byly vyrobeny z alabastru, onyxu nebo skla. Výrobci parfémů byly vytýčeny celé samostatné části měst, kde mohli žít a zpracovávat aromatické rostliny.

Tyto čtvrti se nazývaly *vicus thurarius*. Římané používali tři druhy parémů: *ladysmata*, což jsou tuhé masti, *stymmaty*, což jsou vonné oleje a *diapasmata*, práškové parfémy (Tisserand 1991, Mcgilvery 1997, Damian 1997).

Čína, Indie a Střední Východ

Přibližně ve stejné době, kdy se aromaterapií začali zabývat Egypťané, začali aromatické látky využívat i Číňané. V době asi 2700 př. n. l. byla v Číně sepsána kniha Herbal krále Shen Nunga. Kniha obsahuje informace o 365 nejdůležitějších rostlinách, jejich využití v každodenním životě a také se zmiňuje o masáží: „Je-li tělo často vyděšeno a postrašeno, zpomaluje se oběh v cévách a žilách a ze znečitlivění mohou vznikat různé nemoci. Abychom tento stav napravili, požívají se masti z vinné sedliny, které se vtírají do kůže nemocného.“

Nejstarší známou formou indické medicíny je tzv. ajurvéda, což v překladu znamená *vědění o dlouhověkosti*. Ajurvéda je stará více než 3000 let a i dnes je znovu hojně užívána a praktikována. Jedním ze základních prvků ajurvédy je aromatická masáž oleji vyráběných z běžně dostupných rostlin. Nejčastěji se provádí masáž měkké tkáně a masáž s využitím tlakových bodů tzv. akupresura.

K rozvoji a šíření aromaterapie na Středním východě přispěl i lékař Ibn Sina, který je znám pod jménem Avicenna. Ten zdokonalil postup destilace a tím umožnil získávání čistých esenciálních olejů. Avicenna začal koncem 10. století vyrábět tzv. růžovou vodu, která se stala brzy velmi populární a žádaná. K její výrobě používal růži známou jako růže stolistá (Tisserand 1992, Haudret 1998).

Evropa 12. – 20. století

V Evropě se parfémy, vonné masti a balzámy stávají populárními na přelomu 11. a 12. století, kdy je přivážejí jako vojenský lup vojáci z křížových válek. Nejdříve se o výrobu parfémů pokouší voňavkáři ve Francii a Anglii, později se jejich výroba šíří do celé Evropy. Počátkem 13. století je nejvíce oblíbeným parfémem levandulová voda. Levendule se začíná pěstovat ve velkém měřítku především v hrabství Surrey ve Francii.

Vrchol výroby parfémů a vonných mastí nastal v 17. století. V roce 1660 vydal anglický astronom a lékař Nicholas Culpeper knihu s názvem Mistrovské dílo umění. V knize popisuje přínos aromatických látek nejen pro tělo, ale i pro duši. Culpeper popisuje několik receptů na výrobu vonných vodiček a mastí. Různé vůně byly oblíbené především šlechtou, která byla ochotná za zkrášlující prostředky vynaložit nemalé finanční prostředky. Kateřina Medicejská zavedla parfémování rukavic a také založila výrobu vonných látek v Grasse. Další panovnicí, která podpořila vznik francouzského parfumérského impéria byla Marie Antoinetta. Na její přání byl namýchán koncem 18. století parfém, který se užívá dodnes. Marie Antoinetta se nechávala pravidelně masírovat vonnými mastmi z levandule a růží. Vůně nebyly jen výsadou žen, ale byly taky velmi oblíbené mezi muži. Mezi nejznámější vyznavače aromatických látek patřil Napoleon Bonaparte. Napoleon užíval především lehké citrusové vůně, které měly jeho smysly nejen podněcovat, ale měly také zmírňovat Napoleonovy časté bolesti hlavy (Dyeová 1995).

Vonné látky se nepoužívaly jen ke zkrášlování, ale sehrály také důležitou roli v období černého moru, který se rozšířil po celé Evropě v polovině 17. století. V té době byly vonné látky užívány především k desinfekci a vykuřování. Ve velkých městech se několikrát denně zapalovaly hranice z borového dřeva. Hořící pryskyřice měla desinfikovat vzduch. Kostely a katedrály, kde se shromažďovalo větší množství lidí byly vykuřovány sírou a kadidlem.

V průběhu 18. a 19. století se užívání aromatických látek stalo výsadou žen. Ty používaly tyto látky především ke kosmetickým účelům. Postupně začalo narůstat užívání esenciálních látek k relaxačním a lékařským účelům.

Na počátku 20. století se o využití esenciálních olejů v medicíně začal zajímat francouzský lékař René – Maurice Gattefossé. Ten vydal v roce 1928 knihu Aromahérapie, v níž popisuje antiseptické účinky esenciálních olejů a jejich využití při léčbě popálenin, vředů, zánětů kůže, hojení různých ran. Gattefossé založil v Grasse kosmetickou firmu Gattefossé, která je v současnosti největší firmou na výrobu a úpravu esenciálních olejů na světě (Davis 2005).

Dnes je aromaterapie velmi oblíbenou metodou alternativní medicíny. Kdy se různé metody aromaterapie využívají nejen k relaxačním účinkům, ale také k léčbě a nápravě různých zdravotních problémů. Velmi často se aromaterapie užívá v kombinaci s jinou metodou, např. s reflexní masáží, ajurvedickou masáží, u osob s postižením nejčastěji s metodou bazální stimulace a snoezelen.

1.3 Metody a způsoby aplikace aromaterapie

Existuje několik způsobů využití aromaterapie. Mezi ty nejčastější a nejstarší patří masáže. Dnes existuje několik druhů masáží, jako je např. masáž reflexní, shi-tsu , ajurvédická, léčebná, relaxační a jiné. Mezi další způsoby aplikace aromaterapie se řadí inhalace esenciálních olejů, vnitřní nebo-li perorální užívání esenciálních silic nebo aromatické koupele.

Masáže

Masáž je velmi starou a oblíbenou metodou. Její historie zasahuje až do roku 2000 př.n.l, z této doby jsou dochovány záznamy Egypťanů popisující masáže olejem z cedrového dřeva. Tento způsob aplikace, kdy jsou do těla vtírány esenciální oleje se zrodil právě v Egyptě stejně jako sama aromaterapie. Masáž neměla pouze relaxační a kosmetický účel, ale používala se i jako způsob k odstanění zplodin, které se v těle a to především ve svalech nahromadily při zvýšené námaze (Dyeová 1995).

Rostlinné silice správně ředěné ve vhodném oleji pronikají všemi vrstvami kůže a dostávají se až ke krevním vlásečnicím. Specifický účinek éterických olejů (silic)

spolu s relaxační masážní technikou vyvolává příznivou regenerační odezvu v lidském organismu (Haudret 1998).

Masáže pomáhají zvyšovat celkovou tělesnou a duševní kondici, napomáhají při regeneraci sil a odstraňování únavy. Zlepšují krevní a mízní oběh, kloubní pohyblivost a pozitivně ovlivňují psychický stav. Přispívají k lepšímu vzhledu a zpomalují tvorbu vrásek (Janča 1993).

Masáž léčebná je procedura, která se používá při léčbě pouřazových stavů pohybového aparátu, při akutních i chronických bolestech páteře, kloubů a svalů. V důsledku řeší již vzniklé poškození organismu. Je nezbytným doplňkem ostatních metod.

Masáž sportovní má podobnou funkci jako masáž relaxační. Dle tréninkové fáze, ve které se sportovec nachází, je buď více uvolňovací se zaměřením na odstranění únavy, nebo naopak více dráždivá, čímž zvyšuje prokrvení a prohřátí svalů.

Masáž relaxační slouží k osvěžení a odstranění únavy u osob. Její další význam je především preventivní. Přispívá k lepší regeneraci svalového aparátu. Brání zkracování svalů a zvyšuje jejich elasticitu. Předchází poškození svalu vlivem jednostranného dlouhodobého zatěžování nebo okamžitého přetížení (Weigertová 1999).

Reflexní masáž využívá specifické oblasti či body na lidském těle, kdy se při podráždění této konkrétní oblasti na těle pacienta projeví tzv. reflexní změny. Kůže je v této oblasti na povrchu bolestivá, při kontaktu rychle zčervená a je málo elastická. Tyto změny jsou patrné nejen na kůži a v podkožním vazivu, ale i ve svalové tkáni a okostici. Reflexní masáž takto vzniklé změny v tkáních uvolňuje. Masáž zmírňuje bolest a uvolňuje hlubší podkožní struktury. Odstraňuje bolestivé reflexní změny a tím pozitivně ovlivňuje orgán, který změny vyvolal (Janča 1998).

Masáže se mohou provádět u všech věkových skupin pokud tomu nebrání jiný zdravotní problém, který by masáž mohla naopak prohloubit. Masáž by měl vždy provádět terapeut, který má dostatečné znalosti o působení esenciálních olejů, jejich míchání a především anatomii lidského těla. Vždy by měla být dodržena zásada, při které se masáž provádí směrem toku lymfy.

Velký vliv mají masáže u kojenců a dětí s postižením. Nejen, že navozují relaxaci a harmonii, ale také prohlubují kontakt a vztah mezi matkou a dítětem. Podněcují lepší vnímání vlastního těla a vůní (Dyeová 1995).

Aromatické koupele

Koupání lze definovat jako proces tělesné očisty, který přinášel prožitek z hlediska hygienického či zdravotního. Prvními, kdo doplnil koupel o různé vonné látky a oleje byly Egypťanky. Ty dokonce rozdělily koupání do několika fází, které se lišily teplotou vody a vonnou látkou, která byla přidávána do vodní lázně. Tento proces od nich převzali Řekové a později i Římané. Postupem času však obliba vodních lázní upadla a pravidelné omývání těla bylo nahrazeno nadměrným užíváním líčidel a parfémů, které měly překrýt pach a špínu. Možná i právě to napomohlo rychlému šíření nemocí a především moru v době vrcholného středověku. Koupele se znovu pravidelně začaly praktikovat až v polovině 18. století, kdy také začaly vznikat první veřejné lázně po vzoru lázní egyptských (Tisserand 1991).

I při koupeli by se měly dodržovat určitá pravidla. Teplota vodní lázně by neměla být příliš vysoká a ani příliš nízká. Horká lázeň může narušit srdeční činnost. Horká koupel, která je krátká, lidský organismus tonizuje, naopak dlouhá horká koupel mysl otupuje a navozuje pocity únavy. Do koupele by se mělo přidat správné množství oleje, aby nedošlo k nadměrnému dráždění čichových buněk nebo vyvolání alergické reakce. Koupel bývá často doplněna aromatickou masáží následující po lázni, kdy by mělo být tělo uvolněné (Haudret 1997).

Inhalace

Vůně éterických olejů (silic), jako každá jiná vůně, se dostává do čichového centra v mozku, odkud vonná látka ovlivňuje autonomní nervový systém. Může navodit emoční odezvu a vyvolat pocity popisované jako úleva, osvěžení, uklidnění, nebo povzbuzení. Při inhalaci se v aromalampě smíchá určené množství esenciálního oleje a vody. Dávkování oleje by mělo odpovídat druhu silice, zdravotnímu stavu pacienta a jeho individuálním potřebám. Aromalampa by měla být zapálená cca 5-10 minut, nejvýše však 30 minut (Damian 1997).

V historii se velmi hojně užívala tzv. kuřidla, která se vyráběla z kůry sušených bylin a rostlin obsahující aromatické látky. Kuřidla se zapalovala většinou při mystických a mytologických obřadech. Důvodů jejich užívání bylo několik: mají schopnost překrýt nepříjemné pachy, staré báje říkaly, že kuřidla vzbuzují potěšení

božstev. Kuřidla byla prostředníky modlidby, často vyvolávala halucinace, o kterých si lidé mysleli, že jsou zprávy od boha. Kuřidla se dělí na aktivní, která mají stimulační účinek a povzbuzují vědomí člověka a kuřidla pasivní, která naopak uklidňují a uvolňují. Tato kuřidla zpomalují příliš zrychlené metabolické procesy. Nejčastější formou dnes užívaných kuřidel jsou vonné tyčinky (Weigertová 1997).

Vnitřní užívání

Vnitřní užívání je velmi rychlá a účinná metoda, ale pro laiky může být i velmi nebezpečná. Existuje spousta esenciálních silic, které jsou k vnitřnímu užití naprosto nevhodné, protože mohou vést k poleptání vnitřních sliznic, k šoku z intenzivního působení silice nebo k toxickému zatížení organismu.

Obklady

Obklady mohou být teplé i studené. Při obkladech se používá kousek savého materiálu, který se namáčí do vody s aromatickou látkou a poté přikládá na postiženou oblast. Obklad by se měl nechat působit minimálně 10 minut.

Kloktání

Důvodem kloktání nebo ústa je desinfekce ústní dutiny, odtranění infekce, prevence onemocnění. Při kloktání se ve sklenici s vodou smíchají 2-3 kapky oleje a poté se směs několik vteřin převaluje v ústech.

Shrnutí:

Aromatarapie, která je jedním z oborů alternativní medicíny, se zabývá léčbou pomocí esenciálních (éterických) olejů. Éterické oleje se získávají z různých druhů rostlin a mají schopnost pozitivně působit na celou osobnost člověka. Tato metoda se vyvinula před více než 3000 lety v Egyptě, odkud se později rozšířila do Indie, Číny, Říma. Mezi nejznámější způsoby aplikace aromaterapie patří masáže, koupele, inhalace, obklady.

2 Léčba aromaterapií a její vliv na organismus

2.1 Léčba aromaterapií

Léčba za pomoci aromaterapie je určena nejen lidem u nichž byla diagnostikována určitá choroba, ale je určena i lidem zdravým, kdy aromaterapie preventivně působí proti vzniku onemocnění. Léčbu esenciálními oleji provádí aromaterapeuti, kteří dosáhli určitého stupně aromaterapeutického vzdělání a mají dostatečné znalosti o účincích éterických olejů a anatomii lidského těla.

Holistický přístup

Léčba aromaterapií je především holistickým přístupem. Holistické léčení přitom chápe člověka jako celostní entitu než jako soubor anatomických částí těla. Aromaterapie spadá do metod tzv. naturopatie, což je studium ošetřování zdraví. Naopak allopatie se zabývá studiem a ošetřováním nemocí. Nezabývá se člověkem jako celkem, ale pouze jeho chorobou. Léčba je prováděna za pomoci užívání uměle vyrobených léků, chirurgických zákroků, ozařováním a dalšími invazivními léčebnými postupy. Holistická léčba uznává, že u konkrétních tkání nebo orgánu může vlivem dlouhodobého stresu, opomíjení nebo zneužívání dojít ke chronickému oslabení nebo dysfunkci, které je možné ihned vyléčit celkovým rehabilitačním ošetřením, ale které vyžadují rovněž přímou korektivní léčbu. Základním cílem

nicméně zůstává léčení celé osoby, nikoli pouhé zastavení projevující se choroby. Fytoaromaterapie je holistická praxe, která nabízí jak obecné (systémové), tak lokalizované (na místo vázané) léčby. Fytoaromaterapie je nadto víceúrovňovou léčbou, jež zároveň působí na fyzickou, psychickou podstatu člověka, aby dosáhla harmonie v rámci těchto článků i mezi nimi. Holistická léčba se od konvenční alopatické medicíny neliší pouze metodami ošetřování nemoci, ale i chápáním nemoci samotné. Dlouho předtím, než koncem devatenáctého století vznikla etiologie, která zjistila, že původem nemocí jsou bakterie, odmítali velcí naturopaté a holističtí léčitelé názor, že mikroorganismy jsou primární příčinou onemocnění, i když existenci bakterií a viru uznávali.

Minulí i současní holističtí léčitelé ve skutečnosti nerozeznávají jedinou příčinu nemoci, ale domnívají se, že nemoc vzniká kombinací faktorů, mezi něž patří i porušený metabolismus a organické malfunkce (Tisserand 1991, Haudret 1998, Dyeová 1995).

Vzdělání aromaterapeutů

Každý aromaterapeut, který vykonává aromaterapeutickou praxi by měl absolvovat základní kurz aromaterapie, po jehož ukončení obdrží certifikát od Asociace českých aromaterapeutů AČA. Rozsah výuky základních kurzů aromaterapie je 180 výukových hodin. Obsahem výuky je nauka o rostlinách a esenciálních olejích z nich získávaných, dále anatomie a fyziologie lidského těla, základy psychologie. Každý aromaterapeut má možnost dalšího vzdělávání a zlepšování své kvalifikace v dalších postgraduálních kurzech, kdy může získat titul Odborný aromaterapeut po ukončení kurzu se 360 vzdělávacími hodinami, Profesionální aromaterapeut s 620 vzdělávacími hodinami nebo Diplomovaný aromaterapeut s 1000 vzdělávacími hodinami. Všichni aromaterapeuti, kteří dosáhli některého ze stupňů aromaterapeutického studia jsou zařazeni do Registru českých aromaterapeutů, který je upravován Českou aromaterapeutickou společností (Asociace českých aromaterapeutů AČA).

2.2 Vliv aromaterapie na fyzickou stránku osobnosti

Léčebné vlastnosti éterických olejů

V lékařské praxi jsou éterické oleje užívány jako alternativa syntetických látek jako jsou antimikrobiální léky, sedativa a další uměle vytvořené látky. Éterické oleje zásadním způsobem ovlivňují prakticky všechny fyziologické systémy, procesy i funkce. Oleje působí velmi dobře jako antimikrobiální látky, které nemají na rozdíl od uměle vyrobených antibiotik vedlejší účinky. Na buněčné úrovni napomáhají eliminaci toxinů a přímo i nepřímo posilují imunitní systém. Rozdíl mezi užíváním éterických olejů a synteticky vytvořených antibiotik je v tom, že lidský organismus se na uměle vytvořené látky po určité době adaptuje. Antibiotika se stanou méně účinnými a organismus začíná vyžadovat vyšší dávkování těchto uměle vytvořených látek. Mikroby nejsou proti éterickým látkám odolné vůbec nebo jen minimálně. Důvodem je, že éterické oleje jsou přirozeným obranným mechanismem rostlin proti různým škůdcům. Éterické oleje jsou velmi těkavé a antiseptické, takže jsou ideálním prostředkem na prevenci kapénkových infekčních onemocnění (Váchal 1998).

Éterické oleje mohou být aplikovány vnitřně i zevně. Vnější užívání éterických olejů např. formou masáže je mnohem efektivnější. A to především z toho důvodu, že tyto oleje se snadno a beze změny dostanou do krevního řečiště, ať již vlasečnicemi nebo lymfatickými cévami (pokud jsou aplikovány povrchově), nebo plicemi (pokud jsou inhalovány). Nejsou tak pozměněny jaterním metabolismem, jako je tomu v případě, kdy jsou polykány (Liechtiová 1996).

Většinou se lidé se zdravotním postižením či trpící určitou chronickou chorobou setkávají především s vnější formou užití éterických látek, a to masáží nebo inhalací. Terapeutické působení masáže působí na oběhový systém, lymfatický systém, svaly, orgány, žlázy. Léčivé rostlinné oleje používané při masážích jsou rozpustné v tucích a mohou být proto vstřebávány kůží. Na kůži má aromatická masáž největší účinek, protože éterické oleje kůži obnovují, omlazují a také vyživují. Při masáži kůže jemně zarudne a zahřívá se, zvýšení teploty kůže může být až o 1, 5 °C. Lidská kůže obsahuje množství nervových zakončení, potních a mazových žláz, různé typy

receptorů provádějící analýzu podnětů, které přicházejí do styku s kůží. Nejdůležitějšími receptory jsou Ruffiniho tělíska (analýzátory tepla), Kauserova tělíska (chladové receptory), Meissnerova tělíska (hmatové receptory). Stimulací těchto receptorů dochází ke zlepšení vnímání uvědomování si sama sebe a okolí u osob s těžkým tělesným, smyslovým či kombinovaným postižením. Tito lidé jsou totiž v důsledku omezeného pohybu a dlouhodobého upoutání na lůžko nebo kolečkové křeslo omezeni o podněty přicházející z okolí a vlastního těla (Janča 1993).

Esenciální oleje mohou kladně ovlivňovat všechny druhy postižení, mohou zmírňovat, tlumit následky postižení tělesného, smyslového, mentálního. Nikdy však nemohou danou chorobu nebo postižení zcela vyléčit. Většinou aromaterapie působí jako podpůrná metoda dalších léčebných postupů konkrétních zdravotních problémů.

Nejčastější tělesná postižení a nemoci u nichž byl prokázán pozitivní vliv aromaterapie:

DMO

U dětí, u nichž byla diagnostikována některá z forem dětské mozkové obrny bývá aplikace aromaterapie většinou spojena s další podpůrnou terapií nebo je přímo její součástí. Takovým podpůrným terapeutickým konceptem, který může využívat prvky aromaterapie je bazální stimulace. Masáž éterickým olejem navozuje psychické uvolnění, podporuje vnímání vlastního těla a také ovlivňuje svalový tonus (Grosjean 2003).

Amputace končetin

U pacientů, kteří prodělali amputaci končetiny nebo její části má využití aromaterapie vliv na psychickou stránku osobnosti, pozitivně ovlivňuje deprese, změny nálad způsobené změnou fyzického vzhledu a funkcí dané končetiny. Aromaterapeutická masáž napomáhá lepšímu prokrvování pahýlu a snadnějšímu překonání období fantomových bolestí, stavu, kdy pacient cítí bolest v části končetiny, která mu byla amputována. Při tomto stavu je vhodné pahýl masírovat olejem se

sklidňujícími účinky, popřípadě s antiseptickými účinky, které zabraňují infekci pooperační rány (Janča 1993, Mečíř 1988).

Dna

Dna je způsobována metabolickou nedostatečností organismu, kdy v těle zůstává větší množství kyseliny močové, která v těle krystalizuje a způsobuje tak bolesti a snižuje pohyblivost. Aromaterapie používá ke snížení symptomů dny obklady z teplého skořicového oleje, který bolestivé místo zahřívá a tlumí tak bolest (Zentrich 2001).

Parkinsonova choroba

Toto degenerativní onemocnění bazálních ganglií, které se projevuje poruchami jemné i hrubé motoriky, koordinace pohybů a naustálým třesem rukou je kladně ovlivňováno masáží olejem z rozchodnice růžové, která se může užívat i vnitřně. Tato rostlina a extrakty z ní získané podporují stimulaci CNS, uklidňují nervosvalové vypětí, celkově tonizují organismus (Tisserand 1999).

Roztroušená skleróza

Roztroušená skleróza je degenerativní onemocnění mozku, jehož příčinou jsou ložiskové změny v mozku a míše vzniklé v důsledku demyelinizace nervových vláken. Tato choroba se projevuje narušením jemné i hrubé motoriky, koordinace, problémy s chůzí. Mezi aromaterapeutické metody, které působí proti důsledkům roztroušené sklerózy patří masáže a reflexní terapie. Masáž je prováděna oleji se zklidňujícími účinky, vede ke stimulaci somatického vnímání, zlepšení pohyblivosti končetin, uvolnění ztuhlých částí těla (Haudret 1998).

Bechtěrevova choroba

Jedná se o chorobu charakteristickou chronickým zánětem chrupavčitých tkání se změnou pohyblivosti kloubů. Éterické oleje pozitivně působí proti bolesti, snižují akutní záněty chrupavky, posilují imunitní systém a také kladně ovlivňují psychický stav nemocného.

Artróza

Tyto degenerativní změny v kloubech, které vedou ke snížení hybnosti v kloubu nebo dokonce úplné nehynosti je vhodné snižovat aplikací skořicového oleje. Tento olej zahřívá tkáň, snižuje tak bolest, uvolňuje napětí, napomáhá snadnějšímu rozhýbání kloubu (McGilvery 1997).

Revmatická artritida

U osob trpících revmatickými potížemi lze esenciální oleje využít k teplým obkladům ke snížení bolestivých svalů a kloubů. Masáž slouží k zahřátí postižených kloubů a jejich snadnějšímu rozhýbání (Haudret 1998).

Duchennova svalová dystrofie

Pro tuto chorobu charakteristickou postupným ochabováním až degenerací svalstva celého těla jsou typické problémy s dýcháním, jemnou i hrubou motorikou, srdeční problémy v důsledku poškození srdeční tkáně, problémy s trávením a vyprazdňováním. Aromaterapie může při komplexní rehabilitaci pomoci zlepšit problémy z vyprazdňováním masáží břicha fenyklovým olejem, uvolnění svalstva masáží skořicovým, levandulovým, ryzmarýnovým olejem. Z dlouhodobě ležících pacientů, u nichž se objevily dekubity se mohou postižená místa obkládat extraktem z eukalyptu. U některých pacientů dochází v důsledku léčby steroidy k poruchám spánku. Ten lze navodit inhalacemi, koupeli nebo masáží olejem z levandule (Janča 1993, Mečíř 1988).

Mozková příhoda

K mozkové příhodě dochází v důsledku ucpání mozkové cévy tzv. embol, který zabrání okysličování dané části mozku a její výživě. Následkem mozkové příhody může být afázie, ztráta schopnosti koordinace pohybů, částečné nebo úplné ochrnutí končetí. Při zmírňování následků mozkové příhody se užívají oleje z jinanu dvajlaločnatého, ze zrnek vinné révy a z pryskyřice borovice černé. Všechny tyto látky posilují imunitní systém, podporují funkce mozku, zlepšují cirkulaci krve (Janča 1993).

Kožní alergie- atopický ekzém

U dětí trpících atopickým ekzémem slouží éterické oleje především jako prostředek ke snížení zarudlosti postižených míst, zmírňují také svědění těchto oblastí a zánětlivé změny na kůži. Nejvhodnější je aplikace formou koupelí, masáží (Tisserand 1999).

Lupénka

Příznakem tohoto kožního onemocnění je vytváření zarudlých míst pokrytými bělavými šupinkami. Vhodné pro potlačení těchto příznaků jsou masáže oleji ze santalového dřeva a bergamundu (Dyeová 1995).

Astma bronchiale

Zdravotní problémy astmatických dětí lze ovlivnit inhalací éterických olejů. Na univerzitě v Harvardu byla provedena studie účinků esenciálních látek u 150 dětí, u nichž bylo diagnostikováno astma bronchiale. Při tomto výzkumu byly děti během užívání léku vystavovány dvakrát denně vůni vanilky. Po měsíci bylo aplikováno samo vanilkové aroma bez aplikace antiastmatik a činnost plicních funkcí se zvýšila na 33% účinnosti samotného bronchodilatačního spreje. Účastníci tohoto experimentu se kdykoliv později cítili výrazně lépe v místnost, kde difundovala vanilková silice, ve srovnání s prostředím bez vůně (Janča 1993).

Popáleniny

Při popáleninách je vhodné použít olej z eukalyptu, který má chladivé účinky. Napomáhá hojení puchýřů a při vytváření nové tkáně. Eukalyptový olej však může také vyvolat alergickou reakci, proto je dobré nejříve vyzkoušet snášenlivost pacienta tak, že na zdravou pokožku kápneme pár kapek tohoto oleje a vyčkáme, jestli nastane změna (Tisserand 1999).

Anémie

Při anémii se nejčastěji pacientovy doporučují masáže nebo koupele obsahující extrakt z tymiánu, heřmánku nebo citrónu. Všechny tyto oleje stimulují krevní oběh a podporují tvorbu hemoglobinu (Tisserand 1991).

Emfyzema

Jedná se degenerativní onemocnění plic, při němž dochází ke zvětšování plicních váčků a nervů. Při léčbě této choroby je vhodné užívat olej z blahovičnicku, který usnadňuje dýchání (Haudret 1998).

Epilepsie

Při tomto záchvatovitým onemocnění je dobré provádět preventivní masáž nebo koupel olejem z levandule, bazalky nebo rozmarýnu. Všechny tyto oleje mají sedativní, zklidňující účinky. Vnitřně je vhodné užívat extrakt z jinanu dvolaločnatého, který napomáhá lepšímu prokrvování mozku, zpomaluje stárnutí tkání (Damian 1997).

Dekubity

Dekubity jsou definovány jako ohraničené odumření tkáně s následnou nektrózou tkáně, způsobené intenzivním působením tlaku. Vzniká u ležících a nehybných pacientů v křížové oblasti, na patách, loktech, kyčlích. K ošetření dekubitů se nejčastěji využívá eukalyptového oleje. Je vhodný jak k prevenci, tak i ošetření začínající proleženiny. Může se použít v nezředěné formě. Je důležité nezapomenout udělat test snášenlivosti. Pokud je pacient už ve stavu nekrotizující tkáně, eukalyptem se promasíruje rozhraní zdravého a poškozeného místa (Haudret 1998).

Mezi další výhody aromatických olejů lze zařadit jejich schopnost redukce nebo úplného odstranění edémů či zánětů. Éterické oleje stimulují pročišťování svalů, což znamená, že jsou schopny otaňovat toxické zplodiny usazené ve svalech jako je např. kyselina mléčná. Tato kyselina vzniká po velké anaerobní námaze svalů. Masáži lze aktivně působit také proti zánětům šlach, ve kterých se v důsledku dlouhodobé nečinnosti (nedostatečného pohybu) nebo naopak velké zátěže usazují a hromadí škodlivé látky, tuk a voda. Masáže ovlivňují také svalový tonus. Tento účinek je vhodný pro děti s hyperkynetickým, hypertonickým, hypotonickým syndromem. Masáži lze vyvolat i kloubní změny, kdy při dotyku v blízkosti kloubů dochází k ovolňování hormonů, vylučování usazených látek, čímž se mění kloubní pohyblivost. Dotekové relaxační techniky uvolňují a odstraňují poporodní trauma, umírňují projevy lehké mozkové dysfunkce a také částečně kladně působí při odstraňování projevů dyskalkulie, dyslexie, dysgrafie (Tisserand 1992, Weigertová 1996).

Aplikace masáže nemusí být vždy pro pacienta vhodná. Proto se nedoporučuje aplikovat aromaterapeutické masáže a koupele při přechodných fyzických stavech a akutních onemocněních jako jsou:

- horečnatá, infekční nebo akutně zánětlivá onemocnění
- závažné krvácivé stavy
- generalizovaná nádorová onemocnění
- onemocnění dutiny břišní spojené se záněty
- poranění dutiny břišní
- v místě popálenin, opařenin nebo poleptaných ploch
- břicho těhotných žen

- v místě zvětšení mizních uzlin, nádorů, bradavic
- břicho při akutních onemocněních žlučníku

2.3 Vliv aromaterapie na psychiku člověka

Éterické oleje nejen kladně působí na fyzickou stránku člověka, ale i na veškeré psychické procesy lidské osobnosti. Aromatické látky mohou ovlivňovat lidskou paměť, schopnost učení, emoce, chování a motivaci.

Vliv pachů a vůní na člověka byl pozorován již ve 20. letech 20. století, kdy dva italské lékaři Giovanni Gatti a Renato Cayola publikovali článek s názvem *Působení esencí na nervový systém*. Tito dva lékaři zjišťovali sedativní a stimulační účinky esenciálních olejů u pacientů, kterým podávali kousky vaty namočené do různých druhů esenciálních olejů. Bezprostředně po inhalaci aromatických látek zaznamenávali lékaři změny pulsu, krevního oběhu a hloubky dýchání. Poté došli k závěru, že různé esenciální oleje mají sedativní nebo naopak stimulační účinky (Damian 1997).

Výzkum vlivu éterických olejů na lidskou psychiku se plně rozvinul až koncem 20. století. Dalším, kdo zjišťoval vliv aromat na činnost lidského mozku a psychické funkce byl profesor Shizuo Torii z Toho Univerzity, který se rozhodl provést rozdělení stimulačních a sedativních esenciálních olejů. Jako měřicí zařízení použil konkrétní mozkovou vlnu, známou jako „contingent negative variation“ (CNV). Vlna je vytvářena intuicí, předtuchou či tušením. Byly vyzkoušeny dvě esence, a to jasmín považovaný za stimulant a levandule, která je známa svým sedativním účinkem. Elektrody připevněné na hlavě pacienta zaznamenávaly mozkové vlny, které se zvyšovaly nebo snižovaly s podáním jednotlivých vzorků esenciálních olejů. To naznačovalo buďto stimulaci nervů nebo naopak uklidnění (Tisserand 1991).

Reakce na aromata jsou většinou založena na individuálním vnímání vůní, které mohou v člověku vyvolat kladné nebo záporné pocity. Vnímání vůně je také závislé na tom, jestli je nám vůně známá nebo se jedná o vůni novou a našemu čichovému

aparátu neznámou. Signální mechanismy v čichovém systému zasahují především tkáň kůry mozkové, limbický lalok a spánkové laloky, což jsou oblasti zodpovědné za ostražitost, pozornost, náladu a pocity. Jeden z aromaterapeutických přístupů je založen na předpokladu, že si subjekt zapamatuje aroma, které bylo přítomno ve chvílích emociální změny a setká-li se s ním později, rozpomene si na onu situaci a s ní spojené pocity.

Evolucí se mozek vyvíjel směrem k využívání zdrojů emisí příjemných vůní. Příjemné prostředí využíval člověk pro své dobro, posilovalo jeho aktivity a pozitivně ovlivňovalo jeho chování. Tato nejvyšší fylogenetická hierarchická hodnota, vztažená k čichovému smyslu, se hluboko vrývala do mozků milionů generací. Od té doby, co byl do lidského mozku zakódován příjem vůní přinášejících pohodu, transformuje tyto vjemy smyslový aparát biologicky podpůrné mechanismy, které posilují zdraví, prodlužují život, redukuje stres. Tyto účinky jsou podtrženy posílením imunitního systému psychoneuroimunologickým efektem (Mayová 2001).

Chemické smysly člověka tedy hmat, chuť a čich, které jsou spojeny s nejstaršími a nejprimitivnějšími částmi mozku, se u člověka vyvinuly nejdříve a dodnes se jako první vyvíjejí i u dítěte. Na každém smyslu tak organismus staví, rozšiřuje tak záběr svého smyslového vnímání a zvyšuje schopnost zvládat stále složitější stimuly (Haudret 1998).

Paměť a učení

Vůně jsou schopné hrát jedinečnou úlohu v procesu učení, jelikož nimi lze působit na několik, pro učení důležitých, mozkových oblastí. Limbický systém je sídlem paměti a čichového ústrojí, tato centra jsou v těsné blízkosti a stimulací čichového systému aromatickými látkami dochází současně ke stimulaci centra paměti. Člověk je schopen zapamatovat si a poté vybavit určité situace, podněty nebo dokonce osoby s nimiž má spojeny a v paměti uloženy jemu příjemné či nepříjemné vůně. Lidská čichová soustava je velmi citlivá a spolehlivá. Lidský mozek je schopen zapamatovat si více než tři tisíce různých pachů. Jakmile je máme jednou v paměti, málokdy je zapomeneme. Vědci připouštějí, že tato ohromující schopnost zapamatování umožňuje pachům schopnost probouzet základní emoce. S pamětí a

procesem učení úzce souvisí schopnost koncentrace. Jestliže člověk není schopen koncentrace, potom se podstatně sníží jeho schopnost naučit se ve smyslu zapamatovat si. Koncentrace (soustředění) je proces, při kterém určité vjemy dosáhnou přístupu k motorickým mechanismům a k dlouhodobé paměti. Je to výsledek činnosti různých mechanismů, kontrolou orientace receptorů počínaje a centrální podporou nebo potlačením rozdílných úrovní sensoricko-motorických drah konče. Na periferní úrovni vjem zvyšuje velikost nespécificky vyvolané reakce na daný podnět, přičemž vyvolaný potenciál je umocněn novostí nebo neočekávaností stimulu. Nepříjemné pachové asociace bývají často nechtěné a lidé se jich jen velmi obtížně zbavují (Damian 1997, Tisserand 1999, McGilveryová 1997).

Emoce

Existuje úzká vazba mezi čichovou informací a emocemi, prostřednictvím nichž jsou umocňovány paměť a učení. Emocionální vzpomínky jsou spojeny s vůněmi, protože se čichové ústrojí promítá přímo do limbické části mozku, související nejen s pamětí a motivací, ale rovněž s kontrolou emocionálního chování.

Emoce se mohou projevit formou různých nálad. Mezi nečastější emocionální stavy při nichž je vhodná aplikace aromaterapeutických postupů jsou depresivní nálady, stavy úzkosti a další psychické poruchy. Přetrvávající negativní emoce a neměnné pocity člověka svazují, vedou ho k předsudkům, iracionálním pověrám, obavám, fobiím, obsesím, kompulzím, návykům a rozvoji psychosomatických nemocí vznikajících v příslušných oblastech mozku, přijatých svalovinou a projevujících se v postoji a v tělesných reakcích (Haudret 1998).

Nejčastější psychické poruchy osob se zdravotním postižením a jejich náprava pomocí aromaterapie:

Deprese

Nervová deprese je duševní stav vyznačující se určitou sklíčeností, doprovázenou pocitem únavy a tělesné zemdlenosti. Deprese se objevuje v obtížných životních situacích nebo po prodělání tělesné choroby. Proti depresi je vhodné užívat směs

olejů z bazalky, heřmánku a levandule. Všechny tyto aromatické oleje mají sklidňující účinky, navozují relaxaci a snižují nervové napětí (Tisserand 1999).

Apatie

Toto onemocnění se projevuje trvalými nebo občasnými stavy letargie, absencí vůle a energie, netečností, lhostejností a nedbalostí. Apatického člověka nic nemotivuje a vše, co se kolem něj děje ho nechává lhostejným. Často lidé trpící apatií upadají do depresí a pocitů méněcennosti. Esenciálními oleji, které pozitivně působí na pocity apatie jsou skořice, eukalypt a jalovec, které mají stimulační účinky, uvolňují svalové napětí, rozšiřují cévy a tím napomáhají lepšímu proudění krve a kyslíku (Haudret 1998).

Nervozita

Přehnané nervové napětí způsobuje velké ztráty tělesné a duševní energie, které mohou plynule přecházet v apatii a depresi. Pro uvolnění je vhodné požit éterické oleje jako jsou výtažky z heřmánku, bergamotu nebo majoránky. Nejvhodnější užití je formou koupele, při které se olej dostává do krevního řečiště kůží a zároveň inhalací (Damian 1997).

Psychická únava

Tělesná únava je vždy doprovázena nedostatečnou psychickou dynamikou. Ta se naopak může projevit samostatně a vyvolat velkou tělesnou vyčerpanost. Ztráta duševních sil se obvykle projevuje až po určité době. Proti psychické únavě je vhodné aplikovat výtažky z máty peprné, pomeranče nebo jalovce (Tisserand 1991).

Shrnutí:

Aromaterapie přistupuje k léčbě pacienta holisticky, zaměřuje se tedy na celou osobnost a ne jenom na daný zdravotní problém. Spektrum aplikace aromaterapie je

velmi široké, aromaterapii lze využít k léčbě chorob psychických tak i fyzických. Éterické oleje ovlivňují psychické funkce jako jsou: paměť, schopnost učení a koncentrace, emoce, chování. Esenciální oleje mají stimulační nebo naopak sedativní účinky. Aplikované formou masáže mohou snižovat svalový tonus, umírňovat bolest, nebo aktivně působit proti nejrůznějším kožním problémům.

3 Prolínání aromaterapie s dalšími podpůrnými metodami

Cílem mé bakalářské práce bylo blíže se seznámit s alternativní technikou léčby aromaterapií, možnostmi jejího využití při léčbě a péči o osoby se zdravotním postižením, vlivem aromaterapie na fyzickou stránku nemocného, ale také na psychiku pacienta.

Bakalářská práce má teoretický charakter a je zpracována monografickou procedurou. V rámci monografické procedury byly použity tyto metody a techniky: kritická analýza odborné literatury, komparace teoretických zdrojů o aromaterapii.

3.1 Aromaterapie a snoezelen

Téměř všichni těžce postižení lidé žijí ve stadiu vnímání vázaném výlučně na jejich vlastní tělo. Svět se pro ně sestává jen z věcí, jež lze prožívat jen konkrétně a tělesně a jimž lze přikládat význam jen tak, že se na nich a s nimi pohybují, cítí je, ochutnávají je, vidí a slyší je. Právě pro podporu celkového rozvoje dětí s těžkým mentálním a tělesným postižením byla vytvořena podpůrná metoda snoezelen .

Snoezelen se svou atmosférou otevřeného prostoru má být místem, kde je možno nechat vše za sebou a skutečně se uvolnit. Klidná hudba a tlumené světlo přispívá k tomu, aby se vytvořila působivá atmosféra. Zásadou snoezelenu je : Nic se nemusí a vše je dovoleno“. Klienti by zde měli mít více volnosti, možnost vybrat si sami z podnětů, které je zajímají nejvíce a chovat se zde, jak sami chtějí (Švarcová 2003).

Název terapeutického konceptu Snoezelen je odvozen od složeniny slov snuffelen (schnüffeln = čichat, dřímat) a doezelen (dösen = relaxovat, odpočívat). Snoezelen je multistimulační metoda, jejíž základy se datují do roku 1966. Američtí psychologové Cleland a Clark, v rámci svého výzkumu k podpoře rozvoje a vylepšení komunikačních schopností a změn chování díky vybraným smyslovým vjemům představili multi-sensory-room. Tento výzkum byl zaměřen zejména na komunikační rozvoj osob s mentálním postižením, s hyperaktivitou, s duševními poruchami a osoby s autismem. Dalšími, kdo se začal zajímat o tento terapeutický koncept byli Holanďané Ad Verheul a Jan Hulsegge, kteří zavedli snoezelen v Nizozemí jako takzvanou spontánní aktivitu u těžce multihandicapovaných osob v jejich volném čase.

Snoezelen je tedy určen především osobám s těžkým mentálním, tělesným a kombinovaným postižením, ale také lidem se smyslovými vadami. V posledních letech se osvědčil tento stimulační pokoj i v péči o pacienty trpící Parkinsonovou chorobou, Alzheimerovou chorobou, dále pro osoby trpícími psychickými poruchami, pacientů po úrazech a operacích mozku a v poslední době i u geriatrických pacientů a dětí se syndromem ADHD (Švarcová 2003, Koucunová 2004).

Ve snoezelenu jde o komplexní zaměstnání smyslů. Jde o prožití hlubokého smyslového zážitku. Redukují se zbytečné podněty, klientům je cíleně nabízeno množství podnětů, zaměřených na prožívání libých pocitů, k získávání nových

zkušeností, které jedinec v běžném životě neprožije. Klient si sám vybírá z nabízených podnětů, motivují ho samy věci či činnosti, ne vychovatelé. Nabídka klienta aktivuje k nějaké činnosti na příklad k úchopu, přemístění se, ke změně polohy těla, k vyjádření libosti či nelibosti. Ve snoezelenu by mělo dojít k uvolnění, relaxaci jedince, toho se dosahuje navozením libých pocitů, tlumenou hudbou, tlumeným světlem. Je na klientovi, zda chce něco dělat, s něčím manipulovat, či pouze relaxovat. V manipulaci s předměty není nic zakázáno, klient je může používat i k jiným účelům, než k jakým jsou běžně používány. Důležité je, že si klient vybírá sám, bez zásahu vychovatele (Lukeš 2003).

Stimulační pokoj snoezelen je vybaven vodním lůžkem o teplotě pětácti až sedmácti stupňů Celsia, které má vzbuzovat dojem plodové vody. Vlnící lůžko napomáhá uvědomování si vlastního těla a jeho pohybů. Dále jsou zde různobarevné zářivky a lampy, zrcadla podporující zrakové vnímání. Pokoj je vybaven hračkami a pomůckami z různých materiálů pro podporu hmatového vnímání. Mezi nejčastější materiály patří semiš, plyš a vlna, které jsou příjemné na dotek. Po místnosti jsou také umístěny reproduktory pro poslech různých zvuků, meditativní a relaxační hudby. Pro rozvoj chuťového vnímání se do místnosti klientům umísťují misky s jídlem, které chutná sladce, slane, kyselé nebo hořce (Švarcová 1997).

Ve snoezelenu hraje velkou roli i aromaterapie, která má prostřednictvím svých metod působit na čichové vnímání postiženého. Nejvíce užívanou metodou aromaterapie ve snoezelenu je inhalace aromatických látek. Je však nutné dbát zásad o používání éterických olejů, aby jejich aplikace nevedla k závažným komplikacím. Inhalace několik různých esencí vede k podráždění nervového systému a bude-li pokračovat, budou důsledkem silné bolesti hlavy. Inhalovat lze oleje odpařované z aromalampy, kde jsou míseny s vodou, nebo lze pár kapiček nakapat jen na misku, dalším prostředkem k inhalaci vůní jsou aromatické svíčky. Vůně používané u postižených by měly mít zklidňující účinek, aby podpořily jejich relaxaci a celkové uvolnění. I ve snoezelenu může docházet k přímé stimulaci postiženého terapeutem, a to především dotykem a masáží. Aromaterapeutická masáž zde plní nejen funkci uklidňující, ale má i celkově stimulovat a to především v oblasti somatické, kdy přináší těžce tělesně postiženému informaci o vlastním těle (Tisserand 1997, Lukeš 2003, Mertens 2002).

3.2 Aromaterapie a bazální stimulace

Další metodou v níž mohou být využívány prvky aromaterapie je koncept bazální stimulace. Bazální stimulace umožňuje lidem s těžkým zdravotním nebo duševním postižením integraci do současného života s maximálním využitím jejich dřívějších návyků a zkušeností a navíc akceptuje jejich budoucí životní potřeby (Friedlová 2003).

Bazální stimulace je pedagogicko-psychologickou aktivitou, která se snaží nabídnout jedincům s těžkým postižením různé možnosti pro vývoj jejich osobnosti. Pojem bazální znamená elementární, základní nabídku, která se realizuje v nejjednodušší podobě. Pojmem stimulace se rozumí, že postiženému jsou poskytovány různé podněty všude tam, kde si je není schopen sám obstarat (Vítková 2001).

Historie metody bazální stimulace

Autorem konceptu Bazální stimulace je Prof. Dr. Andreas Fröhlich, který pracoval jako speciální pedagog v Rehabilitačním centru Landstuhl. V průběhu svého pětiletého projektu v rámci doktoranského studia vytvořil koncept Bazální stimulace, který byl určen dětem s těžkým kombinovaným somatickým a intelektovým postižením a měl podporovat rozvoj schopností u těchto těžce postižených dětí. Fröhlich se zabýval převážně podporou sensorické komunikace. U dětí s velmi těžkými změnami vnímání nebylo možno navázat komunikaci verbální, neboť jejich možnosti byly v této oblasti velmi omezené nebo skoro žádné. Fröhlich navázal úspěšně komunikaci na bázi somatické, vestibulární a vibrační (Vítková 2001, Friedlová 2004).

Možnosti využití bazální stimulace

Fröhlich popisuje okruh osob, pro které vytvořil metodu bazální stimulace jako velmi těžce postižené, které svými vlastními možnostmi vývoje ve svém sociálním prostředí nepřekračují úroveň srovnatelnou s úrovní zdravého kojence ve věku 4 – 6 měsíců v oblasti komunikace, percepce, funkce rukou, postavení těla a pohybu (Fröhlich in Vítková 2001).

Metodu bazální stimulace lze aplikovat u těžce tělesně postižených dětí, u dětí s kombinovaným postižením, dětí s těžkým mentálním postižením, u některých forem autismu, ale také u pacientů hospitalizovaných na JIP a ARO. Do ošetrovatelké péče o méně pohyblivé pacienty přenesla koncept Prof. Christel Bienstein (Friedlová 2002).

Podstatou bazální stimulace je aktivní zapojení vnímání dítěte. Senzorickou deprivaci dítěte s těžkým zdravotním postižením je třeba kompenzovat, aby se vytvořily základy pro další pozdější učení, které bude stavět na těchto základech. Těžce postiženému dítěti jsou poskytovány podněty, které odpovídají jeho současné úrovni vnímání a které mají přispívat k dalšímu rozvoji a diferenciaci rozlišovací schopnosti dítěte.

Rozvoj vnímání je podněcován hned několika druhy podnětů, mezi které patří především podněty somatické, vibrační, vestibulární, orální, akustické, taktilně haptické, vizuální a podněty čichové a chuťové (Vítková 2001).

Somatické podněty

Pomocí somatických podnětů, které se týkají celého těla, lze docílit pozitivní zkušenosti s vlastním tělem, s vlastní postavou, s hranicemi a místy kontaktu vzhledem ke světu. Primární tělesná zkušenost se vyvíjí dotykem. Vychází se středu těla, od trupu, přechází přes končetiny, až aktivace dojde k prstům rukou a nohou (Fröhlich in Friedlová 1990).

Masáž je nejvýznamnější aplikaci aromaterapie, která v sobě spojuje terapeutickou sílu doteku s jednotlivými vlastnostmi éterických olejů, a proto je její aplikace vhodná i u osob s těžkým postižením, kdy jsou tyto pacienti ochuzeni o vlastní zkušenosti z vlastních doteků (Davisová 2001). Jako podněty stimulující somatické vnímání slouží pomůcky z různých materiálů (košešiny, froté, plyš, žínky, houby, lufa). Prostřednictvím různých podnětů se tak postupně vytváří tělesné schéma, které si jedinec s těžkým postižením jinak nedokáže vybudovat. Jeho pohybová

nedostatečnost a pohybová stereotypie způsobuje, že představa o vlastním těle je nediferencovaná. Dotek působí emocionálně, povzbudivě a stabilizačně (Vítková 2001).

Vibrační podněty

Zjistilo se, že navození vibrace po ploše těla navodí intenzivní pocit v nosných částech těla a kloubech. Vibrátor lze umístit tak, že umožní procítit celou nohu od kotníku přes koleno až ke kyčli. Vibrátory lze pokládat nejen na končetiny, ale i an hrudník a čelo. Všechny tyto zkušenosti zdravý člověk běžně získává při stání, chůzi apod. Těžké postižení toto většinou neumožňuje (Vítková 2001).

Vestibulární podněty

Vestibulární podnět zprostředkovává dítěti s těžkým postižením informaci o poloze v prostoru, o pohybu celého těla v prostoru., působí na stabilitu držení těla v daném případě normalizuje tonus. Jde především o pomalé kolébové pohyby podél a napříč osou těla, pohyby na terapeutickém válci nebo velkém míči (Koucunová 2004).

Sluchové a zrakové podněty

Sluch a zrak jsou našimi dálkovými smysly, kterými opoštíme bezprostřední oblast těla. Pro mnoho osob jsou v oblasti vidění často zřetelné jen kontrastní barvy, obrazy a v oblasti slyšení jen výrazné zvuky a rytmy. Podněty musí být adekvátní dosaženému vývojovému stupni dítěte. Auditivní nabídky kombinujeme s pohybem nebo dotykem. Vizuální podněty mají základ především ve vytváření herních nabídek (Fröhlich in Friedlová 2003).

Čichové a chuťové podněty

Určité čichové a chuťové počitky má již plod v prenatálním období. V prvních měsících života dítěte jsou chuť a čich pro dítě zvlášť důležité, představují jak možnost komunikace, tak interakci s matkou. U dětí s těžkým postižením je třeba používat pokud možno jednoznačných pachových a chuťových nabídek, které se výrazně liší od pachů všedního dne (Vítková 2001).

Aromaterapie jako součást bazální stimulace

Aromaterapie se velmi často vyskytuje jako podpůrná metoda společně s dalším typem léčby. Tato léčba, která je doplňována metodami aromaterapie může být léčbou alternativní, ale také i léčnou klinickou. Masáž je nejčastější aromaterapeutickou metodou, která je také současně jednou ze stimulačních technik bazální stimulace. Masáž je určitou formou kontaktu mezi pacientem a terapeutem, což je velmi důležitý faktor. Pomocí rukou může terapeut zjistit, jak velké fyzické napětí v pacientovi je a v kterých částech těla se skrývá. Objeví body, které jsou citlivé, napuchlé či bolestivé partie (Grosjean 2003, Friedlová 2002).

Nejvíce užívaným pohybem při bazální stimulaci je hlazení, které spolu s hnětením a poklepáváním tvoří základ aromaterapeutické masáže. Hlazení je pomalý, jemný, rytmický pohyb celé ruky a obvykle se provádí zdola nahoru směrem k srdci. Čím větší je tlak, tím hlubší je účinek na krevní oběh a svalovou tkáň. Čím lehčí je dotek, tím vyšší je zpětný účinek na nervový systém. Jde o proceduru zvláště příjemnou a uvolňující. Hlazení pacienta probíhá nejdříve na zádech a provádí se pohybem směrem nahoru po zádech, ruce po stranách s palci přečnávajícími přes páteř. Pak se ruce rozdělí směrem ven, přes ramena a posouvají se ještě hlouběji po stranách zad. Poté následuje stimulace hlazením končetin, která taktéž probíhá od pat směrem vzhůru (Tisserand 1997).

K somatické stimulaci masáží se mohou využívat jakékoliv směsi éterických olejů, které by měly mít nejlépe uklidňující účinek, aby došlo k co nejvíce možnému uvolnění pacienta. Protože jenom tehdy, kdy je klient klidný a uvolněný je schopen citlivě přijímat podněty přicházející z rukou terapeuta. Nedoporučují se vůně s velmi výrazným aroma, které by naopak mohly vést k podráždění čichového ústrojí a následnému vzbuzení nervozity, nejistoty, nelibým pocitům (Janča 1993).

Aromaterapie může být nejen součástí somatických podnětů nabízených pacientovi při bazální stimulaci, ale může plnit také funkci čichových podnětů. Ty by měly být výrazné a lišit se od vůní a pachů všedního dne. Doporučují se vůně lehčí, u pacientů dlouhodobě upoutaných na nemocniční lůžko, u osob umístěných v léčebnách dlouhodobě nemocných je vhodné užívat éterické oleje s mírně antiseptickým, antivirózním účinkem jako je např. eukalyptus, který pročistí ovzduší a výrazně stimuluje čichové ústrojí člověka (Weigertová 1996).

Metody aromaterapie tvoří také podstatnou složku podpůrné metody bazální stimulace a podílejí se na kompletní stimulaci dětí a osob s těžkým tělesným nebo kombinovaným postižením, které jsou z důvodu svého postižení ochuzeny o velké množství podnětů, které jsou běžnou součástí života zdravých lidí.

3.3 Aromaterapie a další méně známé terapeutické techniky

V aromaterapii se prolínají prvky dalších několika podpůrných metod alternativní léčby jako je například švédská masáž, indická masáž dětí, thajská masáž, shiatsu, Bachova květinová terapie. Všechny tyto způsoby alternativní léčby mají historii starou několik tisíc let. Metody působení na pacienta jsou většinou mírné, příjemné a nijak nenásilné.

Některé z technik alternativní léčby obsahující prvky aromaterapie:

Bachova květinová terapie

Lékař Edward Bach vytvořil ve 30. letech 20. století tzv. Květinovou terapii, jejíž cílem bylo pomocí směsí z 38 různých květin léčit pacienty trpící různými chorobami. Bach byl původně bakteriologem na University College Hospital v Londýně, ale po několika letech klinické praxe se rozhodl zaměřit se na léčbu homeopatií a začal se věnovat studiu účinků stromů a květin. Bach ignoroval veškeré tělesné symptomy nemoci a diagnostikoval stav pacienta tím, že přešetřil jeho mentální postoje. Tak vznikly bylinné esence pro ty, kteří se bojí, léky na zoufalství, na opuštěnost, na přecitlivělost, na nejistotu atd. Bach učinil závěry, že mentální postoje člověka poskytují výborný podklad pro to, aby člověka postihla nějaká choroba. Změnou psychiky prostřednictvím jeho léčivých výtažků z rostlin dojde i k odstranění podmínek pro propuknutí nemoci (Pilkingtonová 1994).

Geotermální terapie

Geotermální terapie je technikou založenou na kombinaci několika dalších terapií. Jedná se především o masáž prováděnou pomocí teplých a studených kamenů doplněnou o aromaterapii, muzikoterapii a chromoterapii. Ve srovnání s ruční masáží má tato terapie vyšší působnost ve vyšším tlaku na konkrétních bodech a ve střídání tepla a chladu, na což organismus velmi dobře reaguje. Teplé kameny zlepšují krevní oběh, tlumí bolest, přinášejí svalové uvolnění. Studené kameny stahují cévy a prokrvují organismus. Kombinace různých terapií a především aromaterapie tak blahodárně působí na všechny smysly. Tato terapie je určena především lidem trpícím bolestmi kloubů, svalů, nervozitou a stresem (Inglis 1992).

Masáže shiatsu

Shiatsu je japonské slovo znamenající *tlak prstů*, který se provádí na kůži v různých bodech podél drah spojovaných s funkcí životně důležitých orgánů. Jedná se tedy o terapii připomínající masáž, ale terapeut pracuje na akupunkturálních drahách. Tlak lze vyvíjet různými způsoby, od prstů ruky počínaje, přes dlaň ruky až po koleno, loket i chodidlo. Tato terapie, která je určena především pro léčbu různých psychických potíží, nejrůznějších typů bolestí svalů a kloubů v sobě nese také prvky aromaterapie, kdy stimulace akupresurních bodů je prováděna prostřednictvím směsi olejů z různých éterických olejů. Tyto oleje by měly také současně ovlivňovat celkové napětí svalů pacienta a zároveň zklidňovat i jeho psychiku (Liechtiová 1996).

Moxová terapie

Moxodá doteková terapie je stará čínská metoda založena na dodávání bio energie oslabenému organismu pomocí tepla, které se získává nahříváním aktivních akupunkturálních bodů pomocí různorodých látek. Většinu těchto látek tvoří éterické oleje, které jsou základem aromaterapie. V místě moxování vznikají ve tkáni různé bílkovinné látky zvyšující obranyschopnost organismu. Moxování se využívá jako podpůrná metoda u lidí trpících různými alergiemi, chronickým onemocněním, nervovým vyčerpáním, nedostatkem energie. Tato doteková terapie stimuluje krevní

oběh, stabilizuje nervový systém, urychluje metabolismus a pomáhá zlepšovat imunitní systém (Inglis 1992).

Bowenova terapie

Bowenova terapie je velmi šetrná neagresivní terapie, při které je tělo vnímáno jako celek a jejíž podstatou je manipulace s měkkou tkání. Terapeut pomocí prstů pohybuje kůží přes určené a přesně definované body na těle, vyvine zde jemný tlak, který stimuluje krevní a lymfatické cirkulace, včetně nervových zakončení a následně se valivým pohybem vrací zpět. Tato technika používá ke zlepšení manipulace s kůží a lepšímu pohybu různé masážní oleje, které jsou míchány podle přání pacienta. Tato terapie může být aplikována pacientům všech věkových skupin od novorozenců až po staré lidi (Inglis 1992).

Akupresura

Akupresura, která je někdy nazývána čínská masáž Tuina je předchůdcem akupunktury. Tato terapie je stará několik tisíc let a působí na akupunkturální body, které jsou rozmístěny po celém těle a seřazeny na jednotlivých meridiánech, což jsou dráhy, kterými proudí energie. Pokud je některý z meridiánů ucpan, znamená to, že daný orgán není v pořádku. V těle dochází k nerovnováze a vzniku zdravotních problémů. Když se ošetří tok energie v meridiánu, tělo se dostává zpět do rovnováhy. Na body se působí tlakem bříška palce nebo malými krouživými masážními pohyby. Předtím než dojde k vlastní terapii za pomoci tlaku prstů je vhodné provést celkové uvolnění pacienta pomocí masáže vonnými oleji, která podpoří nejen i volnění tlaku ve svalech, ale příjemně bude působit na všechny smysly pacienta (Grosjean 2003).

Švédská masáž

Švédská masáž je masáží měkkých tkání organismu. Tato masáž je nazvána po švédském profesoru Ling, který počátkem 19. století provedl komplexní vědecký

rozbor masáží a na jeho základě sestavil metodu, která je nyní nazývána Švédská masáž. Tato metoda se skládá ze tří základních technik: hlazení, hnětení a poklepávání. Všechny tyto pohyby probíhají směrem zdola nahoru, tedy směrem k srdci a jejich hlavním cílem je ovlivnit krevní oběh, napětí ve svalových tkáních a bolest v kloubech a svalech. Masáž je nejen metodou nápravy některého ze zdravotních problémů, ale také formou komunikace mezi pacientem a terapeutem, a to především u osob s těžkým postižením. Masáž je prováděna oleji z výtažků aromatických rostlin a nepůsobí tedy jen přímo na danou tkáň, ale také na čich pacienta a jeho psychiku. Ling doporučuje provádět masáž oleji s uklidňujícími účinky (Tisserand 1991).

Shrnutí:

Aromaterapie je metodou, jejíž prvky se prolínají dalšími alternativními léčebnými technikami jako je například schiatsu, thajské masáže, Bachova květinová terapie, Moxová terapie a Bowenova doteková terapie. Nejčastěji užívanou technikou aromaterapie jako součásti dalších terapií je masáž éterickými oleji, která působí přímo na fyzickou stránku osobnosti, ale zároveň kladně ovlivňuje i psychické vnímání pacienta. V posledních letech došlo v péči o těžce postižené k rozvoji podpůrných metod jako je snoezelen a bazální stimulace, jejíž cílem je komplexní působení na pacienta a stimulace všech druhů vnímání. Obě tyto metody taktéž využívají aromaterapie jako prostředku pro stimulaci pacienta.

Závěr

Při zpracovávání mé bakalářské práce jsem měla možnost blíže se seznámit s metodou aromaterapie, které se především v poslední době začíná stále více objevovat jako součást komplexní péče o nemocné. Aromaterapie je metodou alternativní medicíny, která k léčbě používá esenciálních olejů. Tyto oleje bývají také označovány jako aromatické nebo éterické a získávají se z různých částí rostlin destilací. Éterické oleje mají tu vlastnost, že jsou schopny působit na člověka komplexně, tedy na jeho psychickou i fyzickou stránku. Aromatické oleje ovlivňují psychické funkce jako jsou: paměť, schopnost učení a koncentrace, emoce, chování. Dále mohou tyto oleje působit na svalový tonus, krevní tlak, umírňovat bolest, posilovat imunitní systém. Metoda aromaterapie je stará více než 3000 let a pochází z Egypta.

Aromaterapie je metodou holistickou, což znamená, že se nezabývá pouze daným zdravotním problémem pacienta jako je tomu u klasické medicíny, ale snaží se působit na celou osobnost pacienta. Spektrum aplikace aromaterapie je velmi široké, tato metoda může být využita při léčbě fyzických i psychických obtíží. Nejčastější formy, kterými bývá aplikována jsou inhalace, kloktání, koupele, obklady, masáže. Masáž je v aromaterapii nejdůležitějším prostředkem k léčbě. Masáž je také součástí podpůrného konceptu bazální stimulace a snoezelen. Tyto metody se využívají v péči o osoby s těžkým mentálním, tělesným, smyslovým nebo kombinovaným postižením a jejich cílem je komplexní působení na pacienta a stimulace všech druhů vnímání. Aromaterapie je metodou, jejíž prvky se prolínají dalšími alternativními léčebnými technikami jako je například schiatsu, thajské masáže, Bachova květinová terapie, Moxová terapie a Bowenova doteková terapie.

Na teoretické úrovni jsem si rozšířila znalosti o historii, metodách, formách aromaterapie a o možnostech využití této alternativní medicíny v péči o zdravotně postižené jedince.

Literatura

- DAMIAN, P. *Aromaterapie*. Praha: Volvox Globator, 1997. ISBN 80-7207-020-7-5993-96-1
- DAVIS, P. *Aromaterapie od A do Z*. Praha: Alternativa, 2005. ISBN
- DYE, J. *Aromaterapie pro ženu a dítě*. Praha: Alternativa, 1995.
- EVANS, M. *Masáže, aromaterapie, shiatsu*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0108-1
- EXEL, W. *Proti bolestem bez léků*. Praha: Ikar, 1996. ISBN 80-7176-233-4
- FRIEDLOVÁ, K. *Bazální stimulace, pojetí konceptu..* Olomouc: Sborník multioborové, interdisciplinární a mezinárodní kooperace v ošetrovatelství, 2002. ISBN 80-247-0536-2
- FRIEDLOVÁ, K. *Bazální stimulace u pacientů na ARO a JIP*. Ročenka intenzivní medicíny. Praha: Galén, 2003. ISBN 80-7262-227-7
- GROSJEAN, N. *Velká kniha aromaterapie*. Olomouc: Fontána, 2003. ISBN 80-7336-084-5
- HAUDRET, J. *Vůně, která léčí*. Praha: Volvox Globator, 1998. ISBN 80-7207-168-8
- INGLIS, B. *Průvodce alternativní medicínou*. Praha: Brázda, 1992. ISBN 80-209-0221-X
- JANČA, J. *Alternativní medicína*. Praha: Eminent, 1993. ISBN 80-900176-3-0
- JANČA, J. *Zdravé dítě a alternativní medicína*. Praha: Eminent, 1993. ISBN 80-900302-7-0
- JANOUSH, P. *Abú Alí Ibn Síná*. Praha: Avicenum, 1988. ISBN 08-047-88
- LIECHTIOVÁ, E. *Shiatsu*. Praha: Alternativa, 1996. ISBN 80-85993-15-5
- McGILVERY, C. *Aromaterapie*. Praha: Svojtka, 2002. ISBN 80-7237-511-3
- McGILVERY, C. *Základy aromaterapie*. Praha: Svojtka a Vašut, 1997. ISBN 80-7180-203-4
- MEČÍŘ, M. *Pečujeme o nemocné dítě*. Praha: Avicenum, 1988. ISBN 08-066-88
- PILKINGTONOVÁ, M.. *Staré a nové způsoby léčení*. Brno: Jota, 1994. ISBN 80-85617-35-8
- ŠVARCOVÁ, I. *Mentální retardace*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-506-7

VÍTKOVÁ, M. *Podpora vzdělávání dětí a žáků s těžkým zdravotním postižením II., Metoda bazální stimulace*. Praha: Institut pedagogicko-psychologického poradenství, 2001

SVITKO, J. *Tajemství přírodní léčby*. Bratislava: Eugenika, 2003. ISBN 80-89115-22-5

TISSERAND, R. *Aromaterapie pro každého*. Praha: Spektrum, 1999. ISBN

TISSERAND, R. *Umění aromaterapie*. Praha: Alternativa, 1991. ISBN

WEIGERTO VÁ, V. *Přírodní léčba dětí*. Praha: Nakladatelství Ivo Železný, 1996. ISBN 80-240-0285-X

ZENTRICH, J. *Speciální metody fytoterapie*. Praha: Eminent, 2001. ISBN 80-7281-056-1

LUKEŠ, Petr. *Koncept Snoezelen – metoda uvolnění respektující potřeby, volbu a rytmus dítěte s kombinovanými vadami* [online]. 2003 [cit. 2003-5-4]. Dostupný z www: <<http://www.automa.cz/svetlo/2003/sv010352.htm>>

MERTENS, Krista. *Snoezelen – introduction in practice* [online]. 2002 [cit. 2004-12-5] dostupný z www: <<http://www.isna.de/index2e.html>>

KOUCUNOVÁ, Marcela. *Bazální stimulace* [online]. 2002 [cit. 2005-4-4] Dostupný z www: <<http://www.zsahradka.cz/bazalni.stimulace.htm>>

Seznam příloh

Příloha č. 1: Přehled esenciálních olejů a jejich využití

Příloha č. 2: Egyptské vonné masti a oleje

Příloha č. 3: Přehled účinků esenciálních olejů

