BARBORA
KREJČÍ

AROMATERAPIE
pro duševní pohodu

CPRESS

Aromaterapie pro duševní pohodu

Jak na každodenní psychické potíže pomocí éterických olejů

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz

CPRESS

Barbora Krejčí
Aromaterapie pro duševní pohodu – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2023

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS MEDIA

CPRESS

© Barbora Krejčí, 2022
Photos © Zuzana Bönisch, 2022

ISBN tištěné verze 978-80-264-4528-9
ISBN e-knihy 978-80-264-4606-4 (1. zveřejnění, 2023) (ePDF)
ISBN e-knihy 978-80-264-4607-1 (1. zveřejnění, 2023) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-264-4608-8 (1. zveřejnění, 2023) (mobi)

BARBORA
KREJČÍ

AROMATERAPIE
pro duševní pohodu

CPRESS

OBSAH

Než začneme 10
O spojení aromaterapie a psychoterapie 12
Rejstřík použitých éterických olejů 21

O tom, jak chtít tak akorát 24
O samotě mezi lidmi 26
O tom, co znamená vidět 28
O odvaze 30
O cestování a o tom, k čemu je dobré 32
O bigotnosti a svobodné volbě 34
O smyslu kariéry 37
O sebelásce 40
O spolupráci 42
O animovi a animě 45
O Kruťákovi Ukrutňákovi 48
O rozhovoru a mlčení 50
O tom, kdy laskavé slovo škodí 52
O formě a obsahu 54
O tom, co je urážka 56
O Panovi a panice 58
O dospělosti 60
O jedech ducha 63

O vděčnosti, slušnosti a laskavosti 66
O situacích a činech 69
O tom, jak žít svůj život 70
O rodičích, dětech a rodičovství 72
O vášni 76
O tom, když je něčeho moc 78
O manželství 80
O tom, jak to nechat ležet 82
O frustraci 84
O tom, co znamená festina lente 87
O kráse slůvka ne 89
O usínání na vavřínech 91
O snech a cílech maximálně stručně 93
O tom, co nevidíme 95
O aroganci a přijetí chyb 98
O sebehodnotě a sebehodnocení 101
O tom, jak jen tak být 104
O smrti 106
O rozhodování 109
O naivitě 111
O tom, jak si porozumět 113
O jáství 115

O utrpení 118
O hněvu 121
O křehké lidskosti 123
O moci a bezmoci 125
O tom, že ty mi za to stojíš 127
O tom, jak správně pochybovat 130
O spokojenosti 132
O síle 134
O křivdách 136
O složitých emocích 139
O ranách skrytých pod kožíškem 142
O odpuštění a smíření 144
O vrstvách reality 146
O tom, jak mít odvahu být 148
O temnotě a úsměvu 150
O tom, že nejsou problémy, jen okolnosti 152
O domově 155
O tom, když se bojím, že zklamu 158
O boji 160
O dvou bratříčcích: o rozumu a citu 162
O tom, co je superego 165
O projevených emocích 168

O stavbě pevností 171
O radosti 174
O spravedlnosti času 176
O výmluvě a vymlouvání 179
O životních křižovatkách 181
O tom, jak nevěřit všemu, co si myslím 184
O laskavosti 186
O potřebě nadhledu 188
O tom, jak přijmout nepřijatelné 190
O tom, že unavený člověk pozici neudrží 193
O tom, jak a proč mít svatbu každý den 195
O neviditelnosti 198
O stezkách nepoznaných 200

Přeji hezkou cestu 202
O bohatství, které přináší profese psychoterapeuta 204

„Chůze zahrnuje přísně koordinovanou řadu událostí, kdy je vaše levá noha instruována, aby se zvedla, posunula kupředu a pak se zase postavila, přičemž se tělo zároveň pohybuje kupředu. Pravá noha v těsném závěsu následuje. Tato řada událostí se musí odehrávat hladce a v konkrétním sledu."

Sandra Amodtová, Sam Wang, Vítejte ve svém mozku

„Neuvědomujete si to vždy, ale stále padáte. S každým krokem lehce padáte kupředu. A pak si v pádu zabráníte. A padáte znovu a znovu. A znovu pádu zabraňujete. A tak můžete ve stejné chvíli jít i padat."

Lautie Andersonová, Big Science

Náš život je jako cesta.
Cesta odněkud někam.
Cesta od něčeho k něčemu.
Cesta od někoho k někomu jinému.
Jednou nás na cestě potká to, podruhé ono.
Situace, které nutí k zamyšlení.
Jdeme životem, krok za krokem.
Jsou situace, které nás posouvají kupředu.
Jsou situace, které v sobě zahrnují možnost pádu.
My přesto jdeme.
Krok za krokem.
S myšlenkami všedního dne.

NEŽ ZAČNEME

S trémou posílám do světa knihu aromaterapeutického „myšlénkování".
Cože to vlastně ono myšlénkování je?
Ani vám nevím.
Vzniklo nějak spontánně. Jako nevážné zamýšlení se nad běžnými podněty, které mi život přinášel. Pojem myšlénkování jsem si půjčila od pana Kaplana z knihy Lea Rostena *Pan Kaplan má třídu stále rád*. Je to humoristická knížka, jejíž humor spočívá v použití jazyka.
Pan Kaplan je přistěhovalec do Ameriky, který ve večerním kurzu zvládá nástrahy angličtiny. Je to svérázná postavička, která nepřemýšlí, ale myšlénkuje.
Takže, pane Kaplane, s vaším dovolením si myšlénkuji.
Pracuji jako psychoterapeut, má práce spočívá tom, že se společně se svými klienty každodenně zabývám životem a tím, jak nám v něm je, jak se nám žije.
Pracuji jako aromaterapeut. Třicet let se věnuji práci s lidmi, při níž využívám éterické oleje. Pracuji s individuálními klienty, ale i s týmy či se specifickými skupinami, například s lidmi s handicapem, uprchlíky, týranými ženami, dětmi i personálem z dětských domovů, sociálními pracovníky, skupinami závislých osob a tak dále.
Více než třicet let si zaznamenávám asociace klientů, vnímání vlivu éterických olejů na psychiku a konkrétních účinků.
Prosím, nečekejte odbornou knihu. Nechci zde uvádět vědecké informace ani z psychoterapie, ani aromaterapie. Nehýřím definicemi či chemickým složením éterických olejů. Pokud vás toto téma zajímá víc, ráda vás odkážu na literaturu, která byla publikována.

Mé přání je sdílet s vámi obyčejné úvahy nad životem a o něm.
U každé úvahy uvádím možnosti, o kterých v souvislosti s tématem můžeme uvažovat. Pro každou pak zmiňuji éterické oleje, které nás mohou při zpracovávání tématu podpořit. To neznamená, že nemůžeme použít éterické oleje jiné.
Mým cílem je ukázat, jak nás aromaterapie může provázet každodenností, podporovat psychickou pohodu, usnadňovat řešení problémů a být pomocníkem v osobním rozvoji.
Děkuji všem, kteří mne k vytvoření této knihy „hecovali“ a při její realizaci podporovali.
Kniha všedního myšlénkování vznikla díky skvělým lidem, které okolo sebe mám.
Díky mé rodině a přátelům.
Díky kolegům a hlavám bystrým.
Díky mým klientům.
Prostě díky vám všem, kteří mne vyzýváte k zamyšlení.
K přemýšlení o věcech naprosto všedních.
O věcech, které potkáváme na své chůzi životem.
Které stojí mezi pádem a krokem vpřed.
Jdeme.
Krok za krokem.

O SPOJENÍ AROMATERAPIE A PSYCHOTERAPIE

Aromaterapie je obor, který využívá účinky éterických a rostlinných olejů k péči o psychický i fyzický stav. Dovolte mi ten luxus, že tu nebudu popisovat, co je aromaterapie, co je éterický a rostlinný olej. O aromaterapii se již napsalo a publikovalo množství knih.

Pro účely této knihy stačí, když se shodneme na tom, že každý éterický olej je složitou biochemickou sloučeninou mnoha chemických látek. Podle obsažených látek pak éterické oleje působí na živé organismy.

V současné době existuje na Zemi zhruba 500 druhů rostlin, které dokážou vyprodukovat koncentrované vonné látky – silice. Procesem získávání silice z rostliny dostáváme éterický olej, který má jedinečné vlastnosti. Aromatické látky byly v historii vysoce ceněny. Jejich hodnota byla dána kromě jiného i jejich schopností působit na psychiku.

K ovlivnění psychiky se aromatické látky, většinou pryskyřice nebo dřeva, pálily, a tak docházelo k vdechování vonného kouře. Používány byly i vonné oleje a parfémy. Parfémy doprovázely náboženské rituály a slavnosti všech národů. Dalo by se říci, že vůně byly těsně spjaty s každodenním děním v životě člověka, a proto hrály výraznější úlohu, než jaká se jim přikládá v dnešním světě.

Současní výzkumní pracovníci potvrzují fakt, že vůně na lidský organismus skutečně působí. Ovlivňují náladu, evokují emoce, působí proti stresu a jsou také schopny spouštět ozdravné procesy.

V péči o psychiku využíváme účinky éterických olejů nejčastěji inhalací, tedy skrze čich. Abychom si uměli představit, jak je možné, že pouhá vůně by mohla mít při svém působení na člověka tak dalekosáhlé účinky, přibližme si alespoň krátce, jak náš čich pracuje.

Fyziologie čichu

Cítíme-li nějakou vůni či pach, dochází k jeho vnikání do nosního průduchu. Nejdříve je však každý pach podroben kontrole. Tuto úlohu plní zakončení vláken trojklanného nervu, která se nacházejí v celé ploše nozder a která spouštějí kýchání, jsme-li vystaveni například dráždivým chemickým látkám.

Tyto nervy nám také umožňují vnímat a těšit se z některých pronikavých vůní. Molekuly pachu pak dále stoupají ve vírech, které se tvoří, když se vzduch točí kolem tří kostěných šnekovitých výběžků, které nazýváme nosní skořepy.

Proud vzduchu, při své cestě ohřátý a zvlhčený, nese molekuly ke sliznici primární recepční oblasti. Ta je uložena v zúžené části u stropu nosní dutiny. Přestože je tato plocha miniaturní (asi o velikosti nehtu na palci), je na ní uloženo kolem patnácti milionů smyslových nervových buněk, z nichž každá je zakončena velkým množstvím vlasovitých výběžků, cilií.

Epitel je tak citlivý, že dokáže rozpoznat 0,000000002 miligramu určité vůně při jednom nadechnutí. Je pozoruhodné, že lidé dokážou rozlišit až 10 000 různých pachů. Bezprostředně jsme však obklopeni více než 400 000 látkami, které pachy vydávají, a další jsou stále vyráběny. Jakým způsobem se náš čich v této změti nejrůznějších vůní orientuje?

K vysvětlení této záhady existuje více teorií a v poslední době vědci při jejím řešení pokročili. V roce 1991 se našly některé doklady pro to, že buněčné stěny vlasových výběžků jsou protkány malými proteiny, které nazýváme čichové receptory. Tyto receptory mají schopnost vázat na sebe různé typy molekul pachů, a tak u každého z nich vznikají nezapomenutelné „otisky".

Aby se tato informace dostala dále do mozku, vysílají čichové neurony kódované elektrochemické signály. Doktor Lewis Thomas nazval tyto neurony „pátým divem moderního světa". Jsou jedinými primárními nervovými buňkami, které se vždy po několika týdnech obnoví. Mezi nimi a vnějším světem neexistuje žádná ochranná bariéra, čímž se odlišují od nervových buněk oka nebo ucha. Čichové nervy vycházejí z mozku a jsou v přímém kontaktu s okolním světem. Dalo by se zjednodušeně říci, že nos je místo, kde se mozek setkává s vnějším prostředím.

Všechny tyto neurony vedou ke dvojici čichových bulbů, jež jsou uloženy na spodní ploše mozku a které slouží jako hlavní připojovací stanice k ostatním částem mozku. Zde se také uspořádává a probírá záplava čichových informací a jen ty podstatné jsou vybírány a posílány dále. Čichové bulby jsou spojeny s limbickým systémem, který bývá také nazýván „starý mozek". Anatomie ukazuje těsné spojení limbického systému a čichových nervů. Na toto těsné spojení poukazuje také starší název – rhinencephalon, což znamená „mozek nosu" nebo také „čichový mozek".

Limbický systém je místem, jež hraje klíčovou úlohu při spouštění emocionálních reakcí, jako jsou radost, žal, zuřivost, mírnost, hněv, strach, lítost, sexuální cítění atd. Limbický systém je také důležitý pro uchovávání vzpomínek. Dvě části limbického systému, o kterých se často hovoří, jsou hippocampus a amygdala. Obě jsou důležité jak z hlediska emocí, tak z hlediska paměti

a obě souvisejí s čichem, protože přijímají nervová vlákna z nervu čichového ústrojí. Zde je také vysvětlení toho, jak mohou pachy stimulovat vzpomínky nebo emoce. Jaká vzpomínka nebo emoce bude vyvolána, závisí na druhu pachu.

Řekli jsme si, že čichové bulby jsou spojeny s limbickým systémem. Ten je zase dále napojen na neokortex, což je spíše intelektuální a analytická část mozku. Zde se informace přicházející z nosu spojují s informacemi přicházejícími z ostatních smyslů.

Například cítíte štiplavý pach, slyšíte praskání a vidíte kouř. Závěr který uděláte, je: hoří tu oheň.

Je nutné zmínit se také o thalamu, který pravděpodobně zprostředkovává spojení mezi těmito rozdílnými oblastmi – emocionální a intelektuální. Čichová kůra pomáhá při rozlišování podobných pachů. Různé oblasti mozku mohou také poslat informaci zpět do čichových bulbů, a tak je ovlivňováno další vnímání daného pachu, které může být sníženo, nebo mu může být dokonce zabráněno.

Přes veškeré výzkumy jsou stále vnímání vůní a funkce čichového ústrojí do jisté míry zahaleny tajemstvím. Z toho, co víme o působení vůní na člověka a také z historických zkušeností, je zřejmé, že právě inhalace, tedy vdechování vůně, je vynikající terapeutickou metodou. Je to také nejstarší způsob využívání aromatických látek, jak již bylo v úvodu zmíněno. Proto se nyní zaměřme na praktické využití této metody v aromaterapii.

Funkce čichu

Čich plní kromě svých jiných funkcí i funkci varovnou – například nás upozorňuje na zkažené potraviny nebo na látky, které by pro nás mohly být při vdechování nežádoucí. Tato varovná funkce se uplatňuje také při výběru aromaterapeutických produktů. Každý z nás rozlišuje éterické oleje na ty, které mu příjemně voní, a na ty, jejichž vůně je pro něj nepřijatelná.

Toto individuální vnímání vůně je ovlivněno mnoha faktory a je rozumné jej brát v úvahu. Jako příklad je možno uvést, že lidé s nízkým krevním tlakem nemají v oblibě silici levandulovou, která kromě svých dalších vlastností výrazně krevní tlak snižuje. Tito lidé však intuitivně tíhnou ke svěže vonícím silicím, jako je například

máta peprná nebo rozmarýn. Zaměříme-li se na vlastnosti těchto silic, zjistíme, že patří k těm, které krevní tlak zvyšují. Při volbě pro nás vhodných silic tedy nepodceňujme svoje osobní vnímání jednotlivých vůní.

Druhá funkce čichu, kterou moderní člověk hojně využívá, je aspekt estetický a schopnost získávat prostřednictvím vůní radost a potěšení. To lze znázornit na jídle. Osmdesát procent z toho, co nazýváme chutí, je vlastně vůně, což se nám potvrdí vždy, když z nějakého důvodu nejsme schopni vůni vnímat, jako například při rýmě. Necítíme-li vůni jídla, je jeho chuť velmi mdlá. Používáme parfémy a vůně, abychom byli příjemní a přitažliví pro své okolí. Prádlo ošetřujeme vonnými preparáty, podle vůně si často vybíráme mýdla a čisticí prostředky. Co se týká éterických olejů, bude náš výběr těch, které nám přinášejí potěšení, opět čistě subjektivní.

Jak již bylo řečeno, vůně silic výrazně ovlivňují naše emoce i to, jak se celkově cítíme. V tomto směru byla provedena řada testů, které tuto domněnku prokázaly.

Aplikační formy doporučené pro účely této knihy

Inhalace, vstup dýchacími orgány

Éterické oleje jsou těkavé látky, rozptylují se v ovzduší, a proto přirozeně vstupují do organismu skrze dýchací ústrojí.

Inhalovat můžeme prostřednictvím aromalampy a difuzérů.

Je možné nakapat éterické oleje na sůl, porézní keramiku apod.

Využít můžeme i inhalační tyčinky.

Perkutánní aplikace, použití éterických olejů na pokožku

Éterické oleje aplikujeme na pokožku prostřednictvím masáže či koupele. Je nezbytné respektovat vhodnou koncentraci ve vhodném nosiči.

Rizikové faktory a kontraindikace

Aromaterapie je bezpečnou průvodkyní a pomocnicí v běžném životě, pokud dodržujeme správné aplikační formy, vhodné dávkování a respektujeme v literatuře uváděné rizikové faktory a kontraindikace.

V případě potřeby doporučuji využít odborníka, aromaterapeuta.

Aromaterapie pomáhá se zvládáním emocí i běžných životních výzev. V případě větších potíží doporučuji vyhledat psychologickou pomoc. Pokud jde o vážné psychické problémy, nemůže aromaterapie sloužit jako náhrada medikace bez konzultace s lékařem.

Pokud ji chceme bezpečně používat, je třeba respektovat základní pravidla.

U všech aplikačních metod je nutné dodržovat doporučené dávkování. Při jeho překročení se mohou projevit další možné nežádoucí projevy.

V prvním trimestru těhotenství a pro kojence do 9. týdne věku není používání éterických olejů vhodné.

V případě epilepsie a jiných závažných onemocnění používejte éterické oleje se zvýšenou opatrností.

Kontraindikace

V případě, že je éterický olej kontraindikován, znamená to, že se nedoporučuje jeho použití v dané situaci ani v doporučeném dávkování.

Éterické oleje nevhodné v těhotenství

Anýz, bazalka, fenykl, hřebíček, jalovec, jasmín, kafr, máta, muškátový oříšek, myrha, myrta, oregano, pimentovník, yzop, rozmarýn, řebříček, saturejka, skořice, šalvěj, túje, vavřín, yzop.

Éterické oleje nevhodné pro děti do dvou let

Hřebíček, jalovec, lemongras, litsea, meduňka, muškátový oříšek, oregano, pimentovník, rozmarýn, řebříček, saturejka, skořice, šalvěj muškátová, tymián b. s. thymol, vavřín, ylang-ylang, yzop.

Éterické oleje nevhodné pro děti do šesti let

Anýz, bazalka, fenykl, šalvěj lékařská, túje.

Éterické oleje nevhodné při vysokém krevním tlaku

Hřebíček, rozmarýn, skořice, tymián b. s. thymol, yzop, zázvor.

Éterické oleje nevhodné při nízkém krevním tlaku

Levandule, ylang-ylang, majoránka.

Fototoxicky působící éterické oleje

Bergamot, citron, grapefruit, limetka, litsea, mandarinka, pomeranč. Po jejich aplikaci na pokožku je důležité se nevystavovat slunečnímu záření.

Éterické oleje nevhodné pro citlivou či poškozenou pokožku

Bazalka, benzoe, citronela, hřebíček, lemongras, litsea, mateří-douška, meduňka, saturejka, skořice, tymián b. s. thymol, vavřín, vetyver, ylang-ylang.