

AROMATERAPIE

„Je-li člověk obklopen
příjemnými vůněmi,
cítí se přirozeně lépe,
zlepšuje se jeho
celkový zdravotní
stav, vytváří se
prostředí harmonie a
dobré pohody.“



Co to je aromaterapie?

- metoda pracující s aromatickými látkami rostlinného původu (esence, oleje, masti)
- stimulace čichového smyslu, mentálních reakcí, krevního oběhu a respiračních funkcí
- ovlivnění paměti, emocí, chování, motivace, schopnost učení
- metody aromaterapie využívají holistického přístupu ke zlepšení celkové životní energie a posílení psychického a fyzického zdraví člověka

Historie aromaterapie

- nově objevena ve 20.stol francouz. lékařem René-Maurice Gatefossé(1928 – Aromatherapie)
- historie sahá až 4000 let př. Kr.-vykopávky v Thébách dokázaly nákres masáž nemocného vonným olejem
- kosmetická skříňka Merity, ženy architekta, nalezena v hrobce v Egyptě
- příprava mrtvých na posmrtný život, součástí obřadu balzamování bylo pálení aromat. rostlin pomocí níž si kněží vyvolávali halucinace z nichž věštili
- první výroba parfémů „*per fumum*“ = skrz kouř
- později i běžný lid, zapalování během dne, vonné lázně
- od Egyptanů k Římanům
- stará Čína přibližně ve stejné době s Egyptany

Metody aromaterapie

- nejčastější způsob je masáž, dále též možnost a dále inhalace, per orálně či aromatické koupele

Masáže

- rostlinné silice pronikají přes kůži až ke krevním vlásečnicím
- masáže zlepšují krevní a mízní oběh, kloubní pohyblivost, zpomalují tvorbu vrásek
- podněcují vnímání vl. těla a též kontaktu matka dítě

Aromatické koupele

- přiměřená teplota vodní lázně (srdeční aktivita)
- správné množství oleje, aby nedošlo ke dráždění čichových buněk či alergické reakci
- většinou masáž po koupeli, kdy je tělo uvolněné

Inhalace

- z historie tzv. "kuřidla", vonné tyčinky
- povzbudivé / uklidňující účinky
- aromalampy

Obklady

- na mokrý hadřík, nechat působit nejméně 10 min.

Kloktání

- desinfekce dutiny ústní

Působení aromaterapie

- působí i jako prevence – naturopatie
- holistický princip! – léčba celé osoby nikoliv jen postižené části
- při vtírání, dochází k jemnému zahřátí
=> aktivizace receptorů
- ve spec.ped. zlepšení si uvědomování sebe sama

POZOR ! Nebezpečí kontraindikace – alergie, epilepsie.

Spojení s dalšími terapiemi

- Bazální stimulace

- Poskytnutí čichových podnětů, které si klient sám neobstará

- Snoezelen

- Aromaterapie jako podpora relaxace

- Bachova květinová teorie

- Bylinné esence léčící psychiku člověka jako příčinu fyzické nemoci