

EDICE ČASOPISU
maminka



Aromaterapie v životě ženy

Adéla Zrubecká
Ivana Ašenbrennerová



MLADÁ FRONTA



MLADÁ FRONTA

Adéla Zrubecká
Ivana Ašenbrenerová

Aromaterapie v životě ženy

**Adéla Zrubecká
Ivana Ašenbrennerová**

Aromaterapie v životě ženy

PŘEDMLUVA



Proč právě aromaterapie v životě ženy? Dovolte mi na úvod jen jedno malé zobecnění: zatímco mužská mysl je dokonale vyvinuta k analýze, logice, smyslu pro detail, ženy jsou od přírody lépe vybaveny k citění. Cítit lze několika způsoby. Můžeme pocítovat fyzické vjemy (chlad, dotek), můžeme také cítit emoce (radost, hněv) a také cítíme nosem (vůně, pachy). Cítěním vyjadřujeme i naši intuici, říkáme: „Mám pocit, že už jsem vás někde viděla...“

Aromaterapie je most, který spojuje a v sobě obsahuje všechny tyto významy. Intuice nám pomáhá k výběru určitého oleje, ucítíme jej čichem a jeho účinky se projeví na duchu i na těle. Je to tedy veskrze pocitová záležitost! Neznamena to, že si aromaterapii muži neužívají, právě naopak. Pomáhá jim vyrovnávat onu analytickou myslící část a stále více mužů se rádo oddává aromaterapeutické masáži nebo koupeli, aby se uvolnili a zbavili stresu.

Nicméně jsou to hlavně ženy, které snadněji využívají svoji intuici, dokáží si s vůněmi hrát, nechat se jimi vést a téměř vždy jsou to právě ženy, které pečují o členy rodiny. Proto je tato kniha určena především jim. Je praktickým návodem, jak aromaterapii začlenit do každodenního života, ukazuje názorně, ve kterých oblastech může být přínosem, a poskytuje řadu praktických rad pro péči o sebe i svoji rodinu. Aromaterapie má velkou moc, může se stát nepostradatelným společníkem, domácím lékařem, životní láskou. Může být čímkoliv chcete, jen chladnou vás dozajista nenechá!

Sledujte při práci s vůněmi své pocity, zkoušejte, co je vám příjemné a co ne, kombinujte, míchejte, buďte otevřené a tvořivé. Odměnou vám budou osobité a neopakovatelné vůně, jež svými účinky daleko přesahují vůni samu.

Věřím, že vám tato kniha pomůže obohatit vaše citění o další rozměr.

Adéla Zrubecká

PŘEDMLUVA



Milé čtenářky, maminky a budoucí maminky, není to tak dávno, kdy jsem všechny neduhy, které se u mě i u mých dětí objevily, léčila „klasicky“. Neříkám, že jsem nyní skalní odpůrce klasické medicíny a že u dětského lékaře striktně odmítám vše, co mi nabízí – to v žádném případě. Na druhou stranu si myslím, že není na škodu obohatit oblasti života jinou formou, jinými cestami. Není dobré zavírat oči před tím, co neznám – a kritizovat to, to je ještě větší hloupost. Nejdřív poznej, pak mluv.

Ještě jsem nedošla tak daleko a rozhodně si nedělám „patent na aromaterapii“ (od toho jsou tu jiní), ale každým dnem se aromaterapie stává víc a víc součástí mého života. Pomaloučku k ní nacházím cestu a už teď vím, že mi pomohla v několika pro mě významných situacích, které bych dříve řešila docela jinak. Nemoci bohužel patří k našemu životu, ale záleží na nás, jak s nimi budeme bojovat. Já už vím, že například na úzkost, deprese, stres a nespavost mně pomohla a nadále pomáhá levandule a ylang-ylang a na tyto éterické oleje nedám dopustit. V době nachlazení pak doma preventivně rozstříkují eukalyptus nebo tea tree a aromalampa má své čestné místo v každé místnosti. Na vůně si u nás zvykli všichni – dětem voní mandarinka a pomeranč, manželovi litsea, a přestože zřejmě ještě nemají potuchy o plném významu aromaterapie, vůně je prostě přirozeně obklopují. Při své práci redaktorky časopisu *Maminka* čtu spoustu dopisů od čtenářek, které řeší nejrůznější problémy – ať už jsou to těhotenské obtíže, otázky kolem porodu či péče o malé miminko. A někdy zbytečně moc dumají, hledají složité cesty k řešení – a přitom je možná řešení úplně jednoduché.

Zkusme být více ženami, využijeme více toho, co nám příroda nadělila. Třeba s pomocí aromaterapie. A když ne pro nic jiného, alespoň proto, že provoněný domov je mnohem krásnější. Ať se vám naše knížka hezky čte – třeba se zapálenou svíčkou.

Ivana Ašenbrennerová

Text © Adéla Zrubecká, Ivana Ašenbrenerová, 2008
Photos © ISIFA, profimedia.cz a allphoto.cz, 2008
Photos © studio RAF, 2008
Photos © archiv časopisu Maminka

Copyright © Mladá fronta a. s., 2008
ISBN 978-80-204-3639-9

PODĚKOVÁNÍ

Společnosti Nobilis Tilia s. r. o. za svolení k použití odborných textů
a za poskytnutí podkladů a materiálů k fotografování.

PaedDr. Zbyňku Šedivému za odborné texty.

Asociaci českých aromaterapeutů za svolení k použití odborných textů.

Doc. ing. Pavlu Valíčkovi, DrSc., emeritnímu profesoru Institutu tropického
a subtropického zemědělství na České zemědělské univerzitě v Praze,
za odbornou konzultaci.

Institutu tropického a subtropického zemědělství ČZU v Praze, konkrétně
pak vedoucímu skleníku Institutu tropů a subtropů ing. Zdeňku Hlaváčovi
za odbornou pomoc a poskytnutí prostor při fotografování.

MUDr. Věře Budkové, dětské lékařce a homeopatce za odbornou konzultaci.

Redakci časopisu *Maminka*, zejména redaktorce Monice Kosové za spolupráci
při pořizování ilustračních fotografií.

Fotografům Pavlu Horákovi a Štěpánu Látalovi za trpělivost a kreativní přístup
při fotografování.

Zuzaně Strnadové a její dcerce Nině za laskavé svolení uveřejnění fotografií
baby masáže.



1. kapitola

Žena a aromaterapie

Kdo by si nepřál v této uspěchané době najít harmonii duše i těla? Stres, shon, přemíra informací, které si chceme nebo musíme uložit, péče o rodinu, touha být za každých okolností „perfektní“ ženou, manželkou, manažerkou, prostě ženou s velkým „Ž“. Máme pocit, že pokud to nezvládneme, nebudeme dostatečně ohodnoceny a tím pádem zklameme. Ovšem je to vlastně ta správná cesta? Ten správný cíl, ke kterému chceme dojít? Aktivní přístup k životu, k umění relaxovat, péče o fyzické i psychické zdraví, harmonie a rovnováha, rostoucí obliba přírodních produktů, to vše lze shrnout do jednoho termínu – „wellness“. Kam se podíváte, tam je všechno „wellness“ - potraviny, nápoje, kosmetické přípravky, nejrůznější salony krásy, kadeřnická studia. Lidé stále více hledí na kvalitu, více přemýšlejí o zdravém životním stylu, o složení výrobků.

Snad proto jim již nestačí jen to, co je běžné, ale hledají cesty k tomu, aby dostali opravdu to, co chtějí. A k tomu samozřejmě patří i návrat k přírodě, který mohou nalézt v jedné z forem alternativní medicíny – aromaterapii...

ČICH A JEHO VÝZNAM V AROMATERAPII

Máte ráda vůni citronu nebo mandarinky? Nebo dáváte přednost levanduli a v případě nachlazení sáhnete po eukalyptu? Vůně obecně

dokáží v našem organismu vyvolat nejrůznější procesy – ať už na psychické, duševní či emoční úrovni. Jejich vlivem na lidský organismus se zabývá právě aromaterapie. Lze ji definovat jako cílené používání vonných rostlinných výtažků, ať už éterických olejů či dalších rostlinných látek, k udržení, podpoře a zlepšení fyzické kondice, k navození emocionální a duševní pohody. V mnoha druzích rostlin se totiž přirozeně vyskytují těkavé, snadno se odpařující látky (silice), které se nacházejí v jejich různých částech – listech, okvětních lístcích, dřevě, pryskyřici, pupenech, kořenech či plodech. Čichnout si tedy k lahvičce s vybranou vonnou látkou a změnit se váš život? Jednoduše řečeno – ano. Ovšem ne hned, ale cíleným použitím a komplexním využíváním jednotlivých aromaterapeutických metod dojdete k závěru, že příroda je leckdy silnější, než by si člověk myslel.

Čich je podle vědců jediným z pěti našich smyslů, který je napojen přímo na limbické centrum v mozku. Proto si prý některé vůně dovedou poradit s únavou, napětím nebo dokáží zlepšit náladu. A mnohdy nastartují naše tělo lépe než třeba šálek černé kávy.

• JAK VNÍMÁME VŮNĚ

Receptorem čichového smyslu jsou specializované buňky, které jsou uloženy v dutině nosní. Přestože člověk patří mezi obratlovce s malým rozvojem čichových struktur, má asi



10 milionů čichových buněk. Bylo zjištěno, že člověk může vnímat až 3000 čichových kvalit. Každá látka má však jiný čichový práh. Se stoupajícím věkem (a výrazněji u kuřáků) postupně stoupá čichový práh jednotlivých čichaných látek a snižuje se počet vnímatelných čichových kvalit.

Čichané látky přináší proud vzduchu do nosní dutiny. Při normálním dýchání jde hlavní proud vzduchu dolním a středním nosním průchodem a k čichové sliznici se dostává jen málo čichaných látek (molekul). Pro zlepšenou distribuci proudu vzduchu je proto

lépe nadechnout se rychle, krátce přerušovaně při uzavřené dutině ústní (podobně jako u psů, když „větrí“, nebo u ježků, když „funí“). Z lineárního proudění vzduchu se tak stane turbulentní a k čichové sliznici se dostane mnohem více čichaných látek. Molekuly čichaných látek se rozpustí v krycím hlenu sliznice (proto můžeme čichat jen látky těkavé, většinou rozpustné ve vodě) a dostanou se k vláskovým výběžkům našich čichových buněk.

Na jejich povrchu zapadají do molekulárních receptorů stejné konfigurace. Tím, že se zaplní vazební místa receptorů těmito čichanými molekulami, změní se náboj čichové buňky a vzniká vzruch, který postoupí do části mozku, kde se nalézá centrum čichu. Tento pochod je neurochemický a může mít uklidňující, uvolňující, povzbuzující nebo vzrušivý dopad. Aromatické molekuly také procházejí dolů nosními cestami do krku, odkud se dostávají do krevního oběhu.

Vůně tedy, jak je vidět, dokáží s člověkem (resp. jeho mozkiem) skutečně divy. Některé rostlinné silice přímo ovlivňují pravou mozkovou hemisféru a mohou tak pomoci v navození pohody. Podle odborníků jsou právě ženy těmi osobami, které mají v „čichání“ prim i velké zkušenosti. Ženy jsou totiž mnohem citlivější, vnímavější a na rozdíl od mužů dokáže jejich nos zaznamenat i ten nejméně výrazný vjem, který muž ani náhodou nezaznamená.

• VÝBĚR SPRÁVNÉ VŮNĚ

Vůně má úžasný vliv na naši mysl a city. Jako jediné jsou totiž čichové buňky „obnažené“ a pomocí molekulárních receptorů vnímají vůně a pachy, které formou vzruchů přivádějí přímo do limbického centra v našem mozku, kde se tyto vonné stimuly analyzují. V této složité části mozku se formuje například pud sebezáchovy, projevy instinktu, nálady, paměť a je také emocionálním centrem mozku. Proto je normální, když si například čichneme k nějaké vůni a okamžitě námi projede vzpomínka na něco příjemného nebo naopak něco nepříjemného, na co bychom nejraději zapomněli. Můžeme se vůni doslova unášet desítky let zpátky do dětství, můžeme mít při čichnutí hudební nebo barevné pocity – a teprve pak nám rozum odpoví, že jde třeba o vůni borovice, skořice nebo vanilky. Lidský nos je citlivý nejen na velké množství vůní, ale i na různé stupně koncentrace. Malý kvalitativní rozdíl v jedné vůni rozezná člověk daleko lépe než změny koncentrace. Ostrost čichu poklesne asi za 15 minut po kontaktu s vonnou látkou a její účinek trvá poměrně dlouho. Nejen ženy mají lepší čich než muži, ale děti mají na rozdíl od dospělých velmi rozvinuté čichové smysly, takže rozeznají vůně, které dospělí vůbec nezachytí. Žádná novinka pod sluncem, stačí když si představíte matku a novorozené miminko – to zcela bezpečně pozná svoji matku podle její vůně. Většina

ČICHOVÁ PAMĚŤ

„Na osobní rovině jsem si v praxi ověřila to, čemu se říká ‚čichová paměť‘. Ráda tento příběh používám i při výuce studentů, protože je snadno přenosný a v rodině snadno ověřitelný. Při jakémkoliv nachlazení dětí, které se projevovalo známými příznaky ucpaného nosu, pokašláváním a únavou, jsme vždy co nejdříve sahalí po eukalyptu. Děti byly zvyklé, že jsme při večerním rituálu namazali prsíčka, záda a tlapičky, dali kapku na polštář a pyžamko a v místnosti zapálili aromalampu. Obvykle do druhého dne došlo k výrazné změně k lepšímu. Když byly děti větší, stalo se mi několikrát, že jsem jim řekla: ‚Musíme si dát večer olejček...‘ a pak jsem zapomněla. Kupodivu stejný efekt se dostavil. Jejich těla už fungovala pouze na impuls daný čichové paměti. Nebylo třeba olej skutečně aplikovat, stačilo jen vyvolat vzpomínku na vůni a jejich obranný systém už věděl, jak má reagovat. Toho lze docílit pouze dlouhodobou soustavnou péčí. Nevím, jestli by stejný princip mohl fungovat i u dospělých, kteří s aromaterapií začali až v dospělosti, ale děti, které ještě nejsou zanesené odpady svého života, jsou k těmto impulsům mimořádně citlivé a vnímavé.“

(aromaterapeutka Adéla Zrubecká)



děti se v šestinedělí začne usmívat, když ucítí vůni matky, a nereagují nebo dokonce začnou plakat, když k nim přistoupí jiné ženy. Každý člověk vydává charakteristickou vůni, podle které ho lze poznat – kvalita jeho vůně je dána geneticky a je také ovlivněna životními podmínkami a dokonce i stravou. Zkušení lékaři

dovedou dokonce identifikovat nemoc z dechu a vůně pacienta. Ostrý zápach z úst svědčí o onemocnění dásní apod. Člověk vnímá vůně i podvědomě, nemusí o nich ani přemýšlet a je jejich součástí (a ony jeho). Psychologické a fyziologické účinky vůní se vytvářejí asociacemi a reflexy, takže konečný efekt závisí i na těchto individuálních

Příběh z praxe:

„Jelikož jsem ztratila na více jak rok čich, tak vím, že bez něj se člověk cítí jako ‚bez ruky‘. Prostě vnímat svět vůněmi, to asi patří k pravému žití. Ztráta čichu mě přivedla i k tomu, že jsem se dozvěděla, že z hlediska duchovna to znamená, že ztrácím zájem o plnohodnotný život, nechci už nic měnit a podnikat a hlavně že stagnuji jako člověk. V podstatě na každém kroku jsem si uvědomovala, že necítím slunce ve vzduchu, jaro, léto, podzim, zimu, no prostě svět kolem mě voněl a já najednou nebyla jeho součástí a to byla pro mě pěkná lekce. Vůně a léčba aromaterapií jistě může člověka ovlivňovat v mnoha věcech. Při depresivních stavech, které mám též za sebou, vím, jak bylo důležité kapat si lehké květinové vůně, které mi připomínaly rozkvetlé louky (v zimních obdobích). Z odborného hlediska nevím a ani jsem se nezajímala o to, která vůně má jaký význam pro člověka. Mohu však potvrdit sama na sobě, že se člověk může řídit instinktem. Já osobně jsem hodně citlivá, takže můj výběr vonných esencí se spíše soustřeďuje na lehké květinové vůně, dále určitě

mechanismech. Těchto našich schopností můžeme velice dobře využít právě pro uvolňování a relaxaci. My sami jsme tak dobrým vodítkem pro správný výběr esenciálního oleje. Ale protože žádný problém není jednoduchý a je třeba brát v potaz i příčiny jeho vzniku, je lepší nechat si poradit od zkušeného aromaterapeuta,

který podle typu a charakteru problému dokáže namíchat tu nejlepší kombinaci vůní.

HISTORIE

Už od dávných dob lidé využívají léčebných účinků rostlin z přírody, ve které žijí a jejíž jsou součástí.

jako velký snílek miluji vůni moře a velmi originální, neotřelé, až snad cizokrajné vůně. Zajímavé je, že první vůně, kterou jsem znova ucítila po ztrátě čichu, byla vůně banánu. Kdo ví proč zrovna tato. Když byly děti menší, tak jsem je léčila mimo jiné tím, že jsem jim nakapala při dýchacích potížích eukalyptus do aromalampy a fungovalo to. Já si při večerní koupeli kapu do vany např. meduňku, měsíček, šalvěj, levanduli. Myslím, že při výběru nám laikům opravdu pomůže instinkt. Já se domnívám, že aromaterapie je nezbytnou součástí našeho života, každý máme nějaké vůně, které nám připomínají určitou část života. Obzvláště si myslím, že tato léčba může být ‚viditelná‘ a použitelná při dlouhodobé ztrátě vědomí člověka. V neposlední řadě jsem přesvědčena o tom, že i náš domov má a měl by mít nějakou příjemnou vůni, nejen proto, abychom se tam dobře cítili, ale i z hlediska čistoty, proto kapu někdy až moc (jak říká můj syn Honza) vonné oleje do aromalamp.“

(Martina V., 42 let, Semily)

Od pravěkých lovců až po dnešek si bylinná léčba v mnoha kulturách uchovala svou kontinuitu. Pravěcí lidé nejdříve pravděpodobně všechny nalezené rostliny při sběru rozžvýkali a vybírali z nich ty, které jim nějakým způsobem dělaly dobře. Pak se naučili používat oheň a s touto novou zkušeností přibyla i schopnost byliny

zalít horkou vodou a připravovat z nich první léčivé nálevy. Byliny se používaly k jednoduchým léčebným zákrokům a byly též součástí obřadů, ať už šamanských či náboženských. Například pro indiánské kmeny v Jižní Americe bývala (a stále ještě je) rostlina coca předmětem či prostředkem uctívání. *Mama Coca*

**Zapálená svíčka
dokáže divy, potěší
nejen oko, ale i duši.
Ve výsledku pak
navodí příjemnou
atmosféru pro
celou rodinu...**



(v překladu Matka koka) je uznávána jako dcera *Pača-Mamy*, bohyně země a přírody. Před delší cestou proto pokládají jihoameričtí domorodci listy koky pod kámen, aby si zajistili bezpečný návrat. Indiáni obětují koku bohům, aby vypudili duchy zla ze svých domovů a polí. Obětování koky má přinést větší úrodu, v dolech

pak bohatou žílu. Tradiční ajmarští léčitelé yatiri používají koku při svých rituálech. Uctívali koku jako posvátnou rostlinu, byla pro ně darem bohů, který jim dodával sílu, utišoval hlad a pomáhal jim zapomenout na všechno strádání, které prožívali. Její požívání bylo zpočátku vyhrazeno jen bohatší vrstvě Inků, kteří ji

používali při náboženských obřadech kultu Slunce, iniciačních rituálech spojených se vstupem do dospělosti i většinu ostatních životních aktů, jako je například žádost o ruku ženy. Také v tradiční medicíně je koka velmi ceněna. Potíráním spánků rozdrčenými listy se úspěšně odstraňují bolesti hlavy, rozemleté spolu s dalšími komponenty se používají na zábaly u těhotných žen, s medem slouží k uklidnění žaludku apod. A to jsme pouze u domorodých jihoamerických indiánů...

Dokladem o znalosti různých léčivých rostlin je nález asi 6000 let starého hrobu z dob bývalé Mezopotámie, dnes Iráku. Lidské ostatky, které se zde našly, byly pokryty vrstvou nejrozličnějších druhů květů a listů. Vědci provedli analýzu ze sebraného pylu a dokázali, že to jsou různé druhy léčivých rostlin. Kromě obyvatel Mezopotámie dovedli využít léčivou sílu bylin ke svému užitku i staří Egypťané. Už před 5000 lety zde údajně existovaly školy, kde se „umění bylin“ místní obyvatelé mohli naučit. A zhruba kolem roku 2000 před naším letopočtem zaznamenal jeden egyptský pisář následující: „Zde se začíná kniha léčebných prostředků pro všechny části lidského těla...“ Byliny, které popsal v této knize, se pěstovaly za zdmi paláce z Edfu. Krása a zdraví byly prostě vždy pevně spjaty s kulturou všech historických národů stejně jako masáže, rostlinné

oleje a aromatické byliny se zdravím a krásou. Starověký egyptský pisář předpověděl budoucnost a význam léčebných účinků rostlin. Po další staletí si pak lidé z nejrůznějších kultur více a více prohlubovali své znalosti a vědomosti o léčivé síle bylin.

• **NAUKA O LÉČIVÝCH ROSTLINÁCH**

Již 1000 let před naším letopočtem hinduisté ošetřovali nemocné podle zásad vědecké medicíny léčivými bylinami a kořením, které se zaměřovaly na posilování čaker (energetických center lidského těla). To podle nich bylo předpokladem úspěšné léčby. A jaké rostliny tehdy využívali? Patřily k nim hřebíček, šafrán, růže, koriandr či fenykl. Léčivé rostliny a lékařskou vědu těchto hinduistických věd lze později nalézt v 5. století př. n. l. ve spisech řeckého učence Hippokrata a později pak (asi ve 2. století př. n. l.) v dílech řecko-římského lékaře Galéna. Oba jsou v západních zemích považováni za zakladatele vědeckého lékařství. Nabádali k důkladné a pečlivé péči o tělo, k užívání koupelí a ošetřování těla výtažky z rostlin. Od nejranějších dob používali i Egypťané (zvláště pak Egypťanky – například královna Kleopatra) byliny nejen ke zkrášlení těla, ale i k léčení. Jako první s tím údajně začal lékař Imhotep (kolem 3000 př. n. l.), uctíváný později jako bůh lékařství. Kompletní staroegyptská příručka lékařské vědy vznikla asi o 1500 let později, byla

napsána na papýru, a proto dostala příznačné jméno *Papyrus Erbers*. Popisuje se v ní na 800 bylinných léků včetně jejich účinků. O několik století později se v dobách Římské říše stalo obchodování s bylinami nejen populárním, ale především výnosným obchodem. Plinius ve svém díle *Naturalis historia* popisuje velice podrobně různé divoce rostoucí i kultivované léčivé rostliny a jejich použití při nemocích. Jeho rady (samozřejmě některé) platí dodnes.

• STŘEDOVĚK A LÉČIVÉ ROSTLINY

Rostlinné léky, které se vyskytovaly zejména ve formě čajů, prášků či éterických olejů, zaznamenaly v této době obrovský rozmach. Byl vynalezen proces destilace (objev je připisován perskému lékaři Avicennovi, 980–1037, ovšem jiné zdroje uvádějí, že Arabové destilaci pouze zdokonalili, a to již v 9. století, tedy před Avicennou), a mohly tedy spatřit světlo světa první éterické oleje. Antická rostlinná medicína přežila překvapivě díky církvi, která jako jediná převzala a uchovala vědomosti řeckých, římských a arabských tradic. Právě mniši se stali strážci rostlinného lékařství. Na záhonech pěstovali nejen zeleninu a ovoce, ale také sázeli meduňku, šalvěj, rozmarýn či měsíček. Byli též mistry v tvorbě krásných herbářů, v nichž každou rostlinu podrobně popsali a vypsalí nejen její pozitivní léčivé účinky, ale i ty škodlivé. Kromě léčení se

však pěstované rostliny používaly také v kulinářství. Nařízení Karla Velikého (přibližně z roku 800) říká, že správci statků musí na svých zahradách povinně pěstovat vybrané rostliny, například růže a lilie, vratič, šalvěj, routu, kmín, rozmarýn, anýz, jalovec, kopr, mátu, ibišek a další. Ve středověku hrály značnou roli i barvy. Důležitým mezníkem v dějinách bylin se stal rok 1096, kdy se uskutečnila první křížová výprava, z níž přiváželi křížáci spoustu rostlin, semen a neznámého ovoce. Velkého významu nabylo město Salerno, které leželo na cestách křížových výprav. V něm založili čtyři lékaři (Arab, Říman, Řek a Žid) slavnou medicínskou školu, která měla po mnoho staletí v Evropě velký význam. Vedle oficiální léčby podle „předpisů a nařízení“ však existovala i lidová medicína, díky níž si lidé z generaci na generaci předávali své zkušenosti s léčebnými rostlinnými prostředky. Ať pastevci nebo rolníci, všichni měli své domácí receptury na nejrůznější nemoci.

• PRINCIP AROMATERAPIE

Aromaterapii lze definovat jako cílené používání vonných výtažků z nejrůznějších druhů rostlin k podpoře a zlepšení fyzické kondice, k harmonizaci emočních a psychických stavů a navození pocitu pohody. Aromaterapie se dá využívat jako podpurná léčebná metoda u mnoha nemocí a potíží, jako je například migréna, angína, viróza,



Květové vody mají v aromaterapii bohaté využití nejen v kosmetice, ale také v péči o kojence, děti a seniory.

rýma, problémy s krevním tlakem, záněty, revmatismus atd.

KVĚTOVÉ VODY (HYDROLÁTY)

Jde o aromatické vody, které vznikají při destilaci siličnatých rostlin. Během destilace vodní párou se

oddělují látky rozpustné v tucích (éterické oleje) a látky rozpustné ve vodě, které do vody přecházejí. Vzniká tak „aktivní voda“ bohatá na bioaktivní látky z dané rostliny. Květové vody mají bohaté využití v kosmetice a také v péči o těhotné ženy, kojence a seniory. Jsou totiž mnohem jemnější v účincích než

éterické oleje, používají se přímo na pokožku a není třeba je dále ředit. Mohou se používat ve spreji, v obkladech, přidávají se do základů krémů či gelů, do vody k inhalaci, do koupele, zvlhčovačů vzduchu nebo do napařovačů v kosmetické praxi. Jsou vhodné všude tam, kde není možné nebo žádoucí použít olej, případně alkohol. Vytvářejí na pokožce aktivní hydratační ochrannou vrstvu se zjemňujícími, zklidňujícími a léčivými účinky. Hodí se pro všechny druhy pleti, včetně poškozené, podrážděné, citlivé až po péči o kojence.

Spektrum vůní se u hydrolátů mění a odpovídá složení biokativních látek, které obsahují. Některé voní jako éterický olej a příslušná rostlina, jiné voní málo a jiné zase výrazně a sladce, jako například voda z pomerančových květů. Obecně jsou hydroláty na vzhled čiré, někdy se slabým matem v barvě od růžové po modrou, podle destilované rostliny. Hydroláty se mezi sebou mohou míchat podobně jako éterické oleje. Svou jemnou energií se dají přirovnat k homeopatickým lékům, kdy „paměť“ a kvalita vody mají vliv na výsledný efekt. Působí rovněž energeticky, podobně jako Bachovy esence.

Pozor při nákupu – často se termín zaměňuje s termínem „toaletní voda“, které jsou ovšem alkoholové a pro pokožku nevhodné. Někdy se i do pravých květových vod přidává alkohol kvůli jejich konzervaci, což ovšem zcela mění jejich povahu

a terapeutickou hodnotu. Pokud chcete celou rostlinu se všemi jejími životadárnými vlastnostmi a energetickou životní silou, máte k dispozici oba spoluprodukty destilace – éterický olej a hydrolát. Jedině jejich kombinací lze získat skutečně vše, co rostlina může nabídnout vašemu zdraví.

DOPORUČENÉ ZPŮSOBY POUŽITÍ KVĚTOVÝCH VOD

- jako osvěžující sprej nebo obklad či pouze k potření pokožky
- jako přídavek do krémů, gelů a pleťových mlék podle specifického účinku na pokožku
- k hojení poškozené nebo podrážděné pokožky
- k čištění a tonizaci pleti (působí adstringentně)
- k terapeutické koupeli (pár sklenek hydrolátu na vanu)
- k napařování obličeje a inhalacím – neředěný nebo smíchaný s vodou podle požadovaného účinku
- jako přírodní ochucovadlo ke kulinářským účelům
- k rychlému tření postižených míst (smícháme s alkoholem v poměru 4 : 1 a získáme směs podobnou tinktuře)
- k terapeutickým účelům, vhodné též při péči o těhotné, kojence a seniory (nejlépe v BIO kvalitě)
- k provonění prádla či prostírání (nezanechává skvrny!)
- k péči o domácí mazlíčky
- k jemné dezinfekci rukou a pokožky
- v péči o vlasy
- jako ústní voda k dezinfekci ústní dutiny a ke kloktání



Květová voda levandulová z levandule lékařské

(Lavandula angustifolia)

Nejznámější a nejužívanější květová voda se používá pro zklidnění, zchlazení a hojení podrážděné nebo poškozené pokožky. Využívá se k léčbě ekzémů, osvěžuje a zchladuje při přehřátí, pomáhá při spáleninách od slunce či ošlehání větrem.

Obklady z levandulové vody pomáhají snižovat horečku, působí proti bolestem hlavy a migrénám. Osvěžení sprejem snižuje stres a návaly horkosti. Vhodná je jako tonikum pro všechny typy pleti a jako účinná dezinfekční a hojivá voda po holení či depilaci. Využívá se na oplachování při vaginálních infekcích.

Hodí se na ošetření kojenecké pokožky, k jemné dezinfekci oděrek, k inhalacím při dýchacích infekcích. Přidává se do koupele a ve směsi s heřmánkovým hydrolátem pomáhá při opruzeninách a nespavosti. Ulevuje při těhotenské nevolnosti, bolestech a křečích, je účinná na hojivé obklady hráze bezprostředně po porodu, používá se jako osvěžující sprej během první doby porodní.

Květová voda heřmánková z heřmánku římského

(*Anthemis nobilis*)

Jemně vonící heřmánková voda pomáhá hojení poškozené pokožky, zmírňuje záněty a také otoky jimi způsobené. Je vhodná zejména k ošetření zánětlivé a podrážděné pokožky nebo erytému, zmírňuje svědivost, v obkladech je vynikající na suché podrážděné oči a oční záněty. Je adstringentní, výborně se hodí k odličování, čištění a tonizaci pleti.

Jako inhalace pomáhá při nosním kataru a ke zmírnění otoku nosní sliznice. Obklady nebo osvěžení sprejem pomáhají při migrénách, stresu a výbušnosti. V sedacích koupelích ulevuje při vaginálních výtocích. Ulevuje také při těhotenské nevolnosti, křečích, bolestech a při dýchacích potížích. Zmírňuje noční pocení, v sedací koupeli pomáhá při hemoroidech. Ve spreji osvěžuje a ulevuje při porodu.

Heřmánková voda je hydrolát první volby pro novorozence a kojence. Je bezpečný pro použití hned po porodu, přidává se do koupelí nebo se stříká do postýlky pro lepší spánek. Pomáhá hojit opruzeniny, ulevuje při kolice, zklidňuje před spaním. Jemný a bezpečný na vtírání do dásní při prořezávání zoubků. Zmírňuje nervozitu a návaly vzteku.

Květová voda rozmarýnová z rozmarýnu lékařského

(*Rosmarinus officinalis*)

Rozmarýnová voda je povzbuzující, osvěžující a tonizační. Přidává se do ranních koupelí na posílení nebo jako součást očištné kúry. Je vhodná jako čisticí voda pro normální, kuperózní, mastnou a nečistou pleť. Obklady jsou vhodné k posílení koncentrace a na pročištění mysli. Může nahradit kávu těm, kdo se snaží omezit příjem kofeinu.

Stimuluje chuť k jídlu, tvorbu žluči a pomáhá při trávení těžkých jídel. Je užitečná při pústech, kdy napomáhá detoxikaci. Posiluje také krevní oběh, obklady nebo postřiky ulevují při bolestech nohou postižených křečovými žíly. Ideální tonikum pro seniory. Nedoporučuje se při vysokém krevním tlaku a v prvním trimestru těhotenství.

Oplachování vlasů rozmarýnovým hydrolátem podporuje růst vlasů a zabraňuje jejich přílišnému maštění. Udržuje vlasy lesklé a zdravé. Může se přidávat do šamponů či kondicionérů proti lupům nebo používat samostatně k masáži vlasové pokožky jako tonikum.

Květová voda růžová z růže damašské

(*Rosa damascena*)

Jedna z nejoblíbenějších a z hlediska historie užívání také nejstarších květových vod je považovaná za důležité pleťové tonikum, které pokožku hydratuje a harmonizuje. Má zklidňující, zchlazující a mírně antiseptické účinky. Hodí se pro suchou, citlivou a delikátní pokožku. Účinně regeneruje zralou pleť, které navrácí svěžest a vitalitu.

Zlepšuje některé druhy dermatitidy a v obkladech pomáhá na podrážděné oči. Využívá se na kloktání při zápalech či zánětech v krku. Pomáhá v těhotenství při dýchacích potížích, nočním pocení a při výtocích formou sedací koupele. Je nejoblíbenějším hydrolátem, který osvěžuje a posiluje maminky při porodu.

Květová voda z růže výborně harmonizuje psychiku a hormonální systém, působí antidepresivně a dodává sílu být ženou a matkou. Stabilizuje emoce a ulevuje při zármutku. Zmírňuje pocity strachu, navozuje kouzlo okamžiku a romantické představy.

Květová voda neroli z květů pomerančovníku hořkého

(*Citrus aurantium*)

Velmi známý a nesmírně příjemně vonící hydrolát z pomerančových květů má zklidňující, harmonizující a povznášející účinky. Po staletí je využíván v kosmetické péči jako hydratační a omlazující prostředek, který pleti dodává svěžest a působí jako přírodní parfém. Voda z pomerančových květů je mírně adstringentní a hodí se pro všechny typy pletí včetně nečisté a zralé.

Sladká vůně vody z pomerančových květů má antidepresivní účinky, zmírňuje stres, napětí a pocity úzkosti. Pomáhá při abstinčních příznacích, ačkoliv mechanismus tohoto působení dosud nebyl objeven. Je účinná proti melancholii a náladovosti, působí afrodiziakálně. Velice rychle zklidňuje hysterii u dospělých i dětí, pomáhá při hyperaktivitě.

Využívá se úspěšně jak v péči o kojeneckou a dětskou pokožku, tak v těhotenství. Kromě harmonizace nejrůznějších psychických stavů pomáhá při nadýmání, zácpě či dýchacích potížích u nastávajících maminek. Je velmi oblíbenou osvěžující vodou při porodu.

Příběh z praxe:

„Aromaterapie je natolik součástí mého života a života mé rodiny, že nelze popsat jen vybrané ‚úspěšné‘ případy. Lze považovat za úspěch, že moje děti zakusily antibiotika jen jednou v raném věku? Nevím, pro mne je to normální. Všichni má klienti popisují subjektivní zlepšení stavu bezprostředně po terapii. I to považuji za přirozené a normální. Pokud byli klienti ochotni se na svém uzdravení sami podílet, často došlo k vymizení příznaků a objektivnímu zlepšení fyzické či psychické kondice (migrény, deprese, bolesti pohybového ústrojí, žaludeční a střevní potíže, záněty dýchacích cest, premenstruační syndrom, klimakterické potíže atd.). Za to si ovšem nemohu přičíst ‚úspěch‘, protože podstatnou částí uzdravení byli oni sami, já jsem pouze dodala impuls, povzbuzení, případně metody.“
(aromaterapeutka Adéla Zrubecká)





2. kapitola

Rostlinné silice a rostlinné oleje

Rostlinné silice patří mezi aromatické látky. Působí na čichové nebo chuťové receptory a v člověku vyvolávají dojem vůně nebo chuti. Komplexní vjem vyvolaný vonnými a chuťovými látkami se označuje jako AROMA.

Aromatické látky rostlin – silice – vyvolávají u živých organismů kromě vjemu vůně a chuti také biologickou aktivitu. Ta působí na různých orgánových úrovních a vyvolává určité žádoucí účinky podle toho, jaký druh silice se použije. Bioaktivita se však neprojevuje pouze příznivě, může se projevit i naprosto opačně. Takové rostlinné silice se nepoužívají vůbec nebo jen v omezeném množství. Působí-li rostlinné silice svou biologickou aktivitou na člověka, mluvíme o AROMATERAPII. Pracuje se při ní s aromaterapeutickými preparáty, jejichž základ tvoří rostlinné silice. Důležitou složkou jsou i rostlinné oleje; jejich bioaktivita je rovněž významná, ale na rozdíl od silic působí na jiné biochemické úrovni. Z chemického hlediska je mezi nimi velký rozdíl. Rostlinné silice jsou látky těkavé, nestálé, bez barvy či rozdílné viskozity. Nelze je míchat s vodou, dobře se ale rozpouštějí v rostlinných olejích, v medu, lihu, mléce a smetaně. Obsahují uhlovodíky a kyslíkaté látky, které fungují jako hlavní nositelé jejich vonných a chuťových vlastností.

Rostlinné oleje patří mezi tuky – jsou to směsi lipidů. Kromě rostlinných silicí a rostlinných

olejů mohou být součástí aromaterapeutických preparátů další látky, například rostlinná másla a barviva, lecitin, rostlinné extrakty, včelí vosk, vitaminy a další.

Rostlinné silice jsou produktem sekundárního metabolismu rostlin, při němž dochází k degradaci látek metabolismu primárního, tedy cukrů, tuků a bílkovin. Látky obsažené v silicích vznikají dvěma biogenetickými pochody – hlavním je tzv. mevalonátová cesta (tvoří se látky terpenické), dalším je tzv. šikimátová cesta (vznikají například kumariny, furokumariny a fenolické látky). Rostlinné silice získané destilací se označují jako éterické oleje, esenciální oleje nebo aromatické oleje.

• VÝROBA OLEJE

Připravit esenciální olej není jednoduché. Například ze šedesáti tisíc růžových květů získáme 25 g růžového oleje, což – jak sami jistě uznáte – není mnoho. Destilací suchých levandulových květů lze získat o trochu víc – ze 100 kg se připraví 3 litry oleje. Některé rostliny se musejí trhat v určitou denní dobu a pouze ručně, aby se ve slunečním svitu neodpařila z okvětních lístků silice. Některé stromy, z nichž se esenciální oleje vyrábějí, musejí být staré minimálně třicet let a vyšší než devět metrů, než je lze porazit a jejich dřevo použít k destilaci. Rozdíly ve výnosu rostliny (tj. kolik silice lze získat z určitého množství rostliny),



v kvalitě pěstování rostlin, jejich sběru a zpracování určují cenu každého esenciálního oleje. K nejdražším patří jasmínový olej. Aby se vyrobil 1 litr esenciálního oleje, je zapotřebí ručně natrhat osm milionů jasmínových květů, což je skutečně velice náročná práce. I proto je dnes jasmínový éterický olej tak vzácný, že jej nelze

běžným způsobem koupit. Místo éterického oleje se používá absolue, které se vyrábějí jiným způsobem.

ZPŮSOBY ZÍSKÁVÁNÍ AROMATICKÝCH LÁTEK Z ROSTLIN

① **Destilace vodní párou:** rostlinný materiál se vloží do vody, která se přivede k varu. Horká vodní pára se mísí s kapičkami rostlinné silice, které pak kondenzují, a z povrchu vody se sbírá éterický olej. Každý olej má specifické podmínky destilace. Například mátu destilujeme 40 minut, levanduli 1,5 hodiny, hřebíček 4–5 hodin (je totiž těžší než voda, váží 1080 g/l, proto při destilaci zůstává pod vodou podobně jako skořice a cedr). Hustota oleje ovlivňuje i rychlost jeho odpařování.

② **Suchá destilace:** destilovat se může přímo dřevina (bříza, borovice, jedle), nebo izolovaná pryskyřice (tzv. smůla). Při destilaci dřeviny vzniká transformací mýzy, pryskyřice a pletiv podíl tekutý (zvaný dehet) a tuhý (dřevěné uhlí). Dehet obsahuje toxické a karcinogenní látky a má nepříjemné aroma. Jeho použití se omezuje na výrobu dehtového mýdla na akné nebo lupénku. Při destilaci pryskyřice vzniká prostým vypařováním těkavých částí tekutý podíl zvaný terpentýn a tuhý podíl zvaný kalafuna. Terpentýn je směs čistých terpenů s příjemným svěžím aroma, které může připomínat matečnou dřevinu. Terpentýn již lze považovat za éterický olej.

③ **Lisování:** některé rostlinné silice (zejména citrusy) je lepší získávat lisováním, nikoliv destilací. Slupky



citrusových plodů se mechanicky lisují pod vodou, protože éterické oleje z nich jsou lehčí než voda a s vodou se nemísí, takže olej vyplave na povrch, kde se zachytává do filtrační nádoby.

④ **Extrakce organickými rozpouštědly:** při získávání silice z květů se používají různá rozpouštědla, která do sebe silici



absorbují. Takto získaná silice se označuje jako **KONKRÉTNÍ**, neboli **KONKRET**. Vedle vonných látek obsahuje tento konkret ještě látky balastní, zejména vosky; oddělují se jejich rozpuštěním v teplém lihu a vymrazením. Po odstranění balastních látek se silice označuje jako **ABSOLUTNÍ**, neboli **ABSOLUE**.

⑤ **Enzymatické kvašení:** éterický olej se z rostlinné silice získává výše uvedenými způsoby, pro snadnější uvolnění silice z rostlinného pletiva však připadá v úvahu ještě tzv. fermentace, při níž dochází k enzymatickému kvašení. Enzymy přítomné v rostlině reagují za vzniku nových sloučenin. Například