



LISTY

AROMATERAPIE A FYTOTERAPIE

LÉTO 2010



26



Listy Aromaterapie a Fytoterapie

vycházejí jako čtvrtletník
VI. ročník - číslo 26
léto 2010

Vydává:

Asociace českých aromaterapeutů
Jagellonská 1, Praha 3
www.aromaterapie.cz

Kontaktní a poradenská linka AČA:
info@aromaterapie.cz

Institut Aromaterapie - Barbora Nováková
barbora@aromaterapie.cz
tel. 775 607 046

Kurzy AČA - Daniella Sladká
daniella@aromaterapie.cz
tel. 602 319 686

Příhlášky do AČA, registr - Věra Müllerová
vera@aromaterapie.cz
tel. 605 512 566

Redakční rada:

Renata Klečková, Daniella Sladká,
Adéla Zrubecká, Barbora Nováková,
Zbyněk Šedivý, Petr Novák

Adresa redakce:

ARGI s.r.o., Třebešovská 95, Praha 9
Grafická úprava: Daniella ARGI

Příspěvky do Listů Aromaterapie:
listy@aromaterapie.cz

Názory autorů jednotlivých článků nevyjadřují nutně stanovisko redakce nebo AČA. AČA ani redakční rada nenesou odpovědnost za zneužití éterických olejů. Čtenářům doporučujeme poradit se o používání éterických olejů či způsobech ošetření s odborným aromaterapeutem. Redakce si vyhrazuje právo odmítnout příspěvek ve formě článku nebo inzerce. Kopírování materiálů z Listů Aromaterapie a Fytoterapie bez předchozího písemného souhlasu redakce je zakázáno.

© 2010 Asociace českých aromaterapeutů

Foto titulní strana: botanika.wendys.cz

MK ČR E 15113

OBSAH

Kmín a jeho vliv na posílení vůle při léčbě závislosti	2 - 10
<i>Tereza Nováková</i>	
Korunní čakra - duchovno	11
<i>Hanna Maria</i>	
Autoimunitní onemocnění a terapie esenciálními oleji	12 - 14
<i>Heather Eggleston</i>	
Použití léčivých rostlin a aromaterapie ve stomatologii	15 - 20
<i>Dr. Henri Lamendin</i>	
Stanovení typu deprese metodou asociativního testování éterických olejů ...	21 - 23
<i>Sakov Igor Vladimirovič</i>	
Registr kvalifikovaných aromaterapeutů	24

KMÍN A JEHO VLIV NA POSÍLENÍ VŮLE PŘI LÉČBĚ ZÁVISLOSTÍ

Ke své práci jsem si vybrala rostlinu, silici kmín. Kmín je vhodný jako psychická podpora při různých závislostech. V dnešním světě máme všichni sklon být na něčem závislí, něčím se chlácholit, nějakým, třeba drobným, „nešvarem“ si dělat radost či si podporovat sebevědomí. Některé tyto „nešvary“ jsou k pousmání, jiné jsou závažnější. Není často vůbec jednoduché se jich zbavit.

Kmín nám pomáhá najít rovnováhu, sebevědomí, stabilitu a další pozitivní vlastnosti, ale bohužel bývá často opomíjený. Lidé ho většinou znají jen jako koření a jeho další účinky nejsou již tak známé.

Chtěla jsem si sama vyzkoušet jeho moc, jeho schopnost „čistit“ hlavu, přinášet vytrvalost a odhodlanost a tím pomáhat naší vůli. Kmín má dávat jistotu, stálost, uzemnění. Má být vhodný při strachu, podkopávání hodnot a má dodávat sílu vykonat změnu. Všeми těmito vlastnostmi pak má pomáhat při léčbě závislostí.



CÍL

Touto prací jsem chtěla ověřit, zda kmín opravdu pomáhá při léčbě závislostí, zda pomáhá podpořit naši vůli. Pracovala jsem se dvěma klientkami. Jedna (Viktorie) se léčí z drogové závislosti a druhá (Dana) z bulimie.

Cílem této práce bylo zjistit, zdali jim kmín může alespoň trochu pomoci.

Klientky jsem hlavně masírovala. Dana v krizových situacích voněla ke kmínovému olejčku. Také jsem používala akupresuru a reflexní terapii.

KMÍN

Kmín je jedním z nejstarších známých koření – byl nalezen už v lidských sídlech z doby kamenné. Důkazy o jeho hojném používání jsou známy z antického období i středověku. V těchto dobách byl pro svou aromatickou vůni považován za rostlinu, která chrání před zlými kouzly a byl používán k vyhánění duchů.

Kmín roste planě v celé střední a severní Evropě, na Sibiři a v Přední Asii. V současnosti se jako koření používají tyto odrůdy:

- Kmín černý – *Nigella sativa*
- Kmín římský (křížový) – *Cuminum cyminum*
- Kmín kořený (luční) – *Carum carvi L.*
- Kmín vodní (halucha vodní) – *Oenathe aquatica*

Kmín černý, jehož semena tvarem připomínají osivo cibule, je typickým kořením arabských zemí. Používá se do pečiva, do pokrmů ze zeleniny a masa, při grilování. Roste převážně v pohoří Kašmír, jižním Pákistánu a Íránu. Má zemitou až zatuchlou

vůni, při přípravě pokrmů chuť přechází v lahodně oříškovou. Obecně má sladší chuť než světlý kmín.

Kmín římský celý – neboli **křížový** – je typický výraznou vůní, je ostřejší a nahořklý. Jeho vůně je svérázná, méně příjemná. Byl nalezen již v mumiových hrobech starých Egypťanů. Podobně, jako kmín luční, se pěstuje v Holandsku, Bulharsku, Španělsku, Sicílii, Maltě, Rumunsku a u nás. Kmín římský je v celku podobný kmínu lučnímu, je však mohutnějšího vzrůstu. Pěstováním se však od sebe neliší. Mletý římský kmín se používá do směsí, zejména do kari a chilli koření. Ve starém Římě např. nahrazoval celý černý pepř, nebo se mletý přidával do pomazánky na chleba. Stále se používá ke koření salámů, sýrů a masových konzerv. V likérnictví se silice tohoto kmínu používá k výrobě žaludečních bylinných likérů.

Kmín kořený celý (*Carum carvi L.*) je naše dvouletá rostlina. Pěstuje se u nás ve velkém jako základní koření. Většinou se používají plody, avšak někdy i čerstvé lístky. Rostlina dosahuje ve druhém roce výšky až 1 metr. Patří mezi mrkvovité, má vzhled charakteristický pro tuto čeleď, tedy nepřilíš větvenou lodyhu, čárkovité listy, drobné bílé květy uspořádané ve složených okolících. Má charakteristickou vůni a známé plody – dvounažky, které mají hnědou barvu. Kvete v květnu a červnu. Vyskytuje se v přírodě i volně na stráních a pastvinách.

Pro plod kmínu je charakteristický vysoký obsah silice. Obsahuje dále olej, mastné kyseliny, bílkoviny a flavonoidy.

Jeho silice a mastné kyseliny velmi účinně zmírňují projev nadýmání a plynatosti, zlepšují chuť k jídlu a byly prokázány i jejich protikřečové a fungicidní účinky.

Ženám v období kojení je doporučováno používat v kuchyni kmínové koření pro zlepšení produkce mateřského mléka.



Kmín se může přidávat do mnoha různých jídel – polévek, salátů, omáček, dušeného masa, vařených brambor, ke konzervaci potravin i k výrobě likérů. Jeho nejnámější použití je však do pečiva.

Kmín lze používat jak celý v podobě semen, tak i mletý popř. drcený. Drtit se má těsně před přidáním do jídla, protože aromatické látky mohou velmi rychle vyprchat. Pro zvýraznění ostré chuti kmínu se doporučuje před rozdrcením semínka opražit na pánvi.

Kmín je nutno přidávat do pokrmů opatrně, protože má silné a intenzivní aroma, které snadno převládne nad chutí ostatního koření a tím i celého pokrmu.

Kmín luční je rostlina dvouletá nebo vytrvalá. Její kulový kořen vniká do značné hloubky, lodyha je dutá, dorůstající do délky 1 m. Za dobrých podmínek se kmín bohatě větví. Kvete v měsících dubnu a květnu. Plodem jsou dvounažky, které se při zrání poltí na dvě podlouhlé nažky, vonící silicí kmínovou. Pěstuje se na poli. Vyžaduje půdy hluboké, hlinité, živinami bohatě zásobené. Nejvíce kmínu se pěstuje v Holandsku, Bulharsku, Rumunsku a u nás. Vyráží kmín má příjemnou, aromatickou, štiplavě kořeněnou chuť a svéráznou vůni. Sklízí se v červnu nebo v červenci, když jsou nažky dozrálé, zbarvené do hněda. Kmín se na poli počne, ve snopcích se suší a pak se vymlátí.

Používá se jako koření do polévek, omáček, na brambory a různá masa, ke konzervování, při výrobě likérů a v lidovém lékařství.

Kmín vodní roste v bažinách celé Evropy. Jeho vůně je silná, příjemná, chuť hořká a palčivá. Obsahuje silici, tuk a pryskyřici. Jde o bylinu jednoletou až dvouletou, vysokou 50 až 150 cm.

V ČR zejména v rybníčních oblastech je rozšířena spíše vzácně. Celkově roste v Evropě vyjma jejích nejnižších a nejsevernějších oblastí, mimo Evropu roste na celé Sibiři, na Kavkaze, v Íránu a v Turecku, zavlčena byla do Severní Ameriky.

Jedy: Plody haluchy vodní obsahují okolo 2 % silice, z čehož asi 80 % tvoří phellandrin, a dále alkohol androl (který je příčinou nepříjemného zápachu rostliny), asi 20 % oleje, 4 % pryskyřice, okolo 3 % vosku, gumu, vlákniny, sloučeniny křemíku a hliníku a jiné látky.

Toxické působení haluchy vodní není bližší prozkoumáno, jedovaté účinky se ale připisují pryskyřičné látce zvané oenanthin, které je obsaženo nejvíce v kořeni, méně v dalších částech rostliny. Otravy se projevují kolikovitými bolestmi, průjmem, křečemi, celkovou slabostí, smrt může nastat během několika hodin, ale také až po několika dnech.

Chemické složení plodů kmínu v procentech: vlhkost – 13 %, dusíkaté látky – 20 %, silice – 2 % (karvon, limonen), tuk – 16,5 %, škrob – 4,5 %, vláknina – 20 %, cukr – 3 %, jiné extrakční látky – tvoří zbytek %.

Ve většině evropských kuchyní není moc oblíbený, takže je o něm v literatuře málo informací.

Pár zajímavostí:

- Práve se lze domnívat, že kmín je nejstarším kořením vůbec, neboť byl nalezen v kolových stavbách z doby neolitické ze 3. tisíciletí př.n.l.
- Kmín byl objeven i ve starých egyptských hrobkách a na místě odpočinku karavan podél „Hedvábné cesty“ v Číně.
- Římané namáčeli semena kmínu v cukru, aby připravili „bonbony“, které servirovali po jídle ke zlepšení zažívání a uvolnění plynatosti.
- Nicolas Culperer spojoval tuto rostlinu s astrologickým Merkur. Jako planeta pohybu a myšlení prý odráží schopnost těchto olejů zajišťovat cirkulaci životní energie, stimulovat zažívání a posilovat mysl. Culperer říkal, že „odvádí všechen studený smutek z hlavy, žaludku a vnitřností.“
- V tradičním symbolismu je kmín považován za rostlinu vysvěcování. Přisuzuje se mu síla udělovat posvátnost.
- Z plodů kmínu se destilovala ingredience do středověkých nápojů lásky k posílení stálosti a věrnosti.
- Podle orientální medicíny kmínový olej podporuje tok energie Qi v žaludku a ve střevech, mírní křeče a podporuje peristaltiku. Je určen k uklidnění břišních křečí, na poruchy trávení, nevolnost, říhání a plynatost. Pro tyto účely může být dále míchán s fenylem, majoránkou a pomerančem.
- Kmín posiluje energii yang sleziny-slinivky (horký, sladký, tonizující). Podporuje energetickou funkci sleziny v přeměně,





pomáhá předcházet vytváření vodnatosti (nadměrné vlhkosti) stejně jako akumulaci Hlenu. Podobně, jako olej z jalovce a fenyklu, je vhodný pro lidi se sklonem k nadváze, unaveným a povahou chladným.

- Kmínový olej posiluje element země, tím obnovuje naši schopnost udržování soustředěnosti a stálosti.
- Kmín je psychologicky vhodný hlavně pro ty, kdo byli v mládí v emočně nestabilním prostředí, kteří možná hledají nějaký sentimentální ideál, stabilitu, která jim byla v dětství odírána. Vzpomínky na nevyrovnané dětství zůstávají v podvědomí a projevují se, když emocionální intimnost vyžaduje přijetí závazku. Tito lidé mají sklon vyhýbat se takovým situacím. Obávají se jakékoliv stálosti, pro ně neznámé, pochybují jak o realitě, tak i o své schopnosti být pevní.
- Kmín je zároveň anestetikem i povzbuzujícím prostředkem.



- V dětských útulcích měl u dětí zmírnit škytavku. Ve svém lékařském pojednání vyslovil Pardon Mater názor, že „škytavka je živoucím znamením sváru mezi tělem a duchem v životě zasvěceném zbožnosti“. Na škytavku se pohlíželo jako na závažný problém. V Americe se dětem před bohoslužbou podával kmín, fenykl a kopr, pravděpodobně proto, aby neškytaly. Plodům těchto rostlin se říkalo „three meeting seeds“ neboli trojí modlitební semínka.
- Kmín je žádán kdykoliv se hledá rychlé, snadné řešení situací hrozících podkopat naši stabilitu a rozložit naši odolnost.
- Východoevropský kmín má malé plody, holandský naproti tomu větší. Čím jsou plody tmavší, tím níže jsou zpravidla hodnoceny.
- Obecný kmín se často zaměňuje s křížovým kmínem.
- Příjemnější než celá semínka bývá kmín drcený, případně mletý. U mletého koření však vonné silice (u kmínu je to kumarin) valem vyprchávají.

- Pokud neomezíte sklizeň jen na nažky, a případně mladé lístky, můžete podobně, jako u příbuzné mrkve či petržele, využít i jeho kořen. Je jemný a nasládlý a v dobách Julia Caesara byl mimořádně oblíben v římském vojsku.
- U nás je běžný kmín luční (tomu se také říká „perský“, anglicky caraway seed). Na jihu Evropy a jinde ve světě roste ještě kmín římský (*Cuminum cyminum*, angl. cumin), který má větší, světlejší, peprnější a aromatictější nažky. Čeština si při pojmenování kmínu nicméně vzala za vzor právě „cumin“, ač u nás neroste.
- Z kmínu římského i lučního a dalšího koření se pálí kmínka, aquavit, k níž mají vřelý vztah hlavně severské národy.

ÚČINKY KMÍNU

Silice kmínu má podobný účinek jako silice fenyklu nebo anýzu. Tlumí **křeče hladkých svalů** v trávicím ústrojí, zklidňuje žaludek a podporuje vylučování trávicích šťáv. Dokáže rovněž výrazně **omezit kvasné a hnilobné procesy** ve střevech. Na střevní parazity působí kmín toxicky. Tím vším mírní křeče žaludku a střev, snižuje **nadýmání a podporuje chuť na jídlo při nechutenství**.

Kmín se používá i k potlačení pocitu naplněnosti, neboť pomáhá při trávení „těžkých“ masitých pokrmů. V souladu se staletými prověřenými účinky je využíván i v prostředcích, které ulevují nešťastným majitelům žaludečních vředů.

Kmín podporuje **vykašlávání**, což lze využít při léčbě zánětů dýchacích cest. Kmín zvyšuje **produkci mateřského mléka** a podporuje činnost mléčných žláz.

K léčebným účelům i jako koření se používají plody (**Fructus carvi**), které se po usušení rozpadají na jednotlivé nažky. Sběr na lukách a mezích se provádí ručně sežínáním zralých okolíků nebo vytrháváním celých rostlin, které se pak suší ve svazcích. Na polích se kmín sklízí stroji v období před plnou zralostí. Proschlý se pak mlátí, plody se oddrolují, čistí a dosoušejí. Při sušení v sušárně nemá teplota překročit 35 °C. Při uložení v suchu, v uzavřených nádobách, vydrží až tři roky.

Z obsahových látek je pro léčebné účely nejdůležitější silice (3 – 7 %) se složkami karvonem a limonenem.





Kmínová silice se užívá ve formě kapek (na kostku cukru), ale také ve formě aromatických vod a sirupů. Při stanovení dávek je třeba určité opatrnosti, protože vyšší dávky narušují činnost jater a ledvin.

KONTRAINDIKACE

Kmín (*Carum carvi*) je kontraindikovaný u dětí a v těhotenství, protože obsahuje keton (karvon, až 50 %) – který je neurotoxický a abortivní.

Pozor!

Vysoké dávky aromatické silice mohou poškodit játra a ledviny. Silice může u citlivé pokožky způsobit podráždění.

TČM

Čínský název: Zang Hui Xiang. Horký, suchý – Země, Voda – reguluje Qi sleziny a žaludku.

MÉ KLIENTKY

U obou mých klientek byly společnými problémy – **vůle, motivace**. Domnívám se, že jsou obdobné pro všechny závislé osoby.

Vůle

„Nikdo neví, kam až sahají jeho síly, dokud je nevyzkouší.“
J. W. Goethe

„Člověk se plně projeví, teprve když změří své síly s nějakou překážkou.“ Antoine de Saint-Exupéry

TČM

Vůle (Zhi) – je zdrojem tvořivosti a vynalézavosti, odvahy, ale i rozhodnosti, důmyslnosti, prozíravosti, pronikání, a dokonce i sebenaplnění. Nedostatek vůle vede k bázlivosti a malé sebe-důvěře (strach ze síly okolí). **Zhi** představuje životní sílu v jejím prvotním stavu, ještě než bude usměrněna a použita, jako semeno rostliny obsahuje potenciál pro růst a pokračování života. Její sídlo je podle TČM v ledvinách. Zde je také esence Jing. Dá se říct, že silná esence = silná vůle a naopak.

Akupresurní body týkající se přímo vůle (Zhi)

MM52 (Sídlo vůle), **lokalizace:** bod leží pod dolním okrajem processus spinosus L2, 3 cuny laterálně od střední čáry; 1,5 cunu laterálně od **MM23**

1. doplňuje ledviny a vyživuje esenci

- zánět ledvin, samovolný výron semene, impotence, nepravidelná menstruace, otoky

2. reguluje močení

- časté močení, pomočování, bolestivé močení

3. posiluje bederní páteř

- bolesti bederní páteře, výhřez ploténky, ochrnutí DKK, poškození měkkých tkání dolní části zad

4. posiluje vůli

- nedostatek vůle, rozhodnosti, cílevědomosti, deprese



ŽL13, (Kořen ducha), **lokalizace:** bod leží 0,5 cunu za přední vlasovou linií (pozor na kouty, dodržet linii), 3 cuny laterálně od bodu **ZS24** (dle zevního koutku oka)

1. utiňuje mysl, posiluje vůli

- psychické a emoční problémy, závist, úzkost, žárlivost, podezíravost, starostlivost, deprese

2. vypuzuje vítr, přeměňuje Hlen, způsobuje pokles jaterního Yang

- bolesti hlavy ze vzestupu jaterního Yang, závratě, zatuhnutí a bolesti šíje, bolesti na zevní straně hrudníku, zvracení zpěněných slin, CMP, hemiplegie, deviace úst a očí => ovlivňuje současně esenci i ducha, tj. ledviny i srdce duch (Shen) + vůle (Zhi)
- „ukotvuje“ esenci v hlavě, navrácí psychiku ke kořenům
- posiluje ducha Shen i vůli (Zhi) => výborný u depresí

Co to vlastně vůle je?

Vůle je moc nad sebou samým. To po čem toužíme, to, co si přejeme a co většinou nepadá samo od sebe k nohám. Musíme o to bojovat. Namáhat se a o danou věc usilovat. Myslím, že vůle je v určitém smyslu překonání sebe sama. Říká se, že tajemství silných tkví v tom, že se neustále přemáhají. Tak je vůle vlastně boj o to, co si doopravdy přejeme.

Vůle může být v přeneseném smyslu slova obecným synonymem pro záměr nebo úmysl. Vůle je také chtění.

Historicky se pojem vůle vyvíjí od Aristotela, který považuje vůli za jednu z mohutností psýché (psychologie).

Postupem doby se koncept „vůle“ proměňoval a psychologové přicházeli na to, že vlastně nemají žádné vodítko, které by pomohlo tajemství vůle rozluštit. Vůle má zvláštní význam ve filozofii, respektive v etice, a v teologii, kde je obvykle používán pro označení zvláštní psychické způsobnosti (síly osobnosti) odolávat náporu smyslových pudů a řídit jednání na základě



vědomého chtění, záměru. Pojem vůle je tedy kladen do protikladu pojmu pud.

Motivace

„Životní úspěch nezávisí na podmínkách, které máme, ale na rozhodnutích.“ Hal Urban

„Člověk není poražen, je-li sražen k zemi. Poražený bude, jen když na té zemi zůstane.“ Zig Ziglar

K „vůli“ musíme mít motivaci. Musíme vědět, proč vlastně určitou věc chceme získat nebo dokázat. Motivace začíná přáním, touhou. Když něco chceme, pak máme motiv k tomu to získat. Zvláště u věcí méně příjemných je důležité umět motivovat sám sebe, abych mohl postupovat k cíli.

„Staňte se překážkovými běžci. Nesoustředte se na překážky. Soustředte se na cíl. Pak běžte, skákejte a dejte do toho všechno!!!“ Peter Urs Bender

1. KAZUISTIKA

KMÍN JAKO POMOC PŘI LÉČBĚ DROGOVÉ ZÁVISLOSTI – VIKTORIE

Viktorka od 17 let fetovala. V 18 letech zjistila, že přechodila žloutenku typu B, a že má žloutenku typu C. Začala brát jako náhražku opiátů Subutex, které od doktora dostávala na předpis. Fetovala ale stále dál. V zimě 2005 po pervitinu zkolabovala. Doktoři zjistili, že žloutenka typu C je již chronická a typu B akutní. V září 2006 začala s léčbou žloutenky užíváním Interferonu (lék proti žloutence typu C).

Viktorčiny choroby a léčení

Žloutenka typu B:

Termín hepatitis označující zánětlivé onemocnění jater použil poprvé římský lékař Coelius Aurelianus už v 5. století našeho letopočtu.

Nejčastější cestou přenosu žloutenky typu B je přenos infikovanými tělesnými tekutinami (krev, sperma, poševní sekret, sliny). Zdrojem nákazy žloutenkou typu B je obvykle člověk v akutní nebo chronické fázi hepatitidy. Podmínkou přenosu žloutenky typu B je průnik viru z infikované tělesné tekutiny nakaženého člověka do krve příjemce. Virus tohoto typu žloutenky je velmi infekční, k nákaze stačí drobná ranka či oděrka. Typickým příkladem přenosu žloutenky typu B je případ, kdy si syn půjčoval od otce holicí strojek. Známý jsou i přenosy žloutenky typu B zubním kartáčkem či depilátorem. Lidé se mohou nakazit i při piercingu, tetování, nitrožilní aplikaci drog, poraněním o injekční jehly atd. Nejčastějším způsobem přenosu žloutenky typu B se v poslední době stal pohlavní styk. Na světě žije asi 400 milionů nosičů žloutenky typu B a každý rok se nově nakazí 50 milionů lidí. Na pozdní následky žloutenky typu B, jaterní cirhózu a rakovinu jater umírají ročně až 2 miliony lidí!

Incubační doba žloutenky typu B je dlouhá 4 týdny až 6 měsíců. Po jejím uplynutí má mnoho lidí pouze mírné, chřipce podobné příznaky nebo onemocnění proběhne zcela bez příznaků, zvláště u malých dětí. Pro někoho však onemocnění žloutenkou typu B znamená celé měsíce potíží – únava, slabost, nevolnost. Dalšími typickými projevy žloutenky typu B jsou: žluté zbarvení kůže, očního bělma, tmavá moč a světlá stolice.

Někteří nemocní žloutenkou typu B se nikdy zcela neuzdraví, virus v jejich tělech přežívá dál a nemoc přetrvává v tzv. chronické formě. U dětí nakažených žloutenkou typu B v raném věku je to asi 90%, u dospělých kolem 10%. Tito lidé často o své chorobě nevědí, protože nemají žádné příznaky. Jsou však zdrojem nákazy žloutenkou typu B pro své okolí, hlavně rodinu. Lidé s chronickou formou žloutenky typu B mají také vyšší riziko vzniku jaterní cirhózy a primární rakoviny jater. Žloutenka typu B způsobuje více cirhózy jater než alkohol a je příčinou 80% všech případů rakoviny jater.

Ve zvýšeném riziku nákazy virem žloutenky typu B jsou nejen sexuálně aktivní osoby a uživatelé injekčních drog, ale i jejich nejbližší okolí! Nemocní žloutenkou typu B totiž o své chorobě nemusí vědět a k nákaze může dojít i použitím společného ručníku, kartáčku na zuby, holicího strojku a jiných toaletních potřeb. Ohroženi jsou všichni, kteří mohou přijít do styku s tělesnými tekutinami nemocných. Mladí lidé v období dospívání, cestovatelé, lidé střídající více sexuálních partnerů, rodinní příslušníci chronických nosičů žloutenky typu B i lidé s určitým povoláním, například zdravotníci, kadeřníci a policisté. Očkování je nejúčinnější ochranou proti žloutence typu B.

Žloutenka typu C:

Virus hepatitidy C byl objeven až koncem osmdesátých let 20. století. Do té doby byly známy pouze dva základní typy virových hepatitid – A nebo B. Ne všechny případy virových zánětů jater však bylo možné takto jednoduše zaškatalkovat. V sedmdesátých letech se začaly množit případy hepatitid u pacientů **po krevní transfuzi**. Neodpovídal za ně přítom ani virus hepatitidy A, ani B.

Žloutenka typu C může přejít u nemocného do chronického stavu, neléčená žloutenka typu C pak obvykle končí jaterní cirhózou či rakovinou jater.

Nejohroženější nákazou žloutenkou typu C jsou nyní narkomani, kteří si drogu píchají. Velmi rizikové je však i tetování a piercing, pokud nejsou zajištěny výborné hygienické podmínky pro jejich provedení. Možný je i přenos žloutenky typu C sexuálním stykem. Nakazit žloutenkou typu C se však lze i společným užíváním zubních kartáčků, holicích strojků a podobných předmětů, stejně jako u žloutenky typu B.

Žloutenka typu C může dlouho probíhat skrytě s velmi nespecifickými příznaky – únava, přechodná ztráta chuti k jídlu, svědění kůže, pocit napětí v pravém podžebří či trávicí obtíže. Žlutavé zbarvení kůže se u žloutenky typu C nemusí vůbec objevit! Virovou žloutenku typu C lze v akutním stadiu rozpoznat jen zřídka. Úspěšnost léčby se pak hodnotí dle trvalého zmizení viru žloutenky z krve.



„Céčko“ není jen další obyčejná „žloutenka“. Pozornost věnovaná viru HIV a jím vyvolanému onemocnění AIDS ne zcela právem odsunula hepatitidu C na okraj zájmu veřejnosti. **Hepatitida C** se však stává velkým zdravotním problémem dneška. Její chronickou formou trpí podle odhadů přes 175 milionů lidí na celém světě – to jsou přibližně 3 procenta světové populace!

Jen ve Spojených státech žijí (odhadem) 4 miliony nemocných hepatitidou C. To představuje téměř 2 % tamní populace. **Svým výskytem je tak céčko v USA rozšířenější, než infekce virem HIV.** Každým rokem přibývá 35 tisíc nových případů akutní hepatitidy typu C.

Česká republika patří mezi státy s relativně nízkým výskytem hepatitidy C. Ze statistik vyplývá, že virem hepatitidy C (HCV) jsou infikovány přibližně 0,2 % naší populace. V praxi to znamená, že nemocí trpí **každý pětistý občan** naší republiky. V budoucnu se však očekává strmý nárůst. V roce 1993 bylo hlášeno 158 nových případů hepatitidy C, v roce 2003 jich bylo 846 a v roce 2006 už 1012 (zdroj: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR). Kolik nakažených se pohybuje po světě bez diagnózy, však lze jen těžko odhadnout. Hepatitida C se nejčastěji vyskytuje v rizikových skupinách, jejichž členové z naprosté většiny nejsou vyšetřeni.

Cílem léčby je zbavit organismus přítomnosti viru.

Léčba „céčka“ spočívá v zamezení dalšího poškození jaterních buněk a urychlení obnovy jater. Jejím cílem je odstranit virus z těla a dosáhnout dlouhodobého vymizení projevu nemoci. I v případě, kdy se nedaří virus zcela zahubit, může léčba zpomalit postup hepatitidy a snížit poškození jater. Standardně se užívá kombinace Interferonu a Ribavirinu. Oba léky mohou mít řadu nežádoucích účinků.

Účinky léčby mohou doplňovat podpůrné rostlinné a vitamínové prostředky. Jejich užívání je však vždy třeba konzultovat s ošetřujícím lékařem.

Bylinné přípravky nenahrazují řádnou léčbu. Je to pouze doplněk terapie. Užívají se výrobky obsahující výtažky z následujících rostlin:

- ostropestřec mariánský (*Silybum marianum*, látka silymarin),
- pupava
- smetanka lékařská
- bělas
- hořec
- šřovík žlutý

I vitamínové preparáty a doplňky stravy je nutno používat s rozvahou. Nadbytek vitamínu A může být pro játra toxický. Nadbytek některých dalších vitamínů může játra nepřiměřeně zatížit. Z toho důvodu by nemocní neměli užívat multivitaminové přípravky s vysokým obsahem vitamínů A a D.

Doplňky stravy založené na bylinné léčbě mohou zničit játra! Zejména nebezpečné jsou přípravky obsahující starček (*Senecio*), rod *Crotalaria*, otočník (*Heliotropium*), ožanku, kostival, jmelí, šišák, listy protěže a mátu.



Léčba drogové závislosti

Dlouhodobá substituční léčba:

Je postup, kdy závislý místo ilegálně získané drogy neznámé čistoty užívá legálně získanou drogu s akceptovatelnou mírou rizika. Je vhodná hlavně tam, kde závislý nechce, nemůže nebo nevládne dlouhodobě abstinovat. Jejím cílem je pomoci snížit negativní zdravotní a sociální dopady závislosti. V současné době žádná zdravotní pojišťovna nehradí Subutex jako lék používaný k substituci. Závislý tedy za léčbu zaplatí asi 3 000 Kč měsíčně při dávce 8 mg denně. Jedná se o nejlevnější variantu léčby.

Subutex jako lék

Viktorka dlouhodobě užívá lék Subutex, který se užívá při léčbě závislosti na opiátech. Jde o tak zvanou substituční léčbu. Bohužel bývá Subutex narkomany zneužíván. Píchají si ho, místo normální orální aplikace.

Subutex má díky svým farmakologickým vlastnostem velmi výhodné účinky a je proto hojně používán v léčbě závislosti na opiátech. Uplatnění nalezne především tam, kde jsou užívané dávky spíše střední a nižší. U velmi těžké závislosti a vysokých užívaných dávek se neuplatní, protože jeho účinek je nedostačující a vyvolá u postižených odvykací stav.

Aplikované postupy

Viktorka mě pravidelně navštěvovala. Na první setkání přicházela s velkým zpožděním. Musela jsem na ni čekat i hodinu, než dorazila. Ze začátku byla velmi napjatá, svaly měla úplně zatátné. Neustále mluvila, nedokázala relaxovat. Dokonce ani



nevnímala vůni masážního oleje. Žáda měla tvrdá a u krku nateklá jako krunýř. Během dalších setkání se situace viditelně zlepšila. Chodila dokonce s předstihem. Při každé návštěvě byla více a více uvolněná. Brzy při masážích dokonce usínala a jednou si dokonce sama řekla, že potřebuje klid.

Masáže

U Viktorky jsem kmín aplikovala v roce 2008 - 2009 formou masáží.

Použitá směs:

- 20 ml slunečnicového oleje
- 10 kapek kmínu - **Carum calvi L.** (2 % roztok)

Diagnostika Viktorčina jazyka

Barva - červená špička

Povlak - nejprve bez povlaku; během léčby se časem objevil bílý, sloupaný (jakoby tvarohovitý) povlak; za pár dní se změnil z bílého ve žlutý. Nejprve trpěla nedostatkem Yinu; později Vlhká Horkost nebo Hlen.

Útvary - skoro celým jazykem (uprostřed) až téměř ke špičce se táhne rýha (nedostatek Yinu), červené tečky až ke středu jazyka (Horko).

Dg. - lokální Horkost v játrech, žlučníku a žaludku, srdeční oheň, nedostatek Qi ve slezině a Hlen.

Akupresura

K masážím jsem připojila akupresuru. Konkrétně tyto body:

ŽL24 - lokalizace: bod leží na hrudníku v 7. mezižebří, 4 cuny laterálně od přední střední čáry, u mužů přímo pod prsní bradavkou

Použití:

- prospívá žlučníku
- zprůchodňuje jaterní Qi
- rozpouští vlhkou horkost
- reguluje střední ohniště (Qi Ni)

J2 - lokalizace: bod se nachází na hřbetě nohy, v prohlubni distálně od 1. a 2. metatarsofalangového skloubení

Použití:

- Stagnace Qi jater - distenze (často v podžebří) - bolest - duševní neklid, podrážděnost - hněv
- Yang jater zásadně stoupá - hlava - bolesti a závratě - hrudník - dušnost, obtížný nádech, vzdychání - agitovanost srdce - nespavost, palpitace, mánie
- Šlehání jaterního ohně - **akutní, ataka** - hlava - točení hlavy, silné bolesti, zarudlý obličej - oči - zarudnutí, pálení, bolest, slzení - hořko v ústech, krvácení z nosu, bolavé hrdlo
- Větr jater se rozhýbal = vnitřní větr - **z nedostatku krve nebo předchozí dva** - svalové křeče, záškuby, třes rukou, mámu, tetanus - ztráta vědomí, epilepsie - deviace úst
- Dráha jater - svědění, pálení a bolesti genitálií - žlutý výtok - silná, častá menstruace - děložní krvácení - nechťené náhlé erekce - bolestivé, horké a obtížné močení - nucení

na močení - zácpa - kontraktury v průběhu dráhy - studené končetiny, ale teplé tělo (ostrý předěl mezi teplotami => nepřidávat Yang! - jde o přebytek horka)

J3 - lokalizace: bod leží v prohlubni mezi 1. a 2. metatarsem, distálně od jejich bází (prstem dojet až ke skloubení a pak couvnout - ať netrefím kosti či žílu)

Použití:

- tiší stoupající Yang a rozptyluje vnitřní větr - stagnace - nedostatek krve = stoupání Yang nahoru (nadbytek ohně) - vnitřní větr (křeče až mrtvička)
- Stagnace Qi jater - **zprůchodňování** - distenze - bolest - stagnování - **skladování Hun** - duševní neklid, podrážděnost - tenze, frustrace - nespavost, hojné sny
- Nedostatek Yin jater / nedostatek krve
 - **Yang jater zásadně stoupá** - napůl stav nedostatku a nadbytku - hlava - bolest, závratě, točení, hluchota, tinitus
 - **Šlehání jaterního ohně** - vždy stav nadbytku - velká agitovanost hlavy - migrény, červený obličej, zhorší se problémy uší, točení hlavy (nejistota pohybu) - oči - zamížené vidění - zarudnutí - pálení, bolest
 - Větr jater se rozhýbal - z důvodu nedostatku Yin (větr plní cévy) - mámu, třesy, záškuby - pohybový aparát
- Dráha jater - menstruace - urogenitální systém

L1 - lokalizace: bod leží na plosce nohy mezi 2. a 3. metatarsem, na rozhraní přední a střední třetiny; v prohlubince, která vznikne při plantární flexi prstů (nebo: rozdělit chodidlo, tj. vzdálenost hrany paty a kořene 2. prstu na 3/3)

Použití:

- obnovuje vědomí - bezvědomí, CMP, epilepsie; „navrací neza kořeněné zpátky ke kořenům“
- stahuje nadbytek (akutní stavy) - vzestup jaterního Yang, větru nebo ohně: bolesti hlavy - zejména parietálně, závratě, tinitus, hypertenze, krvácení z nosu
- doplňuje Yin ledvin a srdce (akutní stavy) - sucho v ústech, bolesti v bedrech, nespavost (v Číně si tento bod masírují před spaním), podrážděnost, palpitace, zapomnětlivost, úzkost, odpolední horečka, noční pocení
- prospívá hrdlu - suchý jazyk, chrapot, otok a bolest hrdla, obtížné polykání, ztráta hlasu

MM23 - lokalizace: bod se nachází na zádech 1,5 cunu od střední čáry, laterálně od dolního okraje processus spinosus 2. bederního obratle.

Použití:

- Nedostatek ledvin
 - nedostatečnost Qi - časté močení - odkapávání moči - pomočování - zablokování močení - otoky - výron semene - semeno v moči - nepravidelná menstruace - výtok
 - Nedostatečnost nasávání Qi - kašel a dušnost - obtížný nádech (funkcí ledvin je nasávat qi a pokud je problém, tak je problém s nádechem)
 - Nedostatek Yangu - chladné tělo - chladná bedra - chladná kolena - chlad v děloze - frigidita, neplodnost, impotence - chronický průjem - nestrávené zbytky ve stolici - průjem 5. hlídky (objevuje se před rozedněním) - ledviny jsou v tu dobu nejslabší



- Nedostatek Yinu – vychrtlost – červená líčka – výron semene – závratě – rozmazaný zrak – šeroslepost
- uši – hučení v uších – hluchota

MM40 – lokalizace: bod leží v zákolenní rýze, uprostřed vzdálenosti mezi šlachou m. semitendinosus (mediálně) a m. biceps femoris (laterálně)

Použití:

- Bolesti zad – akutní i chronické bolesti v bedrech jakékoliv etiologie (napíchnout do krvácení)
- Atrofie, bolesti či zhoršení hybnosti DK – zhoršená hybnost kyčelního kloubu – důležitý lokální bod pro kontraktury v podkolení a případně pro koleno jako celek
- Kůže – kopřivka, ekzém či erysipel (růže) z horka v krvi
- Horko/vedro – úpal z letního vedra, stav náhlého zmatku z vedra, zvracení a průjem, žízeň, horko v končetinách – horečnaté onemocnění z chladného větru bez pocení – střídání horečky a zimnice, malárie
- Močový měchýř – bolestivé a obtížné močení, tmavá moč, nucení, pomočování, distenzní bolest v podbřišku
- Hemeroidy – důležitý bod pro hemeroidy
- (Snižuje chuť k jídlu)

MM52 – lokalizace: bod leží pod dolním okrajem processus spinosus L2, 3 cuny laterálně od střední čáry; 1,5 cunu laterálně od MM23

VOLNÝ PŘEPIS PŘEDNÁŠEK

XIII. MEZINÁRODNÍ KONFERENCE AČA 2008

cena 190 Kč + poštovné

si můžete objednat u Věry Müllerové, tel. 605 512 566
e-mail: vera@aromaterapie.cz

ZÁPIS SEMINÁŘE

DNY FRANCOUZSKÉ AROMATERAPIE A FYTOTERAPIE

cena 220 Kč + poštovné

si můžete objednat u Věry Müllerové, tel. 605 512 566
e-mail: vera@aromaterapie.cz

KNIŽNÍ VYDÁNÍ

LISTY AROMATERAPIE A FYTOTERAPIE 1999 – 2003

320 stran, cena 189 Kč + poštovné

si můžete objednat u Věry Müllerové, tel. 605 512 566
e-mail: vera@aromaterapie.cz

Použití:

(kombinuje se vždy s bodem MM23 a popř. s ZS4)

- doplňuje ledviny a vyživuje esenci – zánět ledvin, samovolný výron semene, impotence, nepravidelná menstruace, otoky
- reguluje močení – časté močení, pomočování, bolestivé močení
- posiluje bederní páteř – bolesti bederní páteře, výhřez ploténky, ochrnutí DKK, poškození měkkých tkání dolní části zad
- posiluje vůli – nedostatek vůle, rozhodnosti, cílevědomosti, deprese

S3 – lokalizace: bod se nachází na mediálním konci loketní rýhy, uprostřed vzdálenosti mezi mediálním okrajem aponeurosy m. biceps brachii a mediálním epikondylem humeru

Použití:

- Nemoci ducha shén – manické stavy – epilepsie – špatná paměť – sklon k chechtání – vyplazování jazyka
 - příznaky Hlenu – zvracení vodnatých slin – krtičnatost (zduření uzlin, „boule“ např. na krku či za ušima)
- Bolesti hlavy – bolest hlavy – točení hlavy – zarudlé oči – bolesti zubů – nateklé dásně s puchýřky
 - v doprovodu – zimnice – horečky
- Dráha srdce
 - rozličné potíže v průběhu dráhy srdce – atrofie paže, hemiplegie po mrtvici – bolesti hrudníku a bolest v srdce – bolest v podpaží – obtížné zvedání ramene a paže – bolestivost a spasmy v oblasti lokte – třes rukou

TS3 – lokalizace: bod se nachází na ulnární straně ruky, na rozhraní kůží, proximálně od hlavičky 5. metakarpu

Použití:

- bolesti, ztuhlost a kontraktury – hlava (týl) – krk a šíje (obtížná rotace, vlivem napadení vnější škodlivinou) – lopatka, rameno, loket – prsty (mámu 4. a 5. prst) – bedra (akutně)
- škodlivá Qi – horečnaté nemoci s bolestivou ztuhlostí šíje (větrný chlad/horko)
- hlava – vnitřní příčiny – tinitus, hluchota – zarudnutí, otok, bolesti očí – krev z nosu – bolesti a otoky tváří
- Nemoci ducha shén
 - maniodepresivní psychóza a epilepsie (Hlen, Horký Hlen, Větrný Hlen)

Shrnutí:

Moje spolupráce s Viktorou byla přerušena mým dlouhodobým odjezdem z České republiky. Ale i přesto Viktorka pokračovala v péči o sebe samu dál. Při našich setkáních a masážích si začala více uvědomovat svou hodnotu a své tělo. Rozhodla se, že už ho nechce dál jen ničit.

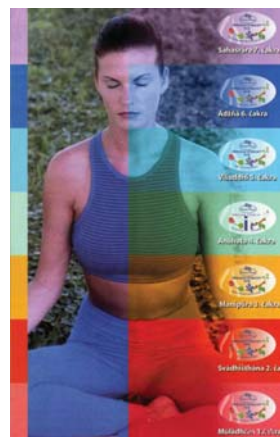
Před dvěma týdny (psáno 24. 09. 2009) podstoupila detoxikační léčbu a od té doby nefetuje.

Tereza Nováková, odborný aromaterapeut ✨

pokračování v příštím čísle

(7) KORUNNÍ ČAKRA – DUCHOVNO

Rozvoj ducha má prvotní význam. Čím je krize na Zemi větší, tím více jsou materialisté nuceni trpět. Dnešní doba vyžaduje rychlý duševní vývoj, aby člověk vůbec zůstal naživu. Dokud si lidé neosvojí zákony života, není jim dáno, aby se jejich pozemská snažení naplnila. Pokud je duch schopen jít, protože je napájen duší, tělo ho bude bezpodmínečně doprovázet. Pokud duch napájen není, tělo se zastaví. V tomto případě může pomoci jen velká práce na sobě! Je to možné? Ano, musíte změnit svůj charakter. Změnit charakter znamená přehodnotit život a moudře se osvobodit od špatného, abychom dosáhli vytouženého cíle. Kdo se naučí žít a jednat moudře, nemusí se učit cestou utrpení.



BARVA: FIALOVÁ, TAKÉ BÍLÁ A ZLATÁ

Základní princip: Čiré bytí. Tvzení k duchovnímu růstu:

Jsem si plně vědom a otevřeně přijímám vůli své vyšší mysli.

Části těla: Velký mozek. **Psychická funkce čakry:** Duchovnost, zbožnost, spojení s Vyššími silami. **Vyživuje:** Mozkové žlázy.

Korunní čakra je jediná vertikální, prochází celým trupem a vystupuje z dolního konce páteře, mezi nohama. V ní proudící životní síla vitalizuje míšní kanál a všechny čakry podél páteře, rozesílá energii prostřednictvím meridiánů do celého těla.

Energie je neosobní, posiluje vše přítomné. Proto je tak důležité, abychom ještě před tím, než se budeme pokoušet vědomým soustředěním, modlitbou, meditací, stimulací čaker či jakoukoli jinou běžnou metodou přivádět silnější energie, dopřáli svému tělu pročištění a vyléčení.

PSYCHICKÝ VLIV: VĚDOMÍ SAMA SEBE

Spojuje nás s aspektem Stvořitele (Světla, zdrojem všeho živého) prostřednictvím „vlákna života“, které nám dává vůli k životu, a to bez jakýchkoliv podmínek či očekávání. Toto středisko je neaktivnější v dětství, kdy se jeho energie ve fyzickém těle upevňuje (uzavírání fontanely u miminek kolem 1 roku by mohlo odrážet ukončení tohoto procesu). Jestliže je duchovní spojení špatné nebo je energii korunní čakry kladen odpor, může člověk ztratit vůli žít, což je jeden z příznaků deprese. Vědomí sama sebe znamená znát a milovat se v každém ohledu: mysl, tělo i ducha a dovolit, aby se tyto tři části staly jedinou.

ŘEČ TĚLA

Naprosté zoufalství člověk vyjadřuje tím, že si položí ruce na temeno. Cítí, že mu chybí spojení se životem a je ztracen. Tito lidé potřebují nepodmíněné a milující vedení, které by jim pomohlo světlo znovu získat.

NEMOCI SPOJENÉ S KORUNNÍ ČAKROU

Deprese, Parkinsonova nemoc, schizofrenie, epilepsie, senilní demence.

HARMONIZACE

Hledejte v životě klid a radost a každý den si dopřejte deset minut klidného posezení a doplnění svých energií. Zastavte se, zhluboka dýchejte a nechte volný průběh toku svých myšlenek. Buďte v míru se sebou i s celým světem.

Poselství: Jsi spojený s vesmírem, stáváš se automaticky spoluvůrcem své reality. Staň se spoluvůrcem každodenním praktikováním vděčnosti, ocenění a lásky k veškerému stvoření. Važ si toho, že smíš být jeho součástí.

ENERGIE A VIBRACE FIALOVÉ BARVY

Vliv fialové barvy. Korunní čakru otvírají a rozšiřují fialová a bílá barva. Fialová je vyjádřením transformace ducha i duše a otvírá je duchovním dimenzím. Bílá v sobě obsahuje spektrum všech barev. Povznáší různé roviny života do vyššího celku a otvírá duši božskému světlu, poznání a uzdravení. Fialová barva je barvou klidu. Fialová má nejvyšší frekvence a nejméně vibrací ze všech barev viditelného spektra.

Terapie pomocí fialové barvy. Jelikož energie fialové barvy působí na podvědomí, poskytuje duchovní sílu a poznání a je velmi vhodná při meditacích nebo při závažných psychických stavech duše.

Barevné a energetické vibrace mohou pomoci vyrovnat nerovnováhu a udržet přirozený proud energií nebo jej obnovit.

Nepoužívejte u lidí s násilnickými sklony nebo u nedostatečně vyvinutých jedinců. To platí jak na duševní, tak na fyzické úrovni.

TYPY VYUŽITÍ ENERGIE ÉTERICKÉHO OLEJE

„SMĚS PRO POSÍLENÍ DUCHA“

Tato kompozice se využívá při meditačních a hluboce odpočinkových stavech naší duše. Energie tohoto éterického oleje je ojedinělá a velmi jemná. Olej je výborný při koupeli, kdy doporučujeme ponořit si celé tělo včetně hlavy, aby se všechna naše čakrární pole ponořila do vody. Používá se také při velkých stresových zátěžích, kdy nevíme kudy kam. Uvolňuje silné bloky v hlavě a navozuje stav bytí. Krása éterického oleje nás dokáže ponořit hluboko do tajemství života a nutí nás vychutnávat si i ty zdánlivě drobné momenty a tuto intenzitu prožitku dokáže vyzářovat i kolem nás.

Loučím se s Vámi tímto posledním dílem o čakrách. Přeji Vám z celého srdce lásku, víru a naději v dobré časy.

S úctou Hanna Maria ☼

Směs pro posílení ducha najdete na www.tomexo.cz



AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ A TERAPIE ESENCIÁLNÍMI OLEJI

Heather Eggleston

Heather Eggleston je držitelkou licencí v oboru terapeutického masérství (LMT), integrativní aromaterapie (IAC) a je držitelkou mistrovského stupně reiki. Se svou matkou, vlastní masážní studio a obchod v Saint Augustine, Florida. Její inspirací a zároveň pevnou vírou je schopnost lidského těla uzdravit se v souladu s přírodou. Heather nedávno absolvovala The Institute of Integrative Aromatherapy (IIA).

Imunitní systém je složitá a komplexní strategická obrana lidského těla. Jeho taktika je, pokud pracuje správně, pracovat ve smyslu synchronizované obrany lidského těla proti patogenům. V některých případech, obecně známých jako autoimunitní onemocnění, přestává imunitní systém poznávat tkáň vlastní tělu a napadá sám sebe. S chronickým zánětem, bolestí a intenzivní citlivostí se tělo nachází v nesutálním stavu krize a nemá šanci si odpočinout nebo uzdravit.

Bylo objeveno, pojmenováno, prostudováno, léčeno a bohužel nevyлéčeno až 80 stavů reprezentujících každý systém lidského těla. **Revmatoidní artritida, zánětlivé stavy střeční, lupénka, roztroušená skleróza, sklerodermie a Sjorgénova choroba** představují jen několik z mnoha poruch, které jsou dnes běžně známy jako autoimunitní choroby. Ostatní, jako například **fibromyalgie** mají nejistou etiologii, ale autoimunitní stavy jsou u ní běžné. Nicméně další jako **endometrióza, chronický únavový syndrom a schizofrenie** se v souvislosti s autoimunitní spojitostí zkoumají.

Zatímco věda ještě nedokázala přijít na to, proč se u jednotlivců takové stavy vyskytují, vyskytují se převážně u žen (až 79 % diagnostikovaných je ženského pohlaví). Zdá se, že zde existuje genetická predispozice, kterou se přímo onemocnění nedědí, nýbrž je zde vysoká tendence k takovému onemocnění. Existují teorie o výskytu environmentálního spouštěče, například vystavení se toxinu. Může to být bakteriální nebo virová infekce, kontakt s těžkými kovy, vystavení se ultrafialovému záření. Dalším možným spouštěčem je reakce na určitý druh potravin nebo otravu jídlem. Lidé s autoimunitním onemocněním mají o 30 % vyšší pravděpodobnost, že budou mít těžkou intoleranci na gluten (lepek) nebo úplnou celiakii. Autoimunitní stavy se vyskytují většinou pospolu. Vyčerpání těla se odrazí v náchylnosti k buněčnému napadení v mnoha orgánech a systémech. Navíc onemocnění, hlavně v raných stádiích, si mohou být velmi podobná, takže se mohou vyskytnout potíže s diagnózou. Pacienti s roztroušenými bolestmi a rozsáhlými symptomy často cestují od jednoho specialisty k druhému, než se stanou konečnou diagnózou a léčba.

Každé onemocnění má specifické symptomy, které mohou být jednotlivě separovány a i léčeny. Léčba se liší na základě pokročilosti stádia onemocnění a jeho závažnosti. Kortikosteroidy a protizánětlivé léky jako prednison se používají k léčbě mnohých autoimunitních onemocněních, protože „infekce“ systému na takové drogy odpovídá. Navíc je v některých případech třeba, aby se imunitní systém potlačil lékovou formou a v tuto chvíli se zákeřná infekce má šanci uchytit.

V akutních případech, nebo záchvatech se musí vyhledat adekvátní a okamžitá lékařská pomoc. Cílem při zvládnutí chronického autoimunitního onemocnění je zvládnout příznaky, předejít reakci a podpořit zdravé tělo s adekvátní imunitní odezvou při infekcích.

Pokud sestavujeme aromaterapeutické ošetření, musí být člověk znalý stupně potlačení imunity. Nebylo by přínosné stimulovat aktivitu lymfocytů k orgánu nebo systému, který je napaden. A proto imunitu zlepšující oleje jako je **Eucalyptus** (všechny druhy), **Boswellia craterii** (kadidlo), **Melaleuca quinquenervia** (niaouli) a **Rosmarinus officinalis** (všechny druhy rozmarýnu) jsou kontraindikovány při akutních stavech a při i jen mírném zarudnutí. Je třeba se vystříhat všeho, co by táhlo aktivitu lymfocytů k cílovému orgánu.

Život s chronickou bolestí může vyčerpat rezervy těla a působit takovou únavu, od které není pomoci ani vydatným spánkem. Takové stavy spadají pod příbuznou diagnózu **chronický únavový syndrom**. I v případě, že tam není žádná specifická diagnóza, může se samotné vyčerpání spojené s autoimunitním onemocněním zdát stejně deformující jako onemocnění samotné. Proto je nezbytné normalizovat spánkový režim.

Je třeba si být vědom kauzativních faktorů poruch spánku jako jsou úzkost, bolest nebo deprese. Tak může aromaterapeut elegantně spojit ošetření symptomů a skrytých příčin v jedné synergii. Mnoho esenciálních olejů má sedativní efekt, ale nejstudovanější a nejověřenější je **Lavandula**





angustifolia (levandule) – je olejem první volby v případě ošetřování nespavosti a pokud není alergický nebo psycho-emoční důvod se jí vyhnout, dá se velmi dobře zařadit do všech synergí na spánek. **Origanum majorana** (sladká majoránka) je extrémně sedativní, ale měla by se užívat opatrně, protože ve větších dávkách a při dlouhodobém užívání umrtvuje smysly. **Anthemis nobilis** (římský heřmánek) je dalším extrémně účinným sedativem, které se dá jemně použít pro docílení kvalitního spánku.

V návaznosti na kauzativní faktory (úzkost, deprese, hormonální výkyvy, záněty, bolest) se synergie dá vyladit podle potřeb. **Citrus bergamia** (bergamot) redukuje stres, **Citrus synensis** (sladký pomeranč), **Citrus aurantium** (neroli) a **Citrus limon** (citron) slouží jako antidepresiva, **Salvia sclarea** (šalvěj) reguluje hormony a analgetické oleje jako **Mentha piperita** (máta) a **Syzygium aromaticum** (hřebíček) se dají přidat podle úrovně zánětu nebo typu bolesti.

Dalším faktorem při téměř všech autoimunitních onemocněních je zánět, který je symptomem infekce.

Matricaria recutita (německý heřmánek) je skvělou volbou pro své rychlé protizánětlivé účinky. Nedávná studie shledala, že dávkování (20 % ředění) **Thymus vulgaris** (tymián) a **Thymus capitus** (oregano) významně snižuje navozený zánět tlustého střeva u myši. Esenciální oleje (**Cinnamomum zeylanicum blume**) skořice kůra a (**Helichrysum italicum**) helichrysum mají také protizánětlivé účinky. A samozřejmě **Lavandula angustifolia** (levandule) je utišující a je potenci každé protizánětlivé směsi.

Současná teorie říká, že všechny autoimunitní choroby jsou dlouhodobé infekce, a že se podařilo agresivní antibiotickou léčbou ojedinělé případy залечit. V chronických případech se dá podniknout agresivní protinfekční aromaterapeutické ošetření, abychom tak vytvořili čistou základnu, na které se dá vystavět systém zvládnání příznaků.

TŘÍDENÍ PROTOKOL

Fáze 1: den 1 – 3 je fází, kdy zavádíme podpůrnou aromaterapii. Upravuje spánkové vzorce, dodržuje se dieta a sledujeme hladiny stresu.

Fáze 2: den 4 – 8 je agresivní antimikrobiální stádium. Provádí se denně inhalace **Melaleuca alternifolia** (tea tree) a **Thymus vulgaris** (červený tymián). Oba tyto oleje mají silné antimikrobiální působení a používají se jako přírodní antibiotika.

Fáze 3: den 9 – 21 je zotavovacím, je to vyrovnávací stadium, kdy tělo znovunabývá homeostázy. Regulační oleje jako **Lavandula angustifolia** (levandule), **Citrus bergamia** (bergamot) a **Santalum album** (santal) se používají v souladu se specifickým protokolem nemoci.

Poté, co proběhne celý protokol, lze zařadit druhou a třetí fázi kdykoli pacient cítí, že se o něj pokouší chřipka, nachlazení nebo obecně malátnost. Tak ochráníme oslabený imunitní systém od případných infekcí.

Existuje mnoho autoimunitních onemocnění, která aromaterapeuté a maséři dokáží ošetřit. Dvě z nich jsou fibromyalgie a revmatoidní artritida. Obě mají specifické příznaky, které se dají ošetřit aromaterapeutickými nebo masážními prostředky.

FIBROMYALGICKÝ SYNDROM (FMS)

Chronický stav, pro který je charakteristická rozsáhlá svalová bolest ve vazech, šlachách a dalších měkkých tkáních, stejně jako únava a výskyt mnohých citlivých míst, která se definují jako místa na těle, kde jen velmi slabý tlak může způsobit bolest. V současné době lékařská veřejnost FMS nepovažuje za autoimunitní onemocnění, nicméně AARDA (*Americká Asociace Autoimunitních Onemocnění*) ano.

Integrovaný aromaterapeutický přístup k fibromyalgickému syndromu

1. Postupujte podle třífázového protokolu pro infekci (viz výše) za účelem eliminace potenciálních přetrvávajících mikrobiálních spouštěčů a přistupte k léčbě symptomů.
2. Regulujte spánkový režim a zaveďte lehká cvičení jako je plavání, tai chi, jóga, chůze nebo jiné jemné pohybové techniky.
3. Okamžitě ze stravy eliminujte potencionální alergeny.
4. Zaveďte pravidelné jemné masáže pomocí následující směsi jednou týdně, nebo jak si vyžádá klient:
2 unce nosného oleje podle výběru
(poz.red.1 unce = 28, 3495 gramů)
 - 10 kapek rozmarýnu
 - 6 kapek levandule
 - 6 kapek majoránky
 - 6 kapek sladkého tymiánu
 - 6 kapek máty
 - 3 kapky cypřiše





5. Používejte aromatické koupelové soli za účelem zmírnění stresu a na podporu zdravého spánku:
 - 1 šálek soli Epsom
 - 1 čajová lžička mořské soli
 - 2 kapky neroli
 - 1 kapka majoránky
 - 2 kapky levandule
6. Používejte teplé obklady s cypřišem, rozmarýnem, levandulí a mátou při bolestech. Nedovolte, aby obklad ochladl, protože to by mohlo bolestivé příznaky jen zjitřit.

Tyto oleje se také dají používat s nosným olejem ve 4% ředění pro místní užití přímo na citlivá místa.

REVMATOIDNÍ ARTRITIDA (RA)

Autoimunitní onemocnění, kdy je napadena synoviální tekutina kloubů. Nástup obvykle následuje u citlivě reagujících jedinců po bakteriální nebo virové infekci a může být nenápadný, jen s malými bolestmi nebo mít dramatický průběh s extrémními bolestmi. Neuvěřitelně důležité je včasné rozpoznání, protože onemocnění může pokračovat velmi rychle. Na rozdíl od běžné artritidy není revmatoidní artritida vůbec podmíněna věkem nebo opotřebením.

Může být obtížně diagnostikována, protože staré dobré krevní testy na revmatoidní artritidu jsou přesné jen v některých případech a v raných stádiích ne vždy dokáží onemocnění zachytit. Určitě by mělo dojít ke konzultaci s kvalifikovaným revmatologem pro konečnou diagnózu, ale varovnými signály jsou teplé, nateklé klouby oboustraně, únava, bolest v šiji, ramenou, loktech, kyčlích, kolenou nebo chodidlech a ranní bolesti, které trvají déle než hodinu nebo se vracejí při sezení již po krátké chvíli. Podobně jako jiná autoimunitní onemocnění má RA tendenci fungovat v remisních cyklech, kdy hlavním spouštěčem je stres.

Holistický přístup k RA může být velice efektivní. V sub-akutních stádiích se používá cvičení, plavání, hydroterapie, masáže, terapie prací. Tai chi, jóga a meditace se vyučují za účelem zvýšení fyzické flexibility a k zvládnání bolesti. Spotřeba kávy, především bezkofeinové, by se měla silně omezit, protože již v několika studiích bylo prokázáno, že zhoršuje RA příznaky. Stejně jako u jiných autoimunitních onemocnění se strava a alergie na jídlo považují za spouštěče nemoci.

Integrovaný aroma přístup k revmatoidní artritidě

1. Postupujte podle třífázového protokolu pro infekce (viz výše) za účelem eliminace potenciální přetrvávajících mikrobiálních spouštěčů a zaveďte léčbu symptomů.
2. Zaveďte cvičební rutinu jako tai chi nebo jógu, abyste zvýšili flexibilitu.
3. Eliminujte z potravy kávu a potenciální alergeny.
4. Při sub-akutních fázích je velice přínosná masáž a asistovaný strečink k uvolnění stresu a k zvládnání bolesti. Pro masáž je vhodné 2% ředění.

1 unce sladkého mandlové oleje s 10% ředěním pupalkového oleje

- 6 kapek levandule
 - 2 kapky borovice
 - 2 kapky sladké majoránky
 - 2 kapky heřmánku pravého
5. Používejte teplé obklady s heřmánkem pravým, zázvorem nebo helichrysem k zmenšení otoků a zánětu. Zajistěte pohyb kloubů po teplé hydroterapii, abyste zabránili sekundárnímu ztuhnutí. Tyto oleje lze použít v 4% ředění na místní bolest.
 6. Podpořte pacienta, aby udržoval flexibilitu ve všech aspektech života. Pohyb, svoboda a smích jsou pro RA pacienta velmi důležité, protože pokud je onemocnění agresivně rychle postupující, kvalita života může jít kvůli deformitě a bolestem velmi rychle dolů.

Stále je mnoho co se učit o autoimunitě, spouštěcích, způsobech ošetření. Aromaterapie znamená kladný přístup k nemoci, která se může zdát nekontrolovatelná, neúprosná a vyčerpávající. Spánkový režim, strava, cvičení a impuls k uzdravení jsou integračními aspekty každého protokolu ošetření.

V akutních případech onemocnění může aromaterapie pomoci se spánkem, bolestí a zotavováním. V chronických případech může aromaterapie předejít návalům, ulevit od příznaků, dát do rovnováhy cykly stres/uvolnění a podpořit hezký a příjemný způsob života nad rámec základního zvládnutí choroby. Aromaterapie vskutku je jemný a mocný způsob léčení, kdy „krev“ rostlin plná života se mísí s tou lidskou, aby dala vzniknout možnostem a naději.

Přeložila Mgr. Kateřina Hroudová ☀





POUŽITÍ LÉČIVÝCH ROSTLIN A AROMATERAPIE VE STOMATOLOGII

Dr. Henri Lamendin

DSO, viceprezident Institutu aplikovaného výzkumu v péči o zdraví, Ústav biologie, Univerzity v Orleans

Doktor Henri Lamendin je autorem mnoha knih a článků o použití léčivých rostlin a aromaterapie ve stomatologickém odvětví. Jeho vynikající práce významně přispěla ke zvýšenému povědomí a používání těchto substancí v zubním lékařství. Pevně věří, že by měly esenciální oleje a léčivé rostliny patřit ke každodennímu terapeutickému nástroji zubního chirurga, ale že by měly být předepisovány pouze na základě profesionální znalosti jejich účinků a pouze člověkem s praxí při používání těchto léčiv. Tento článek vznikl kompilací mnoha prací, které vyšly ve francouzštině a je přeložen s laskavým dovolením Rhiannon Harris.

Použití léčivých rostlin ať již pro prevenci, aktivní léčbu nebo jako podporu při dentální hygieně je závislé na zkušenostech stomatologa či zubního chirurga. Jejich kvalifikace v této oblasti je velmi důležitá, protože používání jakékoli rostliny není bez rizika. Článek vznikl jako výtah z textů zabývajících se používáním léčivých rostlin při zubních ošetřeních a dále závěry a shrnutími, která se týkají klíčových esenciálních olejů a předepisovaných léčivých rostlin.

Navzdory zvyšující se poptávce po léčbě založené na rostlinných přípravcích, existuje stále vysoké procento lidí, považujících tuto léčbu pouze za atavismus neboli jakýsi krok zpět k tradičním praxím a ve většině případů, pokud rostlinnou péči vůbec využijí, tak pouze během doby kdy čekají na schůzku se zubařem.

Nicméně lékařská rostlinná terapie existuje a je dostupná na předpis. Bohužel, se po ní ptá velmi málo lidí, a nebo se nepoužívá z nedostatku vzdělání a dostupných informací. Tento stav je zaviněn tím, že vzdělání v terapii pomocí léčivých rostlin, dostupné na francouzských fakultách lékařství a farmacie, stále není dostupné na fakultách zubní chirurgie. A to navzdory faktu, že WHO prosazuje a podporuje používání léčivých rostlin a jejich integraci do léčebného systému.

Nicméně ve Francii posledních dvaceti let pěstování a produkce léčivých rostlin signifikantně vzrůstá a to i navzdory faktu, že rostlinná terapie a její předepisování bylo v 80. letech vyřazeno z francouzského sociálního systému (*French Social Security system*). Doporučení z National Advisory of the Order of Doctors (Moatti, 1990) říká že: *„Léčba pomocí léčivých rostlin by měla být částí léčebného postupu všech doktorů, každý praktický lékař by ji měl používat, neměla by být považována za lékařskou specialitu“*.

LEGISLATIVA A REGULACE

Léčivé rostliny

Mimo jedlé rostliny (ovoce, zelenina, koření), které můžeme koupit běžně v obchodech a supermarketech, je prodej léčivých rostlin, které jsou registrované ve francouzském (a Evropském) seznamu léků, součástí farmaceutického monopolu s výjimkou speciálního uspořádání nařízeného předpisem. Podle zákona z roku 1960 existuje pouze 5 rostlin těžících z tohoto speciálního ustanovení: ■ **Květ lípy** ■ **Heřmánek** ■ **Sporyš** ■ **Pomeranč** ■ **Máta**

Všechny další léčivé rostliny byly dostupné pouze v lékárnách nebo speciálních obchodech s léčivými rostlinami. Přestože v této době existovalo nemnoho obchůdků s léčivými rostlinami, jež byly pod hrozbou článku 59 zákona z 11. září 1941. Tento zákon také efektivně odstranil „Nation School of Herbalism“ ze vzdělávacího systému, stejně jako diplom na ní obdrženy.

V roce 1939 potvrdilo sčítání ve Francii zhruba 40 000 obchůdků s léčivými rostlinami. V roce 1972 jich bylo pouze zhruba 600 a z nich bylo 30 v Paříži. Od té doby je „rostlinná“ profese ve vážném propadu. V roce 1982 byla založena asociace snažící se obnovit rostlinnou terapii a také pořádá vzdělávací kurzy (*Association pour le Renouveau de l'Herboristerie* <http://www.chez.com/renouveaudelherboristerie/>).

Od platnosti nařízení z 15. června 1979 se seznam volně dostupných rostlin (pokud je tak chceme nazývat) významně rozšiřuje. K pěti dříve zmíněným přibýlo ještě dalších 29 (tab. 1).

Povolené rostliny by neměly být prodávány v libovolných kombinacích, s výjimkou směsí s lípou, verbenou, mátou, pomerančovníkem, šípkovou růží a ibiškem. Některá rozhodnutí odvolacího soudu ustanovila, že léčivé rostliny (indikací, účinkem, dávkováním) i když jsou uvedené na seznamu vyhlášky, mohou být prodávány v jejich přirozeném stavu mimo lékárny. Nicméně ty samé rostliny, pokud jsou zpracovány rozemletím nebo rozpouštěním a prodávány jako kapsule nebo viálky, nejsou nadále považovány za rostliny v jejich přirozeném stavu a nelze je prodávat mimo lékárny.

Esenciální oleje

Prodej následujících esenciálních olejů (z kterých byl sestaven seznam z 23. června 1986) je částečně kontrolován farmaceutickým průmyslem, stejně tak jako jejich ředění, pokud nejsou součástí kosmetických produktů nebo určeny pro domácí použití nebo pokud nejsou použitelné jako pochutina nebo do nápoje (zákon z 1. července 1998). V doporučení jsou uvedena pouze obecná jména esenciálních olejů: ■ **Pelyněk pravý** ■ **Ambrózie** ■ **Pelyněk černobýl** ■ **Cedr** ■ **Yzop lékařský** ■ **Šalvěj** ■ **Vratič, řebříček obecný, mochna husí** ■ **Tuje**

Stojí také za zmínku, že rozdělení na léčivé a potravinové rostliny (nebo potravinové doplňky) je velmi nejasné, speciálně u rostlin, které lze považovat za příslušníky obou kategorií. Doposud nebyla ustanovena žádná legislativa.

**Tabulka 1 • Rostliny, které lze ve Francii koupit mimo lékárny a speciální obchody s léčivými bylinami (uváděna jsou běžná jména)**

Bezový květ	Hořec	Proskurník lékařský, Ibišek
Bílá kopřiva	Chmel	Pýr plazivý
Borovicové výhonky	Ibišek	Růžové okvětní lístky
Brutnák lékařský	Jasan ztepilý	Sléz
Břečťan	Levandule	Sporýš, Verbena
Divizna (Mint mullein)	Lípa	Šípková růže
Divoká maceška	Listí ostružiníku	Tavolník, Tužebník
Eukalyptus	Lopuch velký	Trahok římský (<i>Anacyclus pyrethrum</i>)
Fialka	Meduňka	Třešňové stopky
Heřmánek	Olivy	Vachta trojlístá
Heřmánek římský	Pomeranč	Vřes, Vřesovec

Aromaterapie v bukodentální terapii

Mezi esenciálními oleji používanými v zubní medicíně (toto pojmenování je používáno v některých zemích raději, než restriktivní název zubní chirurgie) lze jmenovat některé klasické volby (tab 2).

Pokud se jedná o esenciální oleje (EO), lze říci, že mají překvapivou účinnost při boji s periodontálními¹ nemocemi. Nicméně nevyslovenou připomínkou zde je i to, že je nutné používat je precizně a po odborném doporučení.

Pro dobře naplánovaný postup léčby se můžeme spolehnout na aromaprogramy, jejichž průběh a výsledky jsou srovnatelné s antibiotickou léčbou (mikrobiologické testy se zaměřením na kultivace a citlivost). Testy byly prováděny stejnou metodou jako při zjišťování účinku antibiotik, jen se místo syntetických látek použily přírodní EO. Aktivity EO (bakteriostatické, baktericidní) proti patogenům jsou způsobené jejich chemickými vlastnostmi, které jsou zároveň i důvodem jejich potencionální dráždivosti a toxicity.

Tabulka 2 • Klasické esenciální oleje používané v bukodentální aromaterapii (založeno na několika publikacích autora)

Latinské jméno	Běžné jméno
<i>Chamaemelum nobile</i>	Heřmánek římský
<i>Cinnamomum camphora ct 1,8-cineole</i>	Kafrovník lékařský
<i>Cinnamomum verum</i>	Kůra skořice
<i>Cistus ladaniferus</i>	Cistus – skalní růže (<i>Rock Rose</i>)
<i>Commiphora molmol</i>	Myrha
<i>Eucalyptus citriodora</i>	Eukalyptus vonící po citronu
<i>Eugenia caryophyllus</i>	Hřebíček
<i>Helichrysum italicum</i>	Slaměnka
<i>Laurus nobilis</i>	Bobkový list
<i>Lavandula latifolia</i>	Levandule
<i>Melaleuca alternifolia</i>	Tea tree
<i>Melaleuca leucadendron</i>	Kajeput
<i>Mentha x piperita</i>	Peppermint
<i>Salvia officinalis</i>	Šalvěj
<i>Thymus vulgaris thujanol</i>	Tymián cht. thujanol

Pokud jsou specifické vlastnosti EO kombinovány s rostlinnými oleji a vosky, dosahuje se tak velkého počtu terapeutických preparátů (olej ze sladkých mandlí, lískových oříšků, brutnáku, pupalky...). Tyto rostlinné oleje by měly být získávány studenou destilací a neměly by podléhat žádné další úpravě nebo rafinaci.

Vlastní hydroláty (obsahující průměrně 2% EO) mohou být používány při vyplachování úst nebo při hlubším čištění periodontálních „kapes“. Pro tyto účely je možné použít například levandulový hydrolát. Jiné příklady použití zahrnují například hydroláty používané při ústní hygieně jako doplňkové léčbě při prořezávání zubů u dospělých (např. prořezávání zubu moudrosti). Měly by být používány třikrát denně.

Doporučené hydroláty při prořezávání zubů obsahují stejné množství: ■ *Lavandula officinalis* ■ *Chamaemelum nobile* ■ *Thymus vulgaris ct thujanol* (*Wegrzyn, Lamendin, 2005*)

Hydroláty se také mohou používat jako doplňková léčba kombinovaná s jinou bylinnou léčbou. Například lze připravit 15 ml tinktury z *Calendula officinalis* společně se stejným množstvím hydrolátů: *Cistus ladaniferus* ■ *Lavandula officinalis* ■ *Mentha piperita*, pro vytvoření konečného objemu 100 ml. Tato směs se může používat pro výplach úst 3x denně (*Wegrzyn, Lamendin, 2005*).

A konečně také směsi esenciálních olejů rozprašované do vzduchu nebo odpařované z aromalampy mohou ničit zárodky patogenů ve vzduchu a kromě toho také zanechávat nenápadnou a příjemnou vůni. Tato vůně je schopná maskovat obvyklou zubní vůni eugenolu. Tuto metodu je možné praktikovat na všech zubařských pracovištích (*Irsa a Elkabbach, 1986*), včetně čekáren. Další příjemnou vlastností této metody je, že zklidňující účinek vůně, který je bez dalších vedlejších účinků, kladně působí jak na praktické zubaře, tak i na ostatní personál (*Goeb, 1995*). Esenciální oleje levandule, borovice, rozmarýny, tymiánu a eukalyptu jsou jedny z nejvíce používaných k tomuto účelu. Je velmi důležité správně vybrat esenciální oleje (eventuelně směs olejů) stejně tak, jako správně zvolit rozprašovací zařízení nejlépe vhodné pro určené prostory.

Dva příklady směsí pro šíření vzduchem jsou uvedeny v tabulkách 3 a 4.





SPRÁVNÉ POUŽITÍ FYTOTERAPIE A ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ

K dokreslení předchozích informací uvádím doporučení různých autorů:

Látky složené z rostlinných složek jsou dostupné v bio kvalitě a jsou schopné uplatnit jejich aktivitu... rostliny tudíž mohou léčit, ale i dokonce zabít. (Maurice Jacob v předmluvě k Moatimu, 1995)

Nemobu dostatečněkrát zopakovat, že fytotherapie je nebezpečná medicína... protože funguje. (Valnet, 1990)

Je nebezpečné skočit do oblasti rostlinných léčiv jako začátečník. Je nutné ji znát, studovat ji a učit se, jak ji používat. To může trvat roky. (Dupeyrat, 1993)

Rostlinná terapie je kompletní terapií s jejími vlastními pravidly, není snadné ji používat. Nezbytná je hluboká znalost používaného materiálu.

Tyto citace opět potvrzují a ukazují, že je velmi důležité začít provádět výuku fytotherapie a aromaterapie na vysokých školách se zaměřením na zubní lékařství pokud nechceme, aby byla zubní chirurgie ošizená o použití velmi účinného terapeutického nástroje, který může potřebovat a který může být v profesionální praxi velmi důležitý.

BUKODENTÁLNÍ ROSTLINNÁ TERAPIE MINULOST A SOUČASNOST

Použití léčivých rostlin při bukodontálních aplikacích je známé už od starověku (Lamendin, 2000; Chapenoire a Lamendin, 2002; Lamendin a Chapenoire, 2002). Přetrvává staletí, předávána jak praktiky, tak i populární medicínou. Četné studie ukazují, že znalost klíčových léčivých rostlin v bukodontálním lékařství je stále aktuální pro mnoho lidí v různých zemích (Lamendin, 2002; Lamendin et al., 2002; Ochoa a Lamendin, 2002; Diaw a Lamendin, 2003). Mnoho současných léků a produktů zubní hygieny obsahuje rostlinné extrakty v různých formách (Lamendin, 1999, 2001, 2003).

Velké díky patří publikujícím G.R. Fowlerovi a A. Préterreovi, editorům článku „L'Art Dentaire“, který se objevil během 19.

století (mezi léty 1857 a 1894). Najdeme v něm příklady složení směsí, které jasně demonstrují místo a roli léčivých rostlin jako léčiv a produktů ústní hygieny té doby. Tabulka 5 zahrnuje vybrané směsi 19. století, společně s komentářem týkajícím se současného využití stejných látek v moderním zubařství. (Lamendin a Emptoz, 2006)

SOUČASNÁ BUKODENTÁLNÍ ROSTLINNÁ TERAPIE

Pro informační účely, z rostlin, které jsou nejvíce známé a používané v bukodontálním lékařství a kterých je přes 130, je zde prezentováno 6 základních.

1. Heřmánek (tab. 6)

Heřmánek (z rodu *Chamaemelum*) je člen čeledi *Asteraceae*. Zahrnuje tři hlavní druhy:

- *Chamaemelum nobile* (Heřmánek římský)
- *Anthemis cotula* (Rmen smrdutý)
- *Anthemis pyrethrum* (Bertrám římský)

V odvarech se květy heřmánku používají pro jejich chladivý efekt a pro schopnost působit proti mukózním (slizničním) zánětům. Mohou také tišit bolest zubních vřidků a fistulí. Analgetické schopnosti heřmánku římského jsou velmi dobře známé i v dnešní době. Esenciální olej je používán jako protizánětlivý, analgetický, preanestetický a sedativní pro centrální nervovou soustavu. Jako hlavní součást ho můžeme najít v moderních zubních pastách (zvláště v pastách s periodontálními vlastnostmi) a ve žvýkačkách (Lamendin, 1999). Najít ho můžeme také v lékařských vyplachovadlech úst.

Heřmánek pravý (*Matricaria recutita*) je zvyrazňován jako částečně účinný (v odvarech ze sušených květů) proti bolesti zubů u dětí. Naše laboratoř vytvořila gel pro masáž dásní, který zklidňuje bolesti zubů u malých dětí. Tento gel je složen ze šafránu, proskurníku lékařského, ... a heřmánku pravého.

2. Hřebíček (tab. 7)

Hřebíček existuje v arabském světě jako terapeutický nástroj.

Nacházen je již také v čínské medicíně, kde slouží jako „MASTICATOIRE“ (látko, která je žvýkána pro zvýšení produkce slin). Název hřebíčku je používán už Hippocratem. Do Francie byl importován někdy v 8. století.

Ve Francii vstoupil do zubního odvětví v roce 1623 jako analgetikum a lokální anestetikum. Používán byl speciálně, ukládáním přímo do místa zubního kazu. Navíc, Pierre Fauchard (1678 – 1761), zakladatel moderního zubařství, používá hřebíček pro jeho schopnost čistit a bělit zuby.

Hřebíček sám obsahuje esenciální olej bohatý na eugenol (70 – 80 % v pupenech květů). Eugenol je společně s oxidy

Tabulka 3 • Směs do difuzeru pro zmírnění stresu a relaxaci (Lamendid a kol., 2004)

Latinský název	Množství	Účinek
<i>EO Citrus aurantium ssp. bergamia</i>	5 ml	Relaxant, sedativum, lehké hypnotikum
<i>EO Lavandula angustifolia</i>	3 ml	Tišící, snižující napětí
<i>EO Litsea citrata</i>	2 ml	Tišící, sedativní
<i>EO Ocimum basilicum ct methyl chavicol</i>	2 ml	Posilující, antispasmodický

Tabulka 4 • Směs do difuzeru pro desinfekci prostředí (Lamendid a kol., 2004)

Latinský název	Množství	Účinek
<i>EO Citrus limon</i>	2 ml	Protiinfekční
<i>EO Eucalyptus radiata</i>	2 ml	Antibakteriální, antivirový
<i>EO Melaleuca alternifolia</i>	2 ml	Hlavní protiinfekční činidlo
<i>EO Pinus pinaster</i>	4 ml	Antiseptický



Tabulka 5 • Směsi z 19. století s komentářem (nalezenáv Lamendin a Emptoz, 2006)

Indikace	Léčivý prostředek	Komentář
Směs proti zápachu z úst	Destilovaná voda s výtažky z máty a bobkovišně lékařské plus esence z máty	Není
Hojivá mast na bolest zubů	Extrakt opia Esence terpentinu a hřebíčku Kajeputový olej Peru balsam	Peru balsam, vonná látka rotlinného původu, získaná z kůry <i>Myroxylum pereirae</i> , je nacházena v četných farmakologických preparátech. Extrakty z řady koniferů (např. <i>Pinus pinaster</i>), terpentýnové esenciální oleje, jsou součástí aromaterapeutické léčebné výbavy. Příkladem je kajeputový esenciální olej.
Kloktadlo při bolesti zubů	Destilovaná voda s výtažky levandule Výtažek kořenů z vratiče Extrakt z opia	Kořeny vratiče (<i>Anthemis pyrethrum</i>) se používají i v současnosti jako přísada do ústních vod. Přináší úlevu při bolesti zubů.
Léčba pro posílení dásní	Při obtížích aplikace eukalyptové tinktury	Listí eukalyptů (<i>Eucalyptus globulus</i>) obsahuje 0,5 až 0,7% EO složeného hlavně z eukalyptolu (1,8-cineol), který je velmi účinným protibakteriálním činidlem. Eukalyptus je používán i v moderní bukodentální aromaterapii.
Zubní sirup	Tajný prostředek, byl složen pouze ze šafránového sirupu	Pro bolavé a zduřelé dásně u malých dětí, je doporučeno jemně třít dásně prstem pokrytým šafránovým práškem nebo směsí šafránového prášku a medu
Směs pro ústní vodu	„Gaiac“ voda – voda z Guajaku léčivého Esenciální oleje z máty, hřebíčku a růže	Namáčením růžových okvětních lístků (<i>Rosa gallica</i>) získáme vzácný lék proti erozi dásní. Při maceraci v medu získáme účinné léčivo proti ústním vředům.
Směs pro ústní hygienu (zvaná Eau de Botot)	Rozmačkané hřebíčky Ceylonská skořice Anýz Peprmintová esence	Skořice je svíravá. Esenciální oleje všech 4 rostlin jsou velmi často používané v bukodentální aromaterapii i v současnosti.
Směs do zubní pasty	Kořen Ratanhia Mátový esenciální olej Olej z kůry hořkého pomeranče	Prášek z kořene Ratanhia (<i>Krameria triandra</i>) je znám pro jeho bělící schopnosti (účinný pro šedivé nebo žluté zbarvení zubů) a pro schopnost posilovat dásně. Je tudíž součástí mnoha zubních past a gelů. Kůra z hořkých pomerančů (<i>Citrus aurantium var. amara</i>) dává esenci, která je lehce antispazmolytická a hemostatická.

zinku základním složením, které je používáno v zubní chirurgii i v dnešní době. V případě vytržení zubu mají možnost zubaři použít eugenol. Eugenol má lokální anestetické účinky stejně jako kauterizující (vypalující) vlastnosti pro dřev s širokým spektrem protizánětlivých a antibakteriálních, antivirálních a antimykotických vlastností. Hřebíček je v různých formách součástí ústních vod a kloktadel, zubních past a žvýkaček.

3. Levandule (tab. 8)

Levandule pravá (*Lavandula angustifolia*) je členem čeledi Lamiaceae. V Evropě je levandule pro esenciální olej pěstována od 16. století. A pravá levandule je dokonce zmiňována na seznamu čajů francouzské PHARMACOPOEIA (10. století n.l.)

„Levandulové květy a lístky silně stimulují slinění, pokud si je dáte do úst a žvýkáte“ říká francouzský přírodovědec Jaques Christophe Valmont de Bomare (1731 – 1807). Tato slinotvorná vlastnost je u levandule rozpoznávána dodnes. Zvláště se potom podílí na zvýšení síly slinného „pufru“, který chrání zuby

před tvorbou zubního kazu působením proti ataku kyselin. Francouzský básník a spisovatel Scarron (1610 – 1660) zmiňuje levanduli jako „mající sladké aroma – chuť, vůni“. Je to stále dobrá cesta jak vyhnat zápach úst. V současné farmaceutické praxi nacházíme řady ústních vod, ve kterých levandule tvoří aktivní složku.

4. Tea tree (tab 9)

Tea tree (*Melaleuca alternifolia*) je po dlouhou dobu užívána Bundjalungy (Australský domorodý kmen) na léčbu mnoha problémů s kůží. K léčbě se používají obklady z rozdrčeného listí. Kolonisté se zmocnili tohoto léčiva a extrahovali esenciální olej s velmi silnými baktericidními, virucidními a fungicidními vlastnostmi. Tento esenciální olej se stal velmi rychle národním univerzálním léčivem Austrálie. Za druhé světové války si každý voják nesl ve svém vybavení i láhev tohoto oleje. Australský tým v současné době potvrdil, že tea tree esenciální olej má i bělící schopnost na zažloutlé zuby.



Léčivé rostliny používané v moderní bukodentální rostlinné léčbě

Tab 6 • Heřmánek

Indikace	Bolest zubů, prořezávání prvních zubů, ústní vřídky, periodontitida.
Předpis	Držte bylinný vývar v ústech (z heřmánku římského nebo pravého) až do pocitu úlevy od bolesti. Esenciální olej může být použit pro lokální aplikace. Homeopatické ředění heřmánku 9 nebo 15CH (<i>Matricaria recutita</i>) je velmi účinné při dětské bolesti zubů (prořezávání).
Bezpečnostní omezení	Alergie na ambrosie (<i>Ambrosia artemisifolia</i>) může být důvodem k alergické reakci i na heřmánek.

Tabulka 7. Hřebíček

Indikace	Antiseptický, zubní analgetikum.
Předpis	Vývar z hřebíčku nebo esenciální olej z hřebíčku v ústních vodách může být použit při všech problémech s dásněmi. Esenciální olej může být použit i pro lokální aplikaci a léčbu.
Doporučení	Dejte si hřebíček na zubní kaz přímo na bolavý zub, zatímco čekáte na zubní ošetření.
Bezpečnostní omezení	Eugenol může způsobit kontaktní dermatitidu. Zkřížená reakce může být vidět také při současném použití eugenolu a peru nebo tolu balzámu.

Tabulka 8. Levandule

Indikace	Sucho v ústech/suchá ústa, zápach z úst, ústní vřídky.
Předpis	Květy nebo lístky mohou být žvýkány, odvar z konců soukvětí může být použit jako ústní voda. (1 čajová lžička do šálku vody). Hydrolát může být použit jako ústní voda. Esenciální olej může být aplikován přímo do místa vřídka.
Bezpečnostní omezení	Není známo

Tabulka 9. Tea tree

Indikace	Vřídky v ústech, zánět úst (stomatitida), periodontální nemoc, zubní abscesy.
Předpis	Esenciální olej může být použit pro lokální aplikace.
Doporučení	Pro bělicí účinky dejte kapku esenciálního oleje na zubní kartáček.
Bezpečnostní omezení	Nejsou známa.

Tabulka 10. Máta

Indikace	Ústní eroze, bolest dásní.
Předpis	V případě ústní eroze se mohou žvýkat čerstvé lístky. Ústní voda s výtažkem lístků z máty (10 lístků na litr vody) přináší úlevu v odstranění bolesti. Esenciální olej může být použit pro lokální léčbu obtíží.
Bezpečnostní informace	Zubní pasty obsahující mátu by neměly být používány společně s takovými, které obsahují homeopatické léky. Esenciální olej bohatý na ketony je kontraindikací v těhotenství a kojení stejně tak jako u dětí do 6 let věku.

Tabulka 11. Šalvěj

Indikace	Ústní vřídky, periodontální nemoc, stomatitida.
Předpis	Prodloužená lázeň úst s vodou s výtažky šalvějových lístků a kvítků pomáhá při všech indikacích.
Bezpečnostní informace	Esenciální olej není doporučen k vnitřnímu užívání bez odborného vedení.



5. Máta (tab 10)

První botanická zmínka je z roku 1696 z Mitchamu v Anglii. Všechny máty jsou součástí čeledě Lamiaceae. Filosof druhého století Celsus prohlásil následně: „*pokud Vás bolí zuby, vytrhněte divokou mátu i s kořeny, dejte ji do brnce a zalejte vroucí vodou. Nemocného člověka posadte před brnce a celého zakryjte plátnem. Potom dejte horké kameny do brnce s odvarem a pacient s otevřenými ústy inbaluje páry... pokud se budete řídit radou, bude se pacient velmi potit a blen, který byl blokován odejde z úst*“.

Scribonius Largus, hlavní lékař císaře Claudia, doporučuje „*žvýkat mátu a přelívat sliny při žvýkání přes bolavé zuby a snažit se je chvíli na bolavém zubu udržet, tak aby se jim dovolilo proniknout do postižené dřevě*“.

Báječný pocit svěžesti, který pociťujeme při žvýkání máty je díky znečistlivělé ústní sliznici. Pokud je používána externě, má máta schopnost silného lokálního anestetika a analgetika. Tato vlastnost se také často využívá na zubních klinikách. Dále má máta protipřekrvovací, protisvědivé, protizánětlivé a protizvracecí vlastnosti.

V dnešní době je máta používána do zubních past a směsí. V přípravcích Vidal (klíčový garant pro zdravotní produkty ve Francii) je mnoho léků, které obsahují mentol (extrahovaný z máty). Menhol je navržen jako přídatné léčivo nebo pro lokální asistenci při periodontální chorobě, stomatitidách, ústních vřídících, bolesti zubů, traumatech po zubních protézách nebo do ústních vod po trhání zubů. Dále je mentol součástí tekutiny Bonain (je složena z ekválního množství fenolu, mentolu a kokain chlorovodíku). Bonain je lokální anestetikum široce používané v zubní chirurgii.

6. Šalvěj (tab 11)

Šalvěj (*Salvia officinalis*) byla dlouho považována za život zachraňující rostlinu se schopností léčit všechny nemoci. V očích druidů měla šalvěj schopnost zastavovat horečku, kašel, bronchitidu, revmatismus... Věřilo se, že šalvěj má čarovnou sílu. Ve středověku ji benediktínští kněží začali pěstovat ve svých zahradách.

Rostlinka šalvěje má lokální schopnosti stahující a hojivé. Šalvěj luční (*Salvia pratensis*), šalvěj muškátová (*Salvia sclarea*) mají podobné vlastnosti. Esenciální olej z rostliny *Salvia officinalis* se liší od esenciálního oleje získaného z rostliny *Salvia sclarea*. Ten obsahuje zvýšené množství (okolo 50 %) neurotoxického ketonu, thujonu.

V minulosti byla rada: „*Měl bys používat listy šalvěje nebo její odvar pro čištění zubů a při mytí úst každé ráno před jídlem.*“ Pro zmírnění bolesti zubů je šalvěj používána jako prostředek zvyšující produkci slin. „*Žvýkání listů rozmarýny nebo šalvěje, snížení poloby blavy a následné vyplivnutí slin a vody ulevuje bolesti.*“

V současné době se šalvějový esenciální olej používá do zubních past a ústních vod. Šalvěj je součástí přípravku „Tegarome“ (Jean Valnet), jedná se o produkt, který může být používán

při tvorbě ústních vřidků a periodontálním onemocnění. (Tegarome je směs esenciálních olejů z levandule, tymiánu, šalvěje, eukalyptu, rozmarýny, cypřiše, niauli a gerania.)

BUKODENTÁLNÍ AROMATERAPIE

Víme, že esenciální oleje mají spoustu schopností: antibakteriální, antivirální, analgetické, protizánětlivé, zmenšují otoky, antispazmotické, léčí stavy úzkosti – uvolňují, dezinfikují ovzduší (Valnet, 1990; Franchomme a Penoel, 2001; Baudox, 2002). Tyto jejich vlastnosti si přirozeně našly cestu do zubařství a receptů.

JINÉ APLIKACE ROSTLINNÉ AROMATERAPIE PRO ZDRAVÍ ÚST

Autor také přidává doporučení proti pocitu sucha v ústech (Lamendin, 2005) u sportovců. Tyto informace budou možná důležité i pro ostatní osoby s nedostatečným vylučováním slin. Příčin poruchy ve vylučování slin může být mnoho: ■ **úzkost a stres** ■ **okolní teplota (velké horko nebo velká zima)** ■ **dehydratace** ■ **dýchání ústy při námaze** ■ **kouření** ■ **léky – jako např. pro potlačení chuti k jídlu**

Kromě zvýšení produkce slin pomocí mechanických podmětů (cucání nebo žvýkání) se může produkce slin podpořit pomocí rostlin se sialogickými (podporující produkci slin) vlastnostmi. Tyto rostliny můžeme přijímat přímo – žvýkat je.

Doporučené jsou: ■ **semínka kardamomu** ■ **žvýkání čerstvých lístků řeřichy** ■ **čerstvé lístky estragonu** ■ **kořeny žlutého hořce** ■ **květy levandule** ■ **kořeny řeřichy** ■ **čerstvé lístky petržele** ■ **čerstvé lístky šalvěje**

SHRNUTÍ

Navzdory poklesu používání, v současnosti je aplikace bukodentální aromaterapie opět včleňována a chápána jako právoplatná věda, používána je zvyšujícím se počtem odborně trénovaných odontologů a zubních chirurgů s obrovským úspěchem. V současnosti je velkou výzvou jak zajistit kvalitní vzdělání v této specializaci a učinit je více dostupné pro zubní praktiky tak, aby se stala součástí jejich běžného zubařského vzdělání. Další výzvou je zvýšit znalosti běžné populace a závest používání léčivých rostlin do denní ústní hygieny, aby se podílela na preventivní péči.

Přeložila Ing. Iva Sakmaryová ✨

¹ Periodontální onemocnění je výsledkem zánětlivého procesu, způsobeného bakteriemi dutiny ústní a zubním plakem a je omezeno na periodontální tkáň.





STANOVENÍ TYPU DEPRESE METODOU ASOCIATIVNÍHO TESTOVÁNÍ ÉTERICKÝCH OLEJŮ

Sakov Igor Vladimirovič

Lékařská Akademie Postgraduálního Vzdělávání oboru lékař-psychotherapeut • Ruská Federace • Sankt-Petěrburg • aromaprof@gmail.com

Otázky týkající se psychického zdraví obyvatel způsobují po celém světě čím dál tím větší starost. Světové epidemiologické výzkumy Všeruské zdravotnické organizace (VZO), ale i výzkumy v jiných státech ukazují, že nervovými a psychickými poruchami a onemocněními trpí během života značná část obyvatelstva, přičemž drtivá většina z nich zůstává nediodagnostikovaná a neléčená. Podle údajů CZO je pozdní zahájení léčby deprese pozorováno u 56,3 % a léčby dysthemie u 56 % nemocných⁽⁸⁾.

Analýza výskytu psychických onemocnění v 15 ekonomicky nejvyspělejších zemích světa na základě 50 vybraných výzkumů provedených během 20. století, poukazuje na nepřetržitý růst těchto onemocnění. Podle údajů B.D. Petrakova⁽⁹⁾ průměrný roční ukazatel výskytu všech psychických onemocnění vzrostl z 30,4 v roce 1990 na 303,7 v roce 1993. Výzkumy tvrdí, že v posledním desetiletí 20. století ve většině evropských zemí trpělo psychickými onemocněními 5 – 7 % obyvatelstva a 15 – 23 % hraničními psychickými poruchami.

Z deseti skupin nemocí vedoucích k trvalému narušení zdraví a eventuální invaliditě zaujímají v Ruské Federaci z celkového množství patologií (v roce 2002) nervová a psychická onemocnění u žen 2. místo – 16,5 % a u mužů 3. místo – 11,6 %⁽⁴⁾.

Pokud se podíváme konkrétně na současnou statistiku depresí zjistíme, že i při úspěšné léčbě se zdaleka ne ve všech případech projevuje zlepšující tendence. Ve 40 % případů počáteční fáze endogenní deprese i po roce odpovídá totožným klinickým kritériím, ve 20 % případů trvá déle než dva roky a v 17 % celoživotně⁽⁴⁾.

V souvislosti s těmito údaji roste potřeba včasné diagnostiky depresí a jejich léčby. K poměrně novým metodám stanovení a léčbě nervových a psychických poruch, včetně depresí, patří aromaterapie (AT), která využívá éterické oleje rostlin a to jak preventivně, tak terapeuticky^(5, 6). Výsledky nejruznějších výzkumů svědčí o tom, že tato metoda dosahuje skvělých výsledků v léčbě depresí a jiných patologií v oblasti psychiky⁽⁷⁾. Využívání éterických olejů (EO) v psychologii a psychotherapii však není zatím dostatečně prozkoumáno.

Cílem prováděného výzkumu je prověřit předpoklad, že výběr příjemně vonícího EO umožňuje stanovit a určit depresi, charakterizovat podstatné znaky její regrese a v danou chvíli optimální emočně-psychický stav.

Pro zkoumání vlivu aromaterapie na psychický stav pacienta a pro určení jeho optimálního stavu je využíván tzv. asociativní test, který obsahuje 12 otázek^(6, 7). Testovali jsme 80 účastníků interních seminářů aromaterapie. Pozorování byli muži i ženy ve věku od 21 do 66 let. Je třeba podotknout, že tito lidé žijí ve městě Jakutsk, tedy v místě s nízkým obsahem aromaterapeutických látek a éterických olejů ve vzduchu.

V současnosti je propracováno několik speciálních testů, které odhalí a určí syndrom deprese⁽²⁾. Pro hodnocení depresivního syndromu jsme vybrali Zungovu škálu samourčení deprese (*The Zeng*

self-rating depression scale)⁽⁹⁾. Byla uveřejněna v roce 1965 ve Velké Británii a získala celosvětové uznání (byla přeložena do 30 jazyků). Škála byla propracována na základě diagnostických kritérií depresí a výsledků průzkumů pacientů trpících těmito poruchami. Citlivost škály byla potvrzena srovnáním výsledků získaných testováním pacientů s depresivními a nedeprativními stavy před a po terapii, a také skupinami pacientů různého pohlaví, věku, rasy, vzdělání, sociální kategorie a materiálního zabezpečení. Podle tohoto systému pacient sám hodnotí míru své deprese.

Test se skládá z 20 otázek, na které pacient odpovídá podle frekvence vzniku jednotlivých příznaků. Frekvence vzniku těchto příznaků je rozvrstvena následujícím způsobem: „velmi zřídka“, „zřídka“, „často“ a „většinu času nebo pořád“. Při analýze výsledků se hodnocení provádělo podle sedmi faktorů, obsahujících skupinu symptomů poukazujících na pocit duševní prázdnoty, poruchy nálad, celkové nebo specifické somatické symptomy, symptomy psychomotorických poruch, sebevražedné myšlenky a podrážděnost nebo nerozhodnost. Zungova škála se využívá pro klinickou diagnostiku deprese a při klinickém testování antidepresiv. Podle toho můžeme určit emocionální, psychologické a somatické příznaky deprese. Pro své účely jsme využili modifikovanou škálu T.I. Balašovové⁽²⁾.

Výsledky průzkumu prováděného na základě Zungovy škály

Množství bodů se pohybovalo od 23 do 47. Průměrné hodnocení bylo stanoveno na 34,5 bodech. Všichni testovaní jedinci dostali méně než 50 bodů s diagnostikovanou lehkou depresí. Proto je testované jedince možné označit jako lidi „bez zjevných příznaků deprese“. Na základě těchto výsledků byla pozorování rozdělena do dvou skupin. Do první skupiny s minimálním hodnocením 23 – 39 bodů patřilo 62 lidí (77,50 % z celkového počtu sledovaných) a do druhé 18 lidí (22,50 % z celkového počtu) s hodnocením 40 – 47 bodů. První skupina byla označena jako „zdraví jedinci“ a druhá jako skupina s „hraničními depresivními poruchami“. Testovaní měli za úkol vybrat pro asociativní test takový EO, který jim v danou chvíli voní nejvíce.

Skupina „zdraví“ vybrala v daných preferencích následující EO:

- | | |
|------------------------------|----------|
| • Ylang-ylang | 17 lidí |
| • Bergamot, grapefruit, máta | 8 lidí |
| • Citron | 6 lidí |
| • Cedr | 5 lidí |
| • Levandule a rozmarýn | 4 lidé |
| • Pačule a geranium | 1 člověk |



Skupina „hraniční depresivní poruchy“ vybrala EO:

- Levandule a ylang-ylang 4 lidé
- Citron 3 lidé
- Máta, geranium, bergamot 2 lidé
- Rozmarýn 1 člověk

Podle výše uvedených údajů je považována za nejpříjemněji vonící EO levandule (22,22 % testovaných) a EO citrusů (citron, grapefruit, bergamot byl vybrán 38,89 % testovaných – 7 lidí). Výběr takového EO tedy může předběžně svědčit o výskytu hraničního depresivního stavu. Výběr EO ylang-ylang, máty a rozmarýnu, může v menší míře vypovídat o výskytu neurotického depresivního stavu a je třeba sledovaného podrobit dalšímu testování.

Současně s Zungovou škálou byl využit asociativní test. Je určen pro stanovení optimálního psychického stavu nezbytného v danou chvíli⁽⁶⁾. Účinnými předpoklady pro likvidaci depresivního syndromu jsou: kladné emoce, normalizace myšlenkového procesu a pohybová aktivita.

Výsledky asociativního testování

Cílem testování bylo vybrat v daný moment nejpříjemněji vonící éterický olej. Pomocí této metody testování jedinci vybrali za nejpříjemněji vonící EO ylang-ylang (21 respondentů), mátu, bergamot a grapefruit (10), citron (9), levanduli (8), rozmarýn a cedr (5), geranium a pačuli (1).

Otázky obsažené v asociativním testu byly vytvořeny tak, aby navodily asociace, které jsou charakteristické pro určité situace a zároveň umožní stanovit základní kritéria vznikajícího stavu. Tato projektivní metoda umožňuje projevit reakci, volné asociace, vznikající na základě stimulu, kterým je v tomto případě příjemně vonící éterický olej.

Asociativní test na EO ylang-ylang

Tento éterický olej vybrala většina respondentů – 21 lidí (tj. 26,25 % z celkového počtu). Odpovídali následujícím způsobem:

1. Jakou situaci Vám připomíná tato vůně?

Asociace: klid a pokoj (3), příjemnou a romantickou atmosféru (2), další asociace napadaly tazatele zvlášť po jednom člověku: dětství, oslava, veselost, smích, bonbóny, sladký, mládí, procházka, let aj.

2. S čím je tato vůně možné spojovat?

Asociace: voňavka, jaro, usmíření, vyrovnání, květinka (3), rozkvetlá louka, pokoj, klid a moře (2), další asociace napadaly tazatele zvlášť po jednom člověku: láska, inspirace, štěstí, radost, kladné emoce, léto, nadšení, let, východ, vzrušení aj.

3. Jaké emoce u Vás vyvolává tato vůně?

Asociace: radost, usmíření (4 respondenti), klid a pokoj a kladné emoce (2), příjemnost, potěšení a radost, nadšení, štěstí, vůně květin, léto, veselost, inspirace aj.

4. Jakými slovy byste je mohl/a popsat?

Asociace: příjemný (3), čistý (2), světlý, komfort, sladký, láska, štěstí, drahé voňavky, opojný, krásná květinka, chutný, energie, svěží, veselost.

5. Co cítíte, když vdechujete vůni éterického oleje?

Asociace: lehkost (3), příjemnost, uspokojení, radost a bodrost (2), kladné emoce, příliv lehkosti, výbornou náladu, příjemně uvnitř, potěšení, euforii, svěžest.

6. Jaké pocity ve Vašem těle vůně vyvolává?

Asociace: lehkost (6 respondentů), příjemnost a bodrost (3), uvolnění a teplo (2), svěžest, radost, vibrace, lehké rozechvění, čistotu, bohatství, klid.

7. S jakou částí těla byste mohl/a spojit tuto vůni?

Asociace: hlava (5 lidí), krk (3), srdce a tvář (2), rty, hrud', spánky, oči, duše.

8. Jaké představy tento EO vyvolává?

Asociace: kvítek (4 respondenti), slunce (3), tropický les a les (2), smůla, sexualita, láska, moře, jaro, teplá pohádka – země, dětství, příbuzní, bohyně krásy, síla – mohutnost.

9. Jaká barva nebo barvy by mohly odpovídat této vůni?

Asociace: růžová (8 respondentů), žlutá (5), oranžová (4), zelená a lila (3), zlatistá, červená a bílá (2), světle modrá a písková.

10. Vyvolává ve Vás pocit tepla nebo chladu?

Asociace: tepla (19 respondentů), chladu (2).

11. Navozuje tento EO spíše pocit uvolnění nebo stimulace?

Asociace: stimulace (11 lidí), uvolnění (10 lidí).

12. Jak byste ještě popsal/a vůni?

Asociace: vůně lásky⁽²⁾, velmi příjemný, chutná vůně, lehký, silná vůně, příjemná komunikace, lákavý, vábivý, velký, nevyčtené, probuzení, příjemné potěšení, přátelství, příjemnost, pole rozkvetlé růžovými kvítky, lehká, zázračná, vůně dětství, východní trh, radost, uspokojení.

Analýza asociací vyvolaných vůní EO ylang-ylang

Analýza slov pojících se s vůní ylang-ylangu nám umožňuje charakterizovat emotivní stav při působení tohoto EO jako kladný. Všechny asociace popisují pohodlný, příjemný emocionální stav. Ve většině případů asociace popisují kladné emoce (příjemný, lehkost, dětství, láska aj.).

Řada z nich odráží potřebu v jiném aspektu psychické aktivity – uvolnění, nezbytnosti odpočinku: „klid, pokoj, vyrovnání, uvolnění, pohodlí...“. Výběr těchto slov – asociací – vypovídá o nutnosti optimálního psychického stavu – uvolnění. Tento stav může být důsledkem přílišného vzrušení, únavy před nebo během testování.

Nejčastěji se vyskytují taková slova, která charakterizují kladné emoce. U všech 21 respondentů (100 %) měly poskytnuté odpovědi kladné zabarvení: teplo – 19 asociací (90,47 %), příjemnost – 11 asociací (52,38 %), lehkost – 10 asociací (47,62 %), klid – 8 asociací (38,09 %), květy – 6 asociací (28,57 %), a taktéž radost, potěšení, dětství, probuzení, láska, moře aj.

Asociace „stimulace“ se vyskytla u 11 respondentů z 21 (52,38 %), „uvolnění“ u 10 (47,62 %). Prakticky rovnocenně hodnotili působení EO ylang-ylangu ve vztahu k uvolnění nebo stimulace, což svědčí o vyrovnané úrovni aktivity a relaxace v této skupině.

Popis asociací na EO ylang-ylang se vyznačuje kladnými emocemi a psychickým stavem, který se projevuje v emocionální oblasti a je charakterizován zlepšením nálady.



Výsledkem provedení testu bylo zlepšení emocí, zvýšení práce schopnosti a aktivity studentů.

Asociační test na EO máty

Tento éterický olej vybralo 10 respondentů (12,5 % z celkového počtu). V odpovědích na otázky byly uvedeny následující asociace:

1. Jakou situaci Vám připomíná tato vůně?

Asociace: svěžest (3), slavnostní stůl, svobodný, volný den, procházka, vydejš na čerstvý vzduch, čistý vzduch, odpočinek v přírodě, parné léto.

2. S čím je tuto vůni možné spojovat?

Asociace: svěžest (3), ovoce, dezert, odlehčení, radostná novina, čistý vzduch, ranní svěžest, mrazivý vzduch, příjemné popíjení čaje, rozkvetlá louka, les.

3. Jaké emoce u Vás vyvolává tato vůně?

Asociace: radost (3), aktivita, vzrušení, jasnost v hlavě, uklidnění, lehkost, čistota, klid, příjemnost, chuť žvýkaček, bonbónů, vyrovnání.

4. Jakými slovy byste je mohl/a popsat?

Asociace: svěžest (2), sluníčko, hvězda, sněhová svěžest, chládek, volnost, křišťálová průzračnost, pracovní, mráz, teplý, laskavý, něžný, přívětivý.

5. Co cítíte, když vdechujete vůni éterického oleje?

Asociace: úlevu a let (2), lehkost, bodrost, lehkost při práci, lehkost při dýchání, svěžest, klid.

6. Jaké pocity ve Vašem těle vůně vyvolává?

Asociace: uvolnění (2), zbavení se nákladu a napětí, lehkost, chlad, příliv sil, lehké ochlazení, chládek, mráz.

7. S jakou částí těla byste mohl/a spojit tuto vůni?

Asociace: hlava (3), hrudní koš (2), hrdlo, dýchací cesty, plíce, žaludek.

8. Jaké představy tento EO vyvolává?

Asociace: svěžest (2), ráno, led, podzim, zima, jaro, pohoda, krása, voda, řeka, svěží vítr, polední horko, mráz.

9. Jaká barva nebo barvy by mohly odpovídat této vůni?

Asociace: modrá (7), růžová (2), bílá (2), žlutá, tyrkysová, zelená.

10. Vyvolává ve Vás pocit tepla nebo chladu?

Asociace: tepla (1), chladu (9).

11. Navozuje tento EO spíše uvolnění nebo stimulace?

Asociace: stimulaci (7), uvolnění (3).

12. Jak byste ještě popsal/a vůni?

Asociace: svěžest a povzbuzení (2), energie, síla, dobrá nálada, pohyb, otevřenost, velká louka, ranní, dodává sílu, důvěra, horská divoká řeka, divoký tok, mír, něha, léto.

Analýza asociací vyvolaných vůní EO máty

Analýza slov pojících se s mátou umožňuje charakterizovat emocionální stav při působení EO máty jako pozitivní. Dané asociace popisují pohodlný, příjemný emocionální stav. Ve většině případů asociace (energie, dobrá nálada, slavnostní stůl) popisují kladný stav. Řada z nich odráží potřebu v jiném aspektu psychické aktivity – stimulaci a nutnosti takového optimálního psychického stavu: „povzbuzující, svěží, čistý vzduch, horská divoká řeka...“. Tento stav je nezbytně nutný pro efektivní práce schopnost.

Nejčastěji se v hodnocení objevovala slova popisující kladné emoce. U všech testovaných (100 %) měly poskytnuté odpovědi kladné zabarvení: svěžest a chlad – 9 asociací (90 %), modrý – 7 asociací (70 %), čilost a radost – 4 asociace (40 %), svoboda – 3 asociace (30 %), odlehčení, let a mrazivý – 2 asociace (20 %) a taktéž radost, spokojenost, síla, procházka, mír, něha apod. Asociace „stimulace“ byla pozorována u 7 (70 %) z 10 respondentů, „uvolnění“ u 3 (30 %). Převažující asociace stimulace u této skupiny poukazuje na chuť učit se a možný nedostatek adaptačních zdrojů. Popisované asociace na EO máty charakterizují kladné emoce a psychický stav, projevující se v emocionální oblasti charakteristickým zlepšením výchozí nálady, stimulací nervové činnosti, zvýšením práce schopnosti a mozkové činnosti a aktivitou.

Závěry

1. Výběr levandule (22,22 % respondentů) a citrusů (citron, grapefruit, bergamot vybralo celkem 7 respondentů – 38,89 %) jakožto nejpříjemněji vonících EO může předběžně svědčit o výskytu hraničního depresivního stavu u sledovaného jedince, nebo o stavu blízkém neurotické depresi. Výběr ylang-ylangu jakožto prostředku poukazujícího na výskyt depresí u jedince musí být potvrzen jinými EO a jinými metodami.
 2. Využívání EO rozvíjí takové psychické stavy, které jsou opakem depresivních a jsou charakterizovány kladnými emocemi, pohybovou aktivitou nebo relaxací, zvýšením činnosti mozkové aktivity.
 3. Asociace na všechny testované EO ve 100 % případů měly kladné zabarvení. Stav respondentů byl charakterizován změnou emocionálního stavu a zlepšením nálady.
 4. U většiny respondentů (70 %) se v asociacích na mátu objevovala „stimulace“, což je nezbytně nutné pro likvidaci depresivního stavu a výsledné práce během studia.
- Asociativní test na preferované EO spolu s jinými metodami umožňuje předběžně určit neurotický, depresivní stav a popsat optimální zdrojový psychický stav, který je možné rozvíjet užíváním daného EO.

Přeložila Mgr. Kristýna Bělecká ☼

Literatura:

1. VOZ Evropa. WHO Regional office for Europe (2006). Referát o stavu Celkový výkaz o svatu zdraví v Ruské Federaci k roku 2005. S. 11-12. Copenhagen, Dánsko.
2. Klinická psychologie, učebnice. Redakce V.D. Karvasarskij. SPb.: Pitěř, 2002.
3. Petrakov, V.D.: Základní zákonitosti rozšíření výskytu psychických onemocnění v současném světě a Ruské Federaci// XII. Sjezd ruských psychiatrů. Moskva, 1995. S. 98-99.
4. Smulevič, A.B.: léčba rezistentních dlouhotrvajících endogenních depresí. Časopis „Psychiatrie a psychofarmakologie“, č.4., 2002.
5. Nikolajevskij, V.V.: Aromaterapie: příručka. Moskva, Medicína, 2000.
6. Sakov, I.V.: Aromapsychologie. (Medicína pro Vás). Rostov na Donu. Fénix, 2006.
7. Sakov, I.V.: Asociativní test na EO jakožto metoda určení depresivního syndromu // Věstník Mezuregionální společenské organizace „Liga profesionálních aromaterapeutů, fytotherapeutů a naturterapeutů“// Redakce I.V. Sakov. SPb.: „Izd-vo LEMA“ s.r.o., 2008, č.4, s. 37-45.
8. Prevalence of major psychiatric disorders in primary health care Goldberg DP, Lecrubier Y (1995). Form and frequency of mental disorders across centres. In: Ustun TB, Sartorius N, eds. Mental illness in general health care: an international study. Chichester, John Wiley & Sons on behalf of WHO: 323-334.
9. Zung WKK, Durham NC. A self-rating depression scale. Arch Gen Psychiatry. 1965; 12: 63-70.



REGISTR KVALIFIKOVANÝCH AROMATERAPEUTŮ

Sdružuje odborníky v oblasti aromaterapie a zároveň slouží jako pomůcka veřejnosti při výběru kvalitního aromaterapeutického ošetření. Asociace českých aromaterapeutů zaručuje dostatečnou kvalifikaci členů Registru a jejich dosaženou odbornost pro aromaterapeutické ošetřování. Registr má třístupňovou základnu s přesným označením dosaženého vzdělání a vzdělávacího zařízení.

Členy Registru se stávají automaticky absolventi Institutu aromaterapie s ukončeným vzděláním a právem užívat titul Odborný aromaterapeut.

Členem Registru se může dále stát každý, kdo je absolventem vzdělávacího zařízení uznaných AČA, anebo se prokáže dokladem o příslušném odborném vzdělání v minimálním rozsahu 200 výukových hodin.

OA Odborný aromaterapeut

PA Profesionální aromaterapeut

DA Diplomovaný aromaterapeut

OA Júlia Bechyňová.....	Praha 1	777 236 588	OA Jaroslava Michelová	SK - Pov. Bystrica.....	00421 907 487 312
OA Jana Bergerová.....	Praha 5	777 194 787	OA Marta Morávková	Praha 3	777 939 903
OA Marie Burianová	Pelhřimov	607 620 100	OA Daniela Musilová.....	Č. Budějovice	602 713 288
OA Danuše Deanová.....	Hluboká n. Vltavou	777 811 123	PA Vladimíra Naušová	Plzeň.....	776 823 938
OA Markéta Doležalová	Nové Město na M.	604 820 087	OA Petr Novák	Praha 3	775 280 133
OA Monika Doležalová	Praha 10	720 755 340	DA Barbora Nováková.....	Praha 3	775 607 046
OA Jana Fabiánová.....	Ostrava/Zlín	777 240 472	OA Tereza Nováková	Praha 3	608 755 535
OA Ľubica Galanská.....	SK - Nová Dubnica	00421 902 702 058	OA Barbara Oklešťková.....	Brno.....	603 818 757
OA Erika Geryková.....	Brno.....	731 171 581	OA Petra Pavlů.....	Liberec	608 031 656
OA Martina Hanzlíková	Lipnice n. Sáz	721 712 328	OA Marta Pejchalová	Jindřichův Hradec.....	728 308 541
OA Jana Hašplová	Praha 5	605 814 834	OA Miluše Plechatá.....	Sušice.....	728 218 092
OA Romana Hečková	Hrádek nad Nisou.....	776 653 421	OA Kateřina Plesníková	Nový Jičín	604 316 388
OA Ivana Horáková.....	Praha 6	737 922 022	OA Renata Plodková	Praha 8	603 457 164
OA Broňa Hradecká.....	Č.Budějovice.....	775 067 833	OA Stanislava Pujmanová.....	Praha 4	774 847 148
OA Renata Hrnčálová.....	Chrudim	736 102 805	PA Alena Rösslerová.....	Litoměřice	773 625 152
OA Michaela Chmelářová	Praha 1 a 3	606 681 837	OA Libuše Scheimerová.....	SK - Banská Bystrica...	00421 904 511 892
OA Liana Chumlenová.....	Mladá Boleslav	732 741 841	OA Tatiana Sivoková.....	Pardubice.....	608 562 217
PA Věra Chvojková.....	Praha 1	605 234 799	OA Anastázie Skopalová	Ústí nad Labem	475 500 583
OA Veronika Jurečková	Týn nad Bečvou	737 904 522	OA Kamila Skoutajanová	Ostrava	605 171 782
OA Irina Kaplanová	Ústí nad Labem	775 026 356	OA Jindřiška Slavíková	Praha 2	603 453 184
OA Renata Klečková	Praha 5	602 934 975	OA Alena Smahová.....	Praha 2	604 709 468
OA Ivona Knotková.....	Děčín	777 270 282	OA Martina Smíšková	Šestajovice.....	602 613 011
OA Petra Kodejšková	Benátky n. Jiz.	606 293 928	OA Kateřina Sodomková.....	Praha 1	777 737 836
OA Daniela Krynková	Náchod.....	777 858 400	OA Hana Soukupová	Mělník	777 135 207
OA Martina Kučerová.....	Tábor	723 413 710	OA Dagmar Strýhalová.....	Konratice u ČB.....	728 124 180
OA Emílie Kumprichtová	Blansko	605 814 770	OA Marcela Stýblová.....	Nový Bor.....	731 177 246
OA Barbora Kuruczová.....	Úvaly.....	605 215 869	OA Svatava Suchardová.....	Praha 8	604 333 433
OA Sylvie Kvasničková	Praha 1	604 243 528	OA Hana Svobodová	Praha 5	724 023 190
OA Jitka Landsmannová	Praha 1	603 238 358	OA Lenka Svobodová	Rumburk	775 078 815
OA Alena Laštovičková	Praha 5	603 114 233	OA Jana Šeblová	Tanvald.....	723 840 318
OA Milena Marková.....	Praha-západ.....	606 657 401	OA Vlasta Šedivá.....	Rakovník	737 112 440
OA Zuzana Míčková.....	Příbram	608 974 557	OA Pavlína Šalamounová.....	Praha 1	607 815 160
			OA Sylvana Šoleová	Praha 7	604 205 998
			OA Anna Špůrková	Vracovice 58	608 580 789
			OA Eva Trojanová.....	Praha 10	737 966 802
			OA Daniela Tužilová.....	Praha 1	723 562 754
			OA Lucie Tvrdíková	Praha 3	721 117 056
			OA Zuzana Udánová	SK - Košice	00421 903 745 183
			OA Blanka Urbánková	Roztoky u Prahy	731 526 062
			OA Edita Valášková	Náchod.....	604 265 039
			OA Dita Vávrová.....	Praha.....	602 626 366
			OA Helena Viktorinová	G-Geisenhausen	0049 874 396 6931
			OA Pavla Voráčková	Prachatice.....	603 710 784
			OA Michaela Vránová.....	Sušice/Praha.....	777 881 134
			OA Jana Witoszová.....	Karviná.....	604 874 796
			OA Štěpánka Zeithamlová	Praha 10	608 581 476
			OA Michaela Znamínková	Poděbrady.....	732 521 226
			DA Adéla Zrubecká.....	Krásná Lípa.....	777 196 814
			OA Petra Žáčková	Brno.....	605 536 317

AKTUÁLNÍ KURZY POŘÁDANÉ AČA
NALEZNETE NA WWW.AROMATERAPIE.CZ