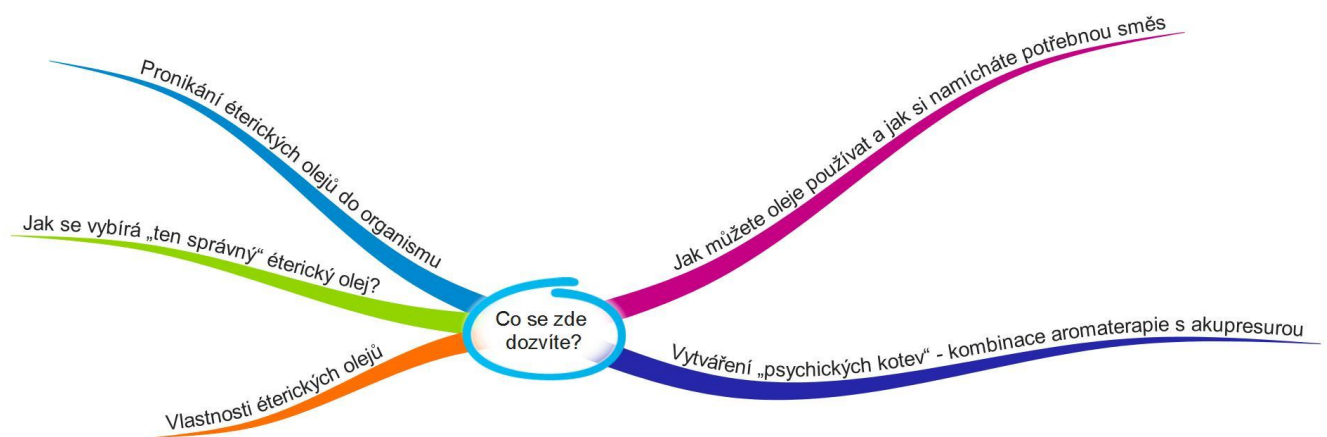


Aromaterapie - využití působení éterických olejů na psychiku, akupresurní body

Pozitivní vliv éterických olejů získaných ze siličnatých rostlin je znám z dlouhé historie a doložen řadou vědeckých výzkumů. Všechny éterické oleje ovlivňují emoce, nervovou soustavu a umožňují více prožívat přítomnost. Optimalizují psychický stav a doplňují vnitřní zdroje organismu.

Co se zde dozvíte?



Pronikání éterických olejů do organismu

Aromatické molekuly éterických olejů pronikají do organismu buď prostřednictvím **čichu** nebo se vstřebávají **přes kůži**. Působení přes čichové buňky je vždy na prvním místě. Aromaterapie působí ve dvou základních rovinách, a to fyzické a psychické.

Čich je jedním ze smyslů umožňujících vnímání okolního světa. Běžně člověk dokáže rozlišit až 4 000 pachů.

Za vnímání pachů odpovídá první pár hlavových nervů. Čichové buňky se nacházejí v čichovém polí na stropě dutiny nosní. Jsou to vysoce specializované neurony. Čichové buňky se v průměru dožívají šedesáti dnů a neustále se obnovují. A jelikož je čichová kůra v úzkém vztahu s limbickým systémem (některými je dokonce za součást limbického systému považována), je **vliv čichu na emoční prožívání a mozkové procesy a děje značný**.

Aromapsychologie kombinuje působení **aromaterapie** a **psychologických technik**, které ovlivňují celkový stav člověka. Základní princip aromapsychologie je založen na **hlavní vlastnosti éterického oleje** a na **asociacích** (představách), které si k němu vytváříme.

Jak se vybírá „ten správný“ éterický olej?

Výběr správného éterického oleje je úplně jednoduchý. **Musí nám vonět!**

V průběhu života jsme si nesčetněkrát ověřily, že naše očekávání do velké míry ovlivní výsledek. Platí to i u výběru éterických olejů. Pokud jste se dočetli z nějakého zdroje, kterému věříte, že vás má citronela povzbudit a levandule uklidnit, tak se tak pravděpodobně stane. Jednak je to proto, že tyto oleje mají **skutečně prokázané popsané účinky** a jednak proto, že jste si vědomou informací vytvořili **očekávání toho, co se má stát** (mocná síla placebo efektu). Pokud jste to zkusili a ono to vyšlo, tak se vám v mozku vytvořilo spojení (asociace) citronela – výkon; levandule – odpočinek. Tento princip lze použít na podporu při „**programování mozku**“ nebo „**vytváření psychických kotev**“, tak jak jsme popsaly v knize „**Jak získat úspěch, klid a vyrovnanost v hektické současnosti.**“ Výhodou je, že pokud nosíte olejíček u sebe, můžete si kdykoli přivonět a připomenout žádoucí stav a tím sami sebe velmi podpořit.

Příklady vlastních směsí, které momentálně používáme a nosíme u sebe (v průběhu času směsi měníme podle potřeb a podle toho, co nám zrovna voní):

- **únava** – citron, rozmarýna
- **zkoušky** – litsea, mandarinka, meduňka, máta
- **stresové situace** – santal nebo pačule

Vlastnosti éterických olejů

Všechny oleje ovlivňují psychiku, emoce a celkově naši energii. Z hlediska jejich působení na psychiku je můžeme rozdělit do následujících skupin:

- **stimulanty** - povzbuzují nás k výkonu;
- **relaxanty** - pomáhají nám relaxovat a zbavovat se stresu;
- **adaptogeny** - doplňují nám sílu a pomáhají nám přizpůsobit se novým situacím a změnám;
- **harmonizátory** - celkově nás harmonizují;
- **stabilizátory** - významně uhlazují naše emoce.



Stimulanty

Pokud se potřebujeme „vybičovat“ k nějakému výkonu např. potřebujeme složit zkoušku, napsat článek, uklidit byt, zvládnout úspěšně jednání či přijímací pohovor do nového zaměstnání vybereme si oleje se stimulačním účinkem. Dodají nám energii, zvýší duševní a fyzickou výkonnost, zlepší koncentraci a zbystří smysly. Mezi výrazné stimulanty patří například: skořice, rozmarýna, citronela, bazalka, zázvor a litsea.

Relaxanty

Po podaném výkonu je třeba si odpočinout. Přejeme-li si relaxovat, odpočívat a zbavit se psychického napětí po náročném dni použijeme olejíčky s relaxačním účinkem jako např. heřmánek, hřebíček, levandule, meduňka nebo mandarinka.

Adaptogeny

K životu patří změna. Pokud se potřebujeme přizpůsobit na nové podmínky, nový kolektiv, nebo měníme zaměstnání, stěhujeme se, případně měníme partnera, mohou nám pomoci olejíčky s adaptačním působením. Tyto olejíčky nám převážně doplní vnitřní sílu, kterou potřebujeme, abychom se přizpůsobili a uhladí naše emoce. Jejich používání se osvědčilo i při výkyvech počasí. Mezi velmi dobré adaptogeny patří například: borovice, eukalyptus, jalovec, máta, palma rosa.

Harmonizátory

Pokud se chceme oddat meditaci a zharmonizovat se na všech úrovních, vybereme si olejíčky s harmonizačními účinky. Tyto olejíčky nás zároveň jemně povzbudí, uvolní a doplní nám vnitřní sílu. Nástup jejich účinků je jemný a dlouho vydrží. Můžeme použít např. kadidlovník, myrhu či santal.

Stabilizátory

Ne každý den je posvícení, a proto když jsme někdy takříkajíc naměkko a střídají se nám nálady a emoce jako jarní počasí, můžeme si pomoci např. olejíčkem z jasmínu nebo růže. Těmto olejíčkům se ne nadarmo říká „králové emocí“. Tyto olejíčky patří do skupiny stabilizátorů emocí. Olejíčky v této skupině působí zároveň relaxačně a stimulačně. Výborné jsou např. jasmín (král emocí), růže (královna emocí), kadidlovník, santal a pomeranč.

Pro lepší přehled a proto, aby si čtenáři/řky mohli namíchat snadno vlastní směs, jsme vlastnosti vybraných éterických olejů uvedly do tabulky.

Rozdělení vybraných éterických olejů podle jejich vlastností:

Nejvíce nás povzbudí (stimulanty):

Název	Hlavní vlastnost
Bazalka	praktičnost
Citronela	uklidnění, pocit bezpečí
Citron	osvěžení, čištění, důvěra
Pepř	vytrvalost, vize
Koriandr	tvořivost
Lemongras	konejší vyděšenou duši, koncentrace
Litsea	povzbuzuje k hravému výkonu, přivádí nás do dětství
Rosmarýna	sebevědomí, zasvěcení, osud
Skořice	bezpečí, hravost
Zázvor	iniciativa, sebedůvěra, výkon

Pomohou nám relaxovat (relaxanty):

Název	Hlavní vlastnost
Anýz	dětská hravost, trávení emočních prožitků
Dobromysl	uklidňuje, bezpečí
Heřmánek Pravý	uklidnění, snadné přijetí
Hřebíček	tiší bolest, bezpečí
Muškatový oříšek	prohřívá tělo i duši
Levandule	vytrvalost, snadné sebevyjádření
Majoránka	osvěžení, spokojenost, soucit
Mandarinka	hravost
Meduňka	jemná síla, nebojácný klid
Pačule	zemitost, podněcování, obohacování
Růžové dřevo	relaxace, jistota
Šalvěj muškátová	uklidnění, povznesení
Ylang-Ylang	uvolnění, smyslnost, euforie

Vnitřní sílu přizpůsobit se a zvládnout situace nejvíce dodají (adaptogeny):

Název	Hlavní vlastnost
Čajovník (Tea tree)	síla, odolnost, spolehlivost
Bergamont	uvolnění, odpočnutí, povznesení, uhlazuje emoce
Borovice	moudrost, sebevědomí
Cedr	síla, odolnost, jistota
Euakalyptus	optimismus, otevřenost, volnost
Cypřiš	přechod, transformace, obnova
Fenykl	sebevyjádření, produktivita, komunikace
Jalovec	podpora, posílení, sejmutí břemene
Jedle	navozuje sváteční atmosféru, spojuje nás s duší
Kafr	čistí od negativních emocí, šok, hysterie
Mrkev	potřeba zakořenit
Litsea	povzbuzuje k hravému výkonu, přivádí nás do dětství
Máta	pozornost, tolerance, vizionářství
Palmorůžová	transformace
Rosmarýna	sebevědomí, zasvěcení, osud
Smrk	táhne vzhůru

Zklidní naše emoce (stabilizátory):

Název	Hlavní vlastnost
Geránie	začít žít, radost, tvořivost, syndrom vyhoření, celkové povzbuzení
Grapefruit	rozptýlení, odlehčení, oživení
Jasmín	radost, tvořivost, harmonie
Kadidlovník	rozjímání, duchovní osvobození
Myrha	pokojná osamělost, mír
Neroli	utvrzení, náprava, obnova
Palmorůžová	jistota, proměnlivost, přizpůsobivost
Petitgrain	koncentrace
Pomeranč	klid, přizpůsobivost, optimismus
Růže	láska, důvěra, přijetí sebe samého
Santal	klid, jednota, bytí
Túje	klid, samota
Tymián	odvaha, úsilí, morálka

Celkově nás zharmonizují (harmonizátory):

Název	Hlavní vlastnost
Kadidlovník	čára za minulostí, teď a tady
Myrha	pokojná osamělost, mír
Santal	klid, jednota, bytí
Yzop	čištění, ochrana, expanze

Jak můžete olejíčky používat a jak si namícháte potřebnou směs

Existuje mnoho způsobů, kterými lze olejíčky používat. Nejčastější způsoby užívání lze rozdělit na: **inhalační** (olejíčky vdechujete), **kožní** (vstřebávají se do krevního oběhu přes kůži) a **vnitřní** (olejíčky polykáte). Vnitřní užití éterických olejů je v naší republice zatím zakázáno. Z inhalačních metod doporučujeme vdechování olejů přímo z lahvičky, z medailonu, kapesníku, či polštáře, aromalampy a osobní parfém. Z kožních metod potom koupele, mazání po koupeli nebo sprše, masáže či olej do kabelky na mazání rukou.



Studené inhalace

Při studených inhalacích většinou dochází k rychlé a nenásilné změně emočního stavu. Současně s vdechováním si připomínáte žádoucí stav, kterého chcete dosáhnout, a značně vás to psychicky posílí.

Vdechovat olejíčky můžete **přímo z lahvičky** – buď jeden vybraný olej, nebo si do jiné lahvičky připravíte vámi vybranou směs. Působení je dost silné.

Podobně, ale o něco jemněji působí vdechování EO z **medailonu**. Medailon je keramická destička (druh keramiky terakota), na kterou nanese 2-3 kapky olejíčku nebo směsi olejíčků. Keramická hlína má schopnost absorbovat éterický olej a postupně ho vypařovat. Medailon můžete nosit v kapse nebo v kabelce. Zachovává si léčebné schopnosti po dobu jednoho až dvou dnů. Pokud chcete nanést jiný olejíček je třeba medailon důkladně omýt teplou vodou.

Na stejném principu působí, pokud **na lem kapesníku** nanese 1-4 kapky olejíčku a v průběhu dne vdechujete vůni.

Velice příjemné je, pokud před spaním nakapete na **polštář** 1-4 kapky olejíčku nebo směsi s relaxačním nebo harmonizačním účinkem. Tímto způsobem se dají pozitivně ovlivnit sny.

Aromalampy

Při užití aromalampy olejíčky pomalu, postupně a mírně pozměňují psychický stav a zlepšují celkovou náladu. Délka působení je poměrně dlouhá až několik hodin. Příprava je jednoduchá. Naplníte nádobku teplou vodou a přidáte do ní 6-8 kapek éterického oleje nebo olejů podle vlastního výběru. Pod nádobkou zapálíte svíčku. Dávkování odpovídá místnosti zhruba o rozměrech 20 m².

Osobní parfém

Toto je velmi oblíbený způsob používání olejíčků. Stav se obvykle mění postupně a mírně, doba působení je poměrně dlouhá, až několik hodin. Příprava osobního parfému je podobná jako příprava masážní (mazací) směsi. Hlavní rozdíl spočívá v tom, že při výrobě parfému je třeba použít výrazně vyšší koncentraci olejíčků. Jako základní nosič používáme buď jojobový olej, který má dlouhou dobu použitelnosti a neutrální vůni nebo 60% líh s trochou vody, který lze zakoupit v lékárně. Parfém doporučujeme nanášet na zápěstí, za uši a do jamky nad klíčními kostmi.

Koupele

Příjemnou lázeň připravíte tak, že do plné teplé vany přidáte 15 kapek esenciálního oleje nebo směsi a důkladně promícháte. Je lepší, pokud esenciální oleje předem rozpustíte ve lžici medu, mléka, smetany nebo jogurtu. Lázeň je velice příjemná a uvolňující. Psychický stav se mění rychle a výrazně, olejíčky působí až několik hodin.

Masáže, směsi po koupání nebo směs do kabelky pro mazání rukou

Pokud se raději sprchujete nebo jste se vykoupali bez použití olejíčků, je velice příjemné a účinné, pokud se potom namažete nebo namasírujete (nebo vás někdo namasíruje). Masážní nebo mazací směs se obvykle připravuje ve 2% ředění, to znamená 12 kapek éterického oleje na 20 ml nosného oleje. Jako nosný olej používáme nejčastěji mandlový nebo slunečnicový olej. Podobně si můžete namíchat olej do lahvičky, nosit ho v kabelce a namazat si s ním v případě potřeby ruce.

Ještě zde uvedeme jednu praktickou radu pro ženy, že silonové punčocháče se nemají s olejíčky rády. Úplně se rozpadnou. S ostatními druhy oblečení jako např. svetry, košile, kalhoty, bavlněné spodní prádlo jsme nikdy neměly žádné problémy.

Vždy vybírejte kvalitní 100% éterické oleje. Doporučujeme značky: Nobilis Tilia, Salus nebo Tisserand.

Přejeme vám příjemné zážitky s aromaterapií a ať se vám podaří namíchat tu správnou směs, která vás podpoří.

Vytváření „psychických kotev“ - kombinace aromaterapie s akupresurou

Postup a princip vytváření psychických kotev jsme popsaly v naší knize „**Jak získat úspěch, klid a vyrovnanost v hektické současnosti**“.

Níže popisujeme základní akupresurní body (pouze z pohledu psychického působení), které jsou dle našeho názoru, vhodné pro vytváření tělesných kotev. Můžete si je zmáčknout kdykoli, aniž by si toho někdo všimnul a souvisí s regulací emocí a životní energie. Tyto body můžete také při mačkání potírat éterickými oleji.

Bod	Lokalizace	Běžná indikace
S3 – bod radosti ze života	loketní ohybová rýha, malíková hrana, na konci loketní řasy	obavy, strachy, fobie, neurotické potíže
S7	na malíkové hraně zápěstní ohybové hrany, na pomyslné čáře mezi malíkem a prsteníkem	celkově zklidňuje, deprese, špatný spánek
TS 4	v nejvyšším místě řasy mezi ukazovákem a palcem	nejdůležitější bod proti bolestem, nervová slabost, celkové doplnění energie
Ž 36 – bod dlouhověkosti	dlaň na číšku kolene, roztáhnout prsty kolem kolene (prsty obejmout koleno) a tam, kde končí prsteníček, se nachází daný bod	hlavní bod biorytmu, aktivuje energii
Bod uprostřed dlaně – reflexní zóna pro oblast solárního plexu	přibližně uprostřed dlaně pod základním kloubem 3. prstu	Celodenní stres, napětí, okamžité zklidnění

Ilustrace výše popsaných bodů:



Můžete použít jakékoli jiné body, o kterých si myslíte, že jsou pro vás důležité. Přejeme vám mnoho úspěchů při vytváření psychických kotev.

Radka a Olga

Literatura

KALÁB, M & OREL, M. (2009). *Základy anatomie a fyziologie pro studenty humanitních oborů III*. Olomouc: Universita Palackého v Olomouci

SAKOV, I. (2010). *Vůně pro duši. Úvod do aromapsychologie*. Příbram: Marie Noe One Woman Press

Různé studijní materiály z Institutu Aromaterapie: Adéla Zrubecká, Barbora Nováková, Petr Novák