



# AROMATERAPIE

MONIKA LAKOMÁ, 447713




## CO JE TO AROMATERAPIE ?

- „léčbu pomocí vůní“. Je složen ze dvou slov: „aroma“ – vůně a „terapie“ – léčba.
- **Aromaterapie** je druh alternativní medicíny, který užívá rostlinné těkavé látky známé jako éterické oleje (esenciální oleje) a další vonné složky za účelem změny mysli, nálady, procesu poznávání nebo zdraví.
- Je to forma **doplňkové terapie** určená k řešení celkového zdravotního stavu člověka
- Je založena na holistickém přístupu, kdy aromaterapeut bere v potaz celkový stav člověka
- Díky vonným olejům je aromaterapie jednou z nejpříjemnějších přírodních terapií
- Působí-li éterické oleje svou biologickou aktivitou na živý organizmus, pak hovoříme o AROMATERAPII.





## K ČEMU PŘISPÍVÁ AROMATERAPIE ?

- Velice kladně působí na psychickou a fyzickou stránku člověka
  - Dokáže pomoci od různých zdravotních problémů (záleží na koncentraci)
  - Účinné látky v organizmu pozitivně ovlivňují celkový tělesný stav, emoce i momentální náladu.
  - Aromaterapie zlepšuje akutní i chronické stavy, snižuje riziko vzniku komplikací, výrazně pomáhá při psychosomatických potížích
  - Je účinnou prevencí mnohých onemocnění a je nutné si vždy zvolit terapeutický cíl (na základě toho vybrat vhodný éterický olej)
- 

## CO JSOU TO ÉTERICKÉ OLEJE?

- Radíme je mezi aromatické látky
- Využívají se ve velké míře v kosmetickém, farmaceutickém, potravinářském průmyslu a dalších oborech
- Éterický olej je kapalina, která je zpravidla **destilovaná** pomocí vodní páry z listů, stonků, květů a dalších částí rostlin. Může se získávat také extrakcí rozpouštědly, tyto esence jsou označovány jako **absoluty**.
- Každá rostlina má jiné terapeutické účinky
- V aromaterapii (na masáž) se využívá rostlinných olejů nazývaných jako „nosné oleje“ (slunečnicový, sezamový, mandlový atd.), do kterých se přidávají éterické oleje (citrusy, jehličnany, levandule,...)
- Kvalita rostlin pro výrobu esenciálních olejů je přísně kontrolována (barva, zápach, čistota, agrochemikálie...)

## JAK FUNGUJÍ ÉTERICKÉ OLEJE?

- Esenciální oleje se skládají z drobných aromatických molekul, které se snadno vstřebávají do kůže a při dýchání vstupují do plic. Tyto terapeutické složky dále **vstupují do krevního řečiště a jsou přenášeny po celém těle**. Tak se uvádí do pohybu jejich prospěšné léčebné schopnosti. Vzhledem k tomu, že jsou vysoce koncentrované, k dosažení dobrého výsledku stačí jen velmi malé množství éterického oleje.

# JAKÝM ZPŮSOBEM LZE PROVÉST AROMATERAPII ?

## 1) INHALACE

- Jelikož jsou éterické oleje těkavé látky, velmi rychle se dokáží dostat do okolního prostoru.
  - Po vdechnutí se dostanou čichovým nervem do čichového centra v mozku – z toho místa aktivní vonná látka ovlivňuje nervový systém
  - Dokáže navodit pocit chladu, tepla, uklidnění, osvěžení, povzbuzení, snížení nebo zvýšení krevního tlaku, odstranit bolest hlavy a svalové napětí
- inhalace se často využívá u osob s psychosomatickým onemocněním a psychoterapii

Využívají se:

- Difuzéry - zajišťují šetrné rozptylování esenciálních olejů do prostoru, často mají regulátor intenzity a časové sepínání
- Aromalampy – skládají se z misky, do které je potřeba nalít vodu. Pod miskou zapalujeme speciální svíčku z parafínu.
- inhalace éterického oleje – například z kapesníku, kapesního inhalátoru, relaxačního aroma- amulety, přívěšky





## 2) AROMAMASÁŽ

- nosičem je nejčastěji olej a tělové mléko
- Éterické oleje pronikají do všech vrstev pokožky až ke krevním vlásečnicím
- Stimuluje: krevní oběh ( vliv na funkci orgánů a tkání)

Správné dýchání ( vliv na držení těla)

Pokožku ( nervová zakončení – hmat)

Svalstvo ( koordinace pohybů)

Vyvolává kloubní změny ( uvolnění hormonů)

Velmi vhodné pro děti s SPU, ADHD, autismem a downovým syndromem

- Masáž: Lokální (zaměřujeme se na určitou oblast)


Celková (provádí pouze proškolený personál)

## 3) KOUPELE A ZÁBALY



# VYUŽITÍ AROMATERAPIE PŘI EDUKACI ŽÁKŮ NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH SPECIÁLNÍCH

- Školení aromaterapeutů zajišťuje Asociace českých aromaterapeutů
- Aromaterapie je v praxi při edukaci velmi přínosná (odstraňuje či zmírňuje nežádoucí jevy)
- Co ovlivňuje aromaterapie při edukaci
  - i pedagogů (esenciální oleje s antivirotickým a antibiotickým účinkem)
  - pro funkce mozku (eukalypty a jehličnany)
  - pozornosti ( kozlík lékařský, levandule lékařská..)
  - úzkosti (neklid, neschopnost setrvat na jednom místě, dobromysl, levandule lékařská...)
  - apatie ( abulie a hypobulie – poruchy vůle, blahovičnick kulatoplodý...)
- 6. Podpora při astenii a neurastenii (slabost /dráždivá slabost – jasmín, rozmarýn...)
- 7. Pomoc při bolestech hlavy ( éterické oleje normalizující krevní tlak, citron, máta peprná)
  - ( pocit odreagování, odbourat frustraci, kozlík lékařský...)
  - depresivních stavů ( převážně při endogenní depresi, antidepressivní účinky – citrusy, růže...)
- 10. Podpora při neurotických poruchách (neurastenie – zvýšená dráždivost, obsedantní a hysterické neurozy, máta peprná..)



spánku az                      neklid – dobromysl, heřmánek pravý..)

na podnět či situaci. mohou sem dále patřit poruchy

- PRAKTICKÉ ZPŮSOBY VYUŽITÍ AROMATERAPIE VE \_\_\_\_\_ CH
- Vždy záleží na jedinci či skupině
- Stanovíme si cíl terapie (na základě toho vybíráme vhodné esenciální oleje)
- Využíváme v relaxačních zónách, snoezelenu, při výuce...
- Snažíme se vůni propojit s určitými pocity a situacemi





## ZAJÍMAVOSTI

- Existuje kolem 200 druhů esencí
- V 5ml lahvičce je cca 100 kapek éterického oleje
- Aromatické oleje se netestují na zvířatech
- Kvalitní (nepančovaný) olej můžeme rozeznat – nemastí
- „Aromaterapeutický olej“ je povětšinou 2% zředění esenciálního oleje v 98% nejčastěji mandlového rostlinného oleje.
- Éterické oleje nejsou návykové, ale je možné se nimi předávkovat ( zvracení, halucinace, problémy s dýcháním.. )
- Možnost alergie ( lze provést test)
- Esenciální oleje se nehromadí v těle, vyprchávají do 30 min.
- V jedné kapce je obsažena vůně a účinné látky přibližně z 1 kg rostlinné drogy

## ZDROJE

- ZRUBECKÁ, Adála a Ivana AŠENBRENEROVÁ. *Aromaterapie v životě ženy*. Praha: Mladá fronta, 2008. ISBN 978-80-204-1938-5.
- NOE, M. *encyklopedie esenciálních olejů*. One woman press, 2014, ISBN: 978-80-86356-49-5.
- KLAUDOVÁ, P. Vše, co chcete vědět o aromaterapii. [ONLINE]. [CIT. 2016]. Dostupný na  
www: <https://magazin.biooo.cz/zdravi/esencialni-oleje/vse-co-chcete-vedet-o-aromaterapii/>