

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

**Srovnání klasických masážních a aromaterapeutických technik na psychickou
regeneraci žen**

Diplomová práce

Autor: Martina Kaňkovská

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Vychovatelství se zaměřením na výchovu ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice, 2013

University of South Bohemia České Budějovice
Pedagogical faculty
Department of Health Education

Comparing the influence of classical massage and aromatherapy techniques on mental
recovery women
Dissertation Thesis

Author: Martina Kaňková
Study programme: Specialization in Education
Field of study: Education for Health
Supervisor: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice, 2013

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Jméno a příjmení autora: Martina Kaňková

Název diplomové práce: Srovnání klasických masážních a aromaterapeutických technik na psychickou regeneraci žen

Studijní obor: Vychovatelství se zaměřením na výchovu ke zdraví

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita, České Budějovice

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

Rok obhajoby: 2013

Abstrakt:

Diplomová práce se zabývá problematikou aromaterapeutických metod v souvislosti s psychickou stránkou člověka, zaměřuje se na srovnání klasických a aromaterapeutických masážních technik na psychickou regeneraci, kde byly jako cílová skupina zvoleny ženy. Nalezneme v ní ucelené poznatky týkající se nejen klasické masáže, ale i aromaterapie- historii, definici a účinky. Nezbytnou součástí práce tvoří charakteristika termínů souvisejících s psychickou stránkou člověka, konkrétně prožívání emocí u žen v menopauze. Ve své práci ukazují možnosti využití aromaterapie v souvislosti s psychickou regenerací žen. Výsledky výzkumné části potvrzují pozitivní vliv a účinek aromaterapie na psychickou pohodu žen, kdy subjektivně i objektivně pociťují rozdíl mezi masáží klasickou a aromaterapeutickou. Aromaterapeutická masáž jim dodává pocit uvolnění jak fyzické tak i po psychické straně. Stala se pro ně nenahraditelnou a pravidelnou terapií. Získala si u každé z nich zakotvenost v jejich životě.

Klíčová slova: masáž, aromaterapie, emoce, regenerace

BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Title of diploma thesis: Comparing the influence of classical massage and aromatherapy techniques on mental recovery women

Name of the author: Martina Kaňková

Field of study: Education for Health

Department: Education for Health, Faculty of Education, University of South Bohemia
České Budějovice

Supervisor: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

Year of the presentation: 2013

Abstract:

The dissertation dwells on problems of aromatherapeutic methods connected to psychological side of human, focuses on the comparison of classic and aromatherapeutic massage techniques and their influence on psychological regeneration, when women were chosen as the aim group. We can find in it a comprehensive knowledge of classic massage on the one hand, but as well as aromatherapy – it's history, definition and impacts. The indispensable part of that work is the characterization of terms related to psychological side of human, specifically with women going through menopause. I show in my work the possibility of application of aromatherapy in the context of spiritual regeneration of women. It happened to them irreplaceable and regular therapy and gained at each kind of anchoring in their lives.

Key words: massage, aromatherapy, emotions, regeneration

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svoji diplomovou práci vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne, 19.4. 2013

Martina Kaňkovská

Děkuji vedoucí diplomové práce paní Mgr. Vlastě Kursové Ph.D. za odborné vedení a ochotu pomoci při vypracování mé diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat všem, kteří se zúčastnili průzkumu.

Obsah

1	ÚVOD	8
2	ROZBOR LITERATURY	9
2.1	Vymezení pojmu zdraví a jeho determinanty	9
2.2	Duševní zdraví a význam relaxace.....	10
2.2.1	Stressory.....	10
2.2.2	Relaxace.....	12
2.3	Emoce a jejich prožívání, menopauza.....	12
2.4	Regenerace	21
2.5	Masáž – indikace, druhy a účinky.....	22
2.6	Aromaterapie- definice, historie, využití	30
2.7	Éterické oleje.....	43
3	PRAKTICKÁ ČÁST	50
3.1	Cíl práce	50
3.2	Úkoly práce	50
3.3	Odborné předpoklady.....	51
4	METODIKA	52
4.1	Využití metod.....	52
4.2	Charakteristika souboru	55
4.3	Organizace praktického šetření.....	56
5	VÝSLEDKY	57
5.1	Výsledky – dotazník Sebeuposuzovací stupnice deprese podle Zunga	57
6	DISKUZE	81
7	ZÁVĚR	85
8	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	
9	PŘÍLOHY	

1 ÚVOD

Pro výběr tohoto tématu jsem měla několik důvodů. Současnou moderní dobu, ve které žiji, vnímám jako dobu uspěchanou, plnou stresu, nedostatku prostoru k relaxaci a seberealizaci. Lidé spěchají, často jsou pohlcováni přemírou povinností, informací, okolními lidmi, ztrácejí motivaci nad tím, že by právě jejich vlastní život mohl být kvalitnější. Úlohou muže, jak je známo z dávných dob, je zabezpečovat rodinu zejména finančně a žena by zase měla pečovat o rodinný krb. V současné době ale dochází k velké změně, kdy se i ženy chtějí také rozvíjet a budovat kariéru. Nechtějí v tomto směru být v pozadí muže. Pro ženu je poté ale velmi těžké zvládat několik rolí najednou a častěji to dopadá tak, že žena ze sebe neustále jen vydává energii, aby podala dobrý výkon v zaměstnání, udržela domácí pohodu a zajistila vše, co je třeba. Každý kdo spěchá, dá přednost automobilu před pěší chůzí, vyjede raději výtahem, koupí si na ulici fast food a když zbude chvíle volného času, raději se usadí u televize. To má za následek výrazný rozvoj civilizačních chorob, které stále více pohlcují svět. Pracuji jako fyzioterapeut a každý den léčím mnoho takových lidí. I když se většinou jedná o choroby somatického charakteru, často zjišťuji, jak moc se prolínají se stránkou psychickou. Pocit psychické pohody má v současné době jen málo lidí a ještě méně žen. Tento fakt souvisí především s hormonálními změnami a mnohdy nedokážou najít cestu k psychické regeneraci. Již dlouhou dobu ke mně dochází klientky na klasickou masáž. Za tuto dobu jsem je měla možnost poznat jak po stránce fyzické, tak po psychické. Každá z nich řeší své problémy a hledá cestu k regeneraci unaveného těla i mysli. Mnohdy lidé řeší svůj problém s bolestí, poruchou spánku či malou koncentrací tím, že sáhnou po nějaké pilulce. Lidé v dnešní době zapomínají na léčivou moc přírody a jejich darů. Nenacházejí tak přirozenou potřebu vyrazit ven a čerpat energii ze slunce, čerstvého vzduchu a vůně rostlin. Aromaterapie mě proto zaujala především tím, že dokáže ovlivnit nejen fyzickou, ale i psychickou stránku klienta a pro mě je psychosomatický přístup ke klientům velmi důležitý. Ráda bych ve své práci chtěla zjistit, jak bude na klienty aromaterapie působit. Zda může ovlivnit řadu příčin u jejich potíží, se kterými za mnou přišli.

2 ROZBOR LITERATURY

2.1 Vymezení pojmu zdraví a jeho determinanty

Důležitost zdraví se mění s historickým vývojem společnosti a dále závisí i na vývoji jedince, ekonomice, sociálních podmínkách, či rozvoji lékařské vědy. Většina lidí si myslí, že být zdravý, znamená nepocítovat bolest a nebýt nemocný. Definování zdraví není jednoduchá záležitost. Dle Světové zdravotnické organizace je zdraví definováno jako stav úplné tělesné, duševní, sociální a mravní pohody, dále se k němu již přiřazuje i složka spirituální. Tyto odlišné dimenze zdraví jsou navzájem propojené. Pocit pohody ve vztahu ke zdraví je u každého člověka individuální, jedinečný a subjektivní. Jako nemoc, je obecněji označována určitá porucha zdraví. Bývá považována za potenciál organismu, omezení vyrovnat se v průběhu života s různými nároky vnějšího a vnitřního prostředí bez porušení životních funkcí. Nemoc tedy znamená poruchu adaptace člověka, nedostatečnost či selhání adaptivních mechanismů na podněty prostředí. Karel Daněk, odborník na zdravý životní styl, analyzoval pojem zdraví. Uvádí, že pojem souvisí s indoevropským výrazem „dru“, což znamenala dřevo či strom a jeho vlastnosti pevnost, odolnost. Dále slovo obsahuje předponu „su“, která charakterizuje slovo „dobrý“ (KREJČÍ, 2011).

▪ **Determinanty zdraví**

Zdraví je podmíněno nejrůznějšími faktory, ať kladnými nebo zápornými. Tyto faktory jsou označeny jako determinanty zdraví. Determinanty se dělí na vnitřní a zevní. Mezi vnitřní patří dědičné faktory, jež jedinec získává na začátku ontogenetického vývoje. Mezi zevní faktory se začleňují tři faktory, jimiž jsou životní styl, kvalita životního a pracovního prostředí a kvalita zdravotnických služeb (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, 2003). Tělesné zdraví charakterizuje určitý stav lidské kondice neboli zdatnosti. K tomu, aby si člověk zachoval tělesné zdraví, je důležité adekvátně se pohybovat, umět správně dýchat a relaxovat. S tím souvisí uvolnění svalového napětí. K tělesnému zdraví patří každodenní tělesná hygiena. Ta úzce souvisí s hygienou duševní, kdy jedna podmiňuje druhou. Duševní zdraví definujeme jako určitý stav člověka, kdy jsou kognitivní procesy na odpovídající úrovni danému věku a vzdělání, tedy funkční paměť, pozornost a myšlenkové pochody (KREJČÍ, 2011).

Napomáhá nám zlepšovat a prohlubovat psychosomatické zdraví a zvládat stresové situace. Jejím úkolem není odstranit stresové faktory, ale regulovat nepříznivé situace, které na člověka působí. Sociální zdraví závisí na rozvoji moderní společnosti, kdy jsme zahlceni hustou dopravou, hlukem, spěchem a nedostatkem ploch k odpočinku. Důsledkem jsou mezilidské konflikty a rozvoj sociálně patologických jevů, kterými jsou například užívání drog, gambling, záškoláctví, šikana a užívání návykových látek. Značný vliv na rozvoj člověka má dobrá společnost. Duševní rovnováha je založena na navázání vztahů s ostatními. Mravní zdraví souvisí se svobodou člověka, znamená být zdravý bez předsudků a komplexů. Posiluje sebekontrolu, schopnost samostatně řešit problémy a komunikovat s okolím. Základem je také náboženská snášenlivost a svoboda vyznání (KREJČÍ, 2011).

2.2 Duševní zdraví a význam relaxace

Tento obor se zabývá rozvojem a podporou duševního zdraví. Slovo hygiena je odvozeno od řeckého slova „hygienos“, tj. „zdraví prospěšný“ a ztělesňuje nauku o zdravém životním stylu. Člověk, který je duševně zdravý, se dokáže dobře koncentrovat na práci i odpočinek. Dále působí kladně na své okolí, dokáže prožívat štěstí, spokojenost, duševní a tělesnou výkonnost a odolnost. Jestliže se neustále člověku do jeho životní cesty staví překážky, vzniká situace, kterou nazýváme frustrace. Pokud jedinec trpí patologickým smutkem a poruchami nálady, jedná se o depresi. Je to velmi častý a dosti podceňovaný stav. Jedinec je nepozorný, málo koncentrovaný, celkově unavený a mohou se objevit i myšlenky sebevraždy. Zejména u žen středního věku se často objevují časté poruchy nálady, únavový syndrom a zejména při práci s lidmi je častý syndrom burn-out. Důležitá je u těchto stavů prevence, a to zejména primární, která by měla působit na jedince už od narození. V současné moderní době lidé stále více bojují s nedostatkem času, jsou ve stresu a potřebují možnosti uvolnění. Stres se stává základem napětí a většina lidí se uvolňuje jen pasivně. Například tím, že sedí a sledují televizor, kdy je uvolnění pouze zdánlivé. Odvrátí jen pozornost od napětí. Význam uvolnění je důležitý pro identitu a celkovou spokojenost člověka. Být duševně zdravý, se stává předpokladem pro činnorodý a spokojený život a také pro optimální pracovní výkonnost člověka (KREJČÍ, 2011).

Stressory

Mnohdy se jedinec během života setkává s různými situacemi. Jestliže je tak obtížná ke zvládnutí, může se stát pro jedince dokonce i nezvladatelnou. Postupně se s ní musí vyrovnávat mimořádnými způsoby. Za stressory se tedy označují události, jež jsou vnímány jako ohrožení tělesné nebo duševní pohody jedince. Reakce lidí na stressory se obvykle nazývají jako stresové situace. Dle působení jedince na stres se rozlišují dva kvalitativně odlišné póly. Záporně působící stres, který vyvolává negativní pocity, se nazývá mistress. Kladně působící stres, který bývá příjemně prožíván, se nazývá eustress. Za stressory se například označuje přetížení vyvolané množstvím práce, časový stres, neúměrně velká odpovědnost, nevyjasnění si pravomocí, vysilující snaha o kariéru, nezaměstnanost, hluk, spánek, vztahy mezi lidmi, negativní sociální jevy, nesvoboda a pocit bezmoci, dlouhodobá napětí či omezený prostor. Události, které jedinci často vnímají jako stresové, obvykle spadají do kategorií, kterými jsou traumatické události, neovlivnitelné, nepředvídatelné události a vnitřní konflikty. Psychologickými důsledky stresu může být podrážděnost, vztek, agresivita, ale i úzkost a strach. Pod termínem stres rozumíme, že se jedná o nadměrnou zátěž organismu, kdy jsou vysoké požadavky vnějšího nebo vnitřního prostředí, s nimiž se musí člověk vyrovnat a odpočinek je zcela nutný pro obnovu vyčerpaných sil (KREJČÍ, 2001).

▪ **Reakce na náročné životní situace**

Mezi základní a nejstarší způsoby, kterými se člověk vyrovnává s náročnými životními situacemi, se nazývají útěk a útok. Útěk obvykle znamená jakési vyhnutí se obtížné situaci, vyhýbání se nepříjemnostem, rezignování při prvním neúspěchu. Za útok se označuje nejen fyzické napadení toho, kdo člověka ohrožuje, ale odstranění nějaké překážky násilím, ale může se jednat i o podobu ironizování či pomluvy. Kolem nás je mnoho nejrůznějších stressorů, které vyvolávají stres. Psychickou reakcí na stres bývá nejčastěji úzkost. Je to nepříjemná emoce, která je právě hodně rozšířená mezi ženami v období menopauzy (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, 2003).

2.2.2 Relaxace

V současné moderní době nezbyvá mnoho času k odpočinku a k řešení nejrůznějších úkolů. Zbývá nám stále méně prostoru k pohybu a volnočasovým aktivitám. Lidé konzumují nevhodnou stravu a výsledkem toho všeho je vnitřní stav jedince, který je buď přímo ohrožován, nebo takové ohrožování očekává a přitom je v domněnku, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná. Relaxace v odborném slova smyslu znamená tzv. hluboké uvolnění, kterým je dosaženo odstranění, tělesného nervového a svalového napětí (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, 2003). Při relaxaci v našem těle dochází k mnoha změnám a především jsou to nejvíce viditelné změny tělesné. V dnešní psychologii ale rozumíme pod termínem relaxace nejen fyzické, ale i psychické uvolnění. V průběhu relaxace se aktivují parasympatická vlákna nervového systému, kdy se zpomaluje a prohlubuje dýchání, snižuje se spotřeba kyslíku a výdej oxidu uhličitého. Snižuje se tlak, puls a celkový metabolismus. Relaxace se propojuje s mnoha aktivitami mozku (DROTÁROVÁ, 2003).

2.3 Emoce a jejich prožívání, menopauza

Veškeré lidské chování bývá provázeno emočním prožíváním, které mnohdy ani není jedincem vnímáno. Člověk si obvykle uvědomuje pouze takové emoční stavy, které trvají i jen krátkou dobu, ale jsou určitým způsobem nějak intenzivní. Jestliže tedy neprožívá intenzivněji nějakou situaci nebo událost, může se mu jevit v jeho každodenním životě jeho emoční stav jako neutrální. To znamená, že vykonávaná činnost probíhá bez problémů, v souladu s neobvyklými způsoby očekávání. Ale i tento stav určité míry spokojenosti je stavem emočním, významem bezpečí, jistoty a klidu. Jsou však zajímavější situace, kdy vznikají intenzivnější emoce, které se střídají a určitým způsobem ovlivňují jedince. Situace a události, jimž jsou v dnešní moderní době lidé vystaveni, se obvykle rychle střídají, narušují neutrální stav, a jsou posuzovány jako příznivé či nepříznivé z hlediska individuálních potřeb a cílů každého jedince. Síla vyvolávaných emocí se násobí velikostí změn, ale zároveň také platí asymetrie při návratu zpět do neutrálu. Dobré emoce jsou známé tím, že poměrně rychle vyprchají. Špatné emoce přetrvávají déle a jejich neutralizace je obtížná. Nynější pojetí emocí vychází z relativně samostatného emočního systému, který je chápán jako integrální součást psychických jevů, který se většinou sestavuje z následujících komponent:

- podnětné situace vyvolávající emoční reakci,
- vědomý prožitek v zásadě pozitivního nebo negativního ladění,
- fyziologický stav navozený nervovým systémem a žlázami s vnitřní sekrecí,
- chování, které je emocí vyvoláno (SLAMĚNÍK, 2011).

Existují různé teorie, které přiřkládají těmto čtyřem komponentám různou důležitost. Podněťová nebo přesněji emociogenní situace a s ní spojené ohodnocení je zdůrazňováno především kognitivistickými teoriemi emocí, které ale naopak často přehlížejí vlastní emoční prožitek. Rozhodující role je přiřkládána fyziologické reakci. Jiné teorie zdůrazňují motivační roli emocí, která se projevuje připraveností k chování. Je vyjádřena často v emočním výrazu. Jiní vědci studují kulturní podmíněnost emocí či jejich sociální funkci. K tomu, aby bylo pochopeno vnímání emocí, přispívá rovněž jejich role v regulaci chování. Vymezení emocí právě přes jejich regulační funkci stanovil Saarni, Mumme a Campos. Emoce je připravenost ustanovit, udržet nebo změnit vztah mezi jedincem a prostředím při výskytu události, která je pro konkrétní osobu důležitá. Klade se důraz na cíle, hodnoty, ideály či sociální potřeby (SLAMĚNÍK, 2011).

Emoce mohou být definovány jako velmi komplexní jevy, jejichž charakteristickým rysem je proměnlivost a velká citlivost. Citlivost emocí na změny v osobních a situačních okolnostech se odráží v tom, že se emoce v objektivních okolnostech bez zjevných změn mohou i proměňovat, a to na základě subjektivního hodnocení situace. Složitost emocí je zesílena tím, že každá emoce má projev v celé řadě forem, kdy například existuje několik typů lásky, smutku, strachu a dalších emocí. Negativní i pozitivní emoce ovlivňují naše poznávací procesy významným způsobem (STUHLÍKOVÁ, 2002). Emoční inteligence je nejčastěji definována jako schopnost vnímat, vyjadřovat, chápat a usměrňovat vlastní emoce i emoce druhých lidí (SCHULZE a kol., 2007).

▪ **Inteligence citů**

Americký psycholog Howard Gardner vyvolal v polovině 70. let svou teorii, že inteligenci nelze chápat jen akademicky jednostranně jako matematické, jazykové nebo technické schopnosti, ale je třeba do těchto aspektů zahrnout i pohybové schopnosti, hudební, individuální i společenské. Pojem emoční inteligence je chápán jako spojení rozumu a srdce. Dnes již existují postupy, které mohou zachytit dílčí aspekty

emocionální inteligenci kvalitativně, například pomocí dotazníku PONS (Profile of nonverbal sensibility), kdy psycholog zjišťuje pomocí filmu nebo kreslené předlohy, jak lidé rozpoznávají citové vyjádření druhých nebo do jaké míry se jsou schopni vcítit do emocí jednajících (HUBERT, 2005).

▪ **Spánek**

Ve spánku každý člověk tráví většinu života a pro naše účely je podstatné, že spánek je pro člověka jedním z přirozených způsobů odbourávání následků stresu. Tuto funkci však v dostatečné míře neplní nekvalitní spánek. Když subjektivně nepocítujeme spánek jako kvalitní, to znamená, že se po něm člověk necítí dostatečně fyzicky ani psychicky odpočinut, stává se sám o sobě stresujícím. Může snižovat odolnost vůči zátěži a spolupodílí se také na vzniku depresí. Spánek a stres se náhle může ocitát v jakémsi bludném kruhu. Spánek se skládá z několika fází. Kterákoliv jeho fáze může být v různé intenzitě narušena a v obtížnějších případech lze diagnostikovat i kombinaci poruch spánku. Nejčastějšími funkčními poruchami spánku bývá stres, nesprávná výživa, nedostatek pohybu či špatné sociální klima. Poruchy usínání jsou subjektivně vnímány jako jedny z nejhorších obtíží se spánkem. Klienti udávají, že sice nemohou usnout, ale nejsou však ani dostatečně čerství, aby vstali a dělali nějakou smysluplnou činnost. Je to stav, kdy unavený organismus nelze vypnout (SLAMĚNÍK, 2011). Výzkumné studie dokázaly, že aromaterapie pozitivně ovlivňuje kvalitu spánku. Konkrétně se jedná například o extrakty z levandule, které organismus uklidňují, působí na parasimpatikus a lidské tělo uklidňují (CHIEN, 2012).

▪ **Stres**

V dnešní době je nabízeno mnoho možností, jak se vyhnout stresu. Píše se o něm v novinách, mluví se o něm v televizi nebo se o něm píše v knihách. O stresu stále mluví všichni, ale co vlastně je znamená. Slovem stres, které pochází z anglického jazyka, rozumíme jakýsi tlak, zátěž a napětí. Rizikovým faktorem se stává teprve tehdy, když je příliš častý, nebo když dlouhou dobu nemáme příležitost relaxovat a obírá nás o energii (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, 2003).

Normální fyziologická reakce na stres, jako je zvýšení krevního tlaku při poplachové reakci, se může při dlouhodobém stresu změnit v onemocnění. Další onemocnění, které dlouhodobé prožívání stresu může způsobit, je například vředová choroba žaludku, stresová porucha menstruačního cyklu, ateroskleróza či hypertenze. U psychických onemocnění může vznikat frustrace až deprese (SCHREIBER, 2000). Mezi základní fáze stresu patří fáze varovná, kdy je přítomen stresový faktor, dále fáze odolávání, kdy se mohou dostavit frustrující pocity a člověk ztrácí energii a poslední je fáze vyčerpání, která se projevuje únavou, stavy úzkosti a depresí (MEGLOSA, 1997). Je dokázáno, že vzájemný vztah stresu a deprese je zřejmý a stres se vznikem deprese úzce souvisí. Lidé, kteří si v životě prožili nebo neustále zažívají velké množství životních stresů, jsou vznikem deprese více ohroženi (JOSHI, 2007).

▪ **Stresový faktor**

Psychické napětí má za úkol podněcovat, stimulovat a motivovat, ale pokud nabere sil, člověk může propadnout dojmu, že se s ním nedokáže vyrovnat. Pokud příznaky stresu nebudou ošetřeny, mohou negativně ovlivnit náš celkový zdravotní stav a pohodu. Dokonce je zde riziko, že povede k vážným chorobám, například žaludeční vředy, srdeční onemocnění, či deprese. Proto je nutné klást důraz na řešení těchto problémů již v raném stadiu, a to dříve než propuknou. Pro terapii stresu je důležitý systematický postup učení, jak se s problémy vyrovnávat a udržet si vyrovnaný postoj k životu (McGILVERY, 2002). Existuje mnoho faktorů, které přispívají k množství stresu, jež lidé pociťují. Především se jedná o nejistotu zaměstnání, nepřírozené pracovní prostředí, nároky na jedince v zaměstnání a ostatní situace v běžném životě, s nimiž se jedinec musí umět každý den vypořádat. Jednou z účinných možností pro zvládnání stresu a navození příjemné uklidňující atmosféry zejména ve stresujícím prostředí je aromaterapie (HARTLEY, 2009).

▪ **Únava**

Pokud se jedná o chorobný stav únavy, jedná se o nepřírozený, dlouhotrvající stav zdánlivě bez příčin a možností určení místa nebo oblasti únavy (JANČA, 2002). Chorobná únava je nejen trvalá a všudypřítomná, ale často znemožňuje normální fungování. Tito lidé se nejenže nemají chuť hýbat, ale i jednoduché úkoly je stojí neuvěřitelné úsilí a nejhůrší pro ně bývá ráno, kdy jen s největší námahou otevřou oči a donutí se vstát z postele (TALBOT, 2011).

▪ Deprese

Jedná se o jeden z nejčastějších negativních jevů, s nimiž se setkáváme u lidí, kteří zažívají chorobný smutek, skleslost, pocity vnitřního napětí, únavy, ztráty životní energie, apatie a nízkým sebehodnocením. Tyto projevy velmi úzce souvisí s přehnaně negativním hodnocením situací, do kterých se jedinec dostává. Dá se říci, že deprese bere člověku duchovní sílu k životu (KŘIVOHLAVÝ, 2011). Deprese se stává jednou ze současných moderních chorob a zahrnuje širokou škálu potíží, které mají mnoho diagnóz. Toto onemocnění se často projevuje změnou nálady, pocitem skleslosti, ztrátou zájmu o okolí, nevrlostí, trvale zvýšenou podrážděností a podobně. Prvořadé pro toto onemocnění je stanovení přesné diagnózy. Je typické, že se tyto stavy objevují jakoby bez znatelné příčiny. Prioritně by se měl diagnostikovat stav hormonální sféry. Při terapii můžeme též doplnit léčbu fototerapií a aromaterapií (JANČA, 2002).

Deprese je charakterizována jako psychické onemocnění, které je řazeno mezi afektivní poruchy. Jednou za život postihne téměř 10 - 15% populace a začíná často mezi 25-35 lety. Deprese je závažným onemocněním s rizikem přechodu do chronicity, zhoršuje prognózu chronických somatických onemocnění a snižuje kvalitu života. U pacientů v primární péči až polovina z depresivních poruch zůstává nerozpoznaná a jen asi 18% je správně léčeno. Ženy trpí depresí přibližně 2x častěji než muži a prevalence roste až na 20% u bezdětných kuřaček a vdov. Proto jsem se ve svém výzkumu zaměřila na ženskou populaci. Příklady jednoleté prevalence deprese u různých skupin pacientů se somatickým onemocněním jsou:

- chronicky nemocní obecně 9,4%
- hospitalizovaní pacienti 33%
- hospitalizovaní onkologičtí pacienti 42%
- CMP 47%
- infarkt myokardu

Příčiny vzniku depresivních poruch jsou biologické a psychosociální u pacientů v depresi byl v mozku zjištěn nedostatek biogenních aminů (noradrenalin, serotonin, dopamin). V anamnéze pacientů s depresivní poruchou je zachycen častěji výskyt různých stresových a negativních životních událostí jako je ztráta blízké osoby nebo zaměstnání. Rovněž některé osobnostní a charakterové rysy zvyšují riziko afektivních poruch jako je rigidita, perfekcionismus, dominance nebo naopak závislost. Rizikové je rovněž genetické riziko depresivní poruchy (LAŇKOVÁ, SIBLÍKOVÁ, 2004).

Situace, při kterých jedinec běžně prožívá depresivní pocity:

- ztráta zaměstnání,
- rozvod,
- smrt milované osoby,
- zklamání v lásce,
- „modré pondělí“ - den, kdy je „mimo“ (NEDLEY, 2007).

Diagnostická kritéria zaznamenávají přítomnost alespoň jednoho z následujících hlavních příznaků:

- smutná nálada,
- snížený zájem či schopnost se radovat (ve všech aktivitách) a minimálně 4 z dalších následujících příznaků:
 - Únava či ztráta energie.
 - Pocit viny, sebeobviňování, ztráta sebevědomí.
 - Poruchy spánku (insomnie nebo hypersomnie).
 - Psychomotorické zpomalení.
 - Poruchy myšlení, nízká koncentrace, nerozhodnost.
 - Signifikantní úbytek nebo příbytek hmotnosti.
 - Myšlenky na smrt či sebevraždu (LAŇKOVÁ, SIBLÍKOVÁ, 2004).

Depresivní epizoda má následující formy:

- lehká depresivní epizoda (lehké obtíže při výkonu běžných aktivit),
- středně těžká depresivní epizoda (při výkonu běžných aktivit značné obtíže),
- těžká depresivní epizoda bez psychotických příznaků (neschopnost pokračovat v aktivitách, pokud ano, tak velmi omezeně, somatický syndrom je vždy přítomen),
- těžká depresivní epizoda s psychotickými příznaky (přítomny bludy, halucinace nebo těžká psychomotorická retardace, bludy často hypochondrické - např. „mám místo mozku kámen“, „nefungují mi orgány“ apod.) (LAŇKOVÁ, SIBLÍKOVÁ, 2004).

Pacient často diagnózu deprese odmítá a hledá příčinu svých obtíží v somatickém onemocnění. Pokud nehrozí riziko z prodlení, lze pacienta postupně dovést k tomu, aby pochopil a přijal pravou podstatu jeho onemocnění. Anamnéza je základem diagnostiky, kdy se zjišťuje charakter a délka trvání příznaků. Nejčastější vstupní obtíže depresivního pacienta je bolest, únava, obava z vážného onemocnění, polymorfní hypochondrické obtíže. Rizikovými faktory pro depresi v anamnéze je chronická stresová zátěž, nedávná tragická událost a nedostatek sociální podpory, například úmrtí v rodině, ztráta/změna zaměstnání, rozvod, domácí násilí apod.). Fyzikální vyšetření by mělo být v rozsahu cíleného vyšetření zaměřené na udávané somatické příznaky. Mezi základní laboratorní vyšetření patří krevní obraz, CRP nebo FW, základní biochemie séra a TSH. Při stanovení diagnózy se posuzuje:

- závažnost,
- přítomnost psychotických příznaků včetně mánie,
- přítomnost somatického syndromu,
- riziko suicidia,
- komorbiditu psychického či somatického onemocnění (LAŇKOVÁ, SIBLÍKOVÁ, 2004).

▪ **Období přechodu**

Pojem “přechod“ neboli odborněji klimakterium, je charakterizován jako pojem určité změny. Někdy se užívá pojem menopauza, ačkoliv menopauza je označení pouze pro poslední měsíční krvácení. Žena v tomto období pociťuje změnu především na svém orgánu, jímž jsou vaječníky, kdy přestávají být funkční, a ustává menstruační krvácení. Nastává další životní období. Pro ženu v tomto smyslu znamená úlevu od často svízelného menstruačního krvácení a užívání antikoncepce. Ženám nastávají léta přechodu individuálně v různém věku (JENÍČEK, 1999).

Klimakteriem se rozumí přechod z reprodukčního neboli fertlního období do období reprodukčního klidu. Tato fáze života se nazývá také období postreprodukční. Jde o přechod z období plodnosti do období přirozené neplodnosti. Je to doba, která trvá několik let, v níž dochází k řadě významných změn především ve funkci ženských pohlavních orgánů. Změny se týkají všech žen bez rozdílu. Většina žen se v tomto období potká s určitou nepohodou. Z hlediska fyziologického poslední menstruací začíná menopauza. Je důkazem, že funkce vaječnicků je snížena natolik, že pohlavní hormony jimi tvořené již nestačí vyvolat na děložní sliznici změny, které jsou podmínkou menstruace. Menopauza charakterizuje ukončení složitých pravidelně se opakujících dějů, které dávají ženě schopnost otěhotnět. Blíží se konec přechodu. Přechod sám začíná několik let před menopauzou a končí podle současných názorů rok po poslední menstruaci. V této době již nefunkčnost vaječnicků svědčí o tom, že žena je v nereprodukční, klidové fázi svého života. Statistiky uvádějí období menopauzy 40 - 55 let nebo hranici užší 49 - 51 let (HRADECKÁ, 2008). Teprve pak může být řečeno, že žena přešla do období, kdy již těhotná být nemůže - do období reprodukčního klidu. Klimakterické potíže trvají v průměru 4 - 6 let. Lékaři soubor potíží v klimakteriu označují jako klimakterický syndrom, neboli klimakterickou nemoc. Počátek přechodu bývá označován nepravidelnou menstruací, která může být jak slabá, tak silná, předčasná či opožděná. Příznaky, které tento stav doprovázejí, můžeme klasifikovat podle orgánů a tkání, jež jsou postiženy:

- Mozek: návaly horka, deprese, únava, strach, letargie, podrážděnost, nervozita, nespavost, zapomnětlivost, snížená koncentrace, bolesti hlavy
- srdce: bušení srdce, arytmie, nemoci koronárních cév, ischemická choroba srdeční, angína pectoris,
- krevní cévy: ateroskleróza,
- kosti: osteoporóza,
- kůže: svědivá, tenká, pomalu se hojící,
- vagína: suchost a ubývání sliznice (HRADECKÁ, 2008).

Hormonální léčba pomocí estrogenů sice způsobuje, že ještě probíhá ovulace, ale neposiluje, nevyživuje esenci. Znamená to, že jde o léčbu substituční, ale ne posilující, kterou organismus ženy v tomto období tolik potřebuje (HRADECKÁ, 2008).

Z vhodně zvolených aromaterapeutických olejů je možno vytvořit masážní olej a každý den jej použít nebo si například namíchat svůj vlastní parfém. Vůni, která ženám vyhovuje hlavně v období, kdy jí mnoho syntetických parfémů nevoní. Geranium vyrovnává hormonální hladinu, růže tonizuje a čistí dělohu, heřmánek zklidňuje, bergamot působí antidepresivně, stejně jako muškátová šalvěj, jasmín, ylang-ylang, neroli nebo levandule. V případě silného krvácení může pomoci cypřiš, na otoky například jalovec a při nadměrném pocení máta nebo šalvěj (ŠVARCOVÁ, 2011).

▪ **Období přechodu a spánek**

Poruchy spánku se objevují u neustále větší skupiny lidí. Narušený spánek velmi úzce souvisí s návaly horka. Tělesnou teplotu a spánek řídí centra pod vlivem estrogenů a leží v mozku těsně vedle sebe. Mnoho žen své potíže se spánkem řeší tak, že sáhnou po lécích. Ženy ráno cítí, že jsou odpočínuté, ale pozitivní efekt dlouho nevydrží a tablety tedy nemohou odstranit závažnou poruchu nespavosti (JENÍČEK, 1999). Nespavost ponechává mnoho prostoru k depresím a problémy vznikající v přechodu, se netýkají jen tělesných pochodů, ale i zásadních otázek sama sebe (EISLEROVÁ, 1999). Ženy obecně trpí nespavostí více než muži. Je tomu proto, že jejich životní program a denní povinnosti pokračují nadále poté, co se uložily ke spánku. Nenařídí totiž své myslí, aby nepokračovaly ve své aktivitě, a myslí na věci, které už měly udělat nebo které musí udělat zítra (STOPPARDOVÁ, 1993).

▪ **Osobnost**

Z psychické stránky se každý jedinec liší od ostatních jedinců a zachovává si tak svou vlastní individualitu. Každá osobnost je individuální, a má své vlastní prožívání emocí. Extrovert je osoba otevřená navenek, na realitu, na objekty, je společenský, otevřený, přístupný a závislý na mínění, je adaptabilní a prakticky založený. Introvert je osoba zaměřená na sebe sama, má svůj vnitřní svět, bohatou fantazii a představivost, vnější svět ho spíše obtěžuje, je uzavřený a nepřístupný, pasivní a zdrženlivý, nedůvěřivý, stahuje se často do sebe, v jednání je váhavý a mívá zábrany Autorem typologie introverze a extroverze byl C. G. Jung (NAKONEČNÝ, 1997).

▪ **Psychosomatický přístup ke klientovi**

Psychosomatický přístup k druhému člověku je znám tím, že je minimálně starý jako naše kultura. Na klienta pohlížíme z hlediska kontaktů ke svému okolí, a tudíž je nazýván jako přístup interpersonální. Porovnává mezi sebou somatické, psychické a sociální souvislosti. Psychosomatická onemocnění je možno chápat jako určitý výraz poruchy pacienta ve vztahu k jeho prostředí. Na rozdíl od člověka zdravého se mu nedaří ve vztazích s druhými lidmi uvést do souladu svá přání, očekávání, naděje s tím, co je poskytováno prostředím. Veškeré roviny osobnosti, jimiž jsou například chování, myšlení, pocity či motivy, souvisejí s mezilidskými vztahy, a to buď jako příčina nebo jako následek. Narušené osobnosti se nejčastěji vyznačují svým abnormálním chováním při vytváření vazeb, kdy jsou buď abnormálně přilnavé, nebo naopak nepřátelsky distancované (TRESS A KOL., 2008).

2.4 Regenerace

Relaxace v současném moderním způsobu života zaujímá významné postavení v péči o zdraví, stejně tak jako regenerace a dílčí regenerační techniky. Regenerace je trvalým procesem, který probíhá v každém organismu. Při každé činnosti dochází k únavě a vyžaduje určitou dobu a určité metody k zotavení. Z tohoto hlediska je regenerace rozdělena na dvě základní složky, a to na regeneraci pasivní a aktivní. Regenerace pasivní je tzv. samoreglativní zotavování organismu, kdy během zátěže i po zatížení je rovnováha všech fyziologických funkcí, včetně vnitřního prostředí, narušena. Organismus má tendenci vrátit tyto negativní stavy na úroveň výchozích hodnot. Jedná se tedy o zcela přirozenou vlastnost probíhající bez vnějšího zásahu. Tato regenerace neprobíhá pouze až po skončení zátěže, ale spoustu zotavovacích procesů probíhá trvale i během zátěže. Regenerace aktivní je regenerace dosažená pomocí všech invazních prostředků, metod a procedur, které se užívají cíleně k urychlení celého složitého pochodu pasivní regenerace. Jejím hlavním účelem je urychlení zotavovacích procesů, což následně umožňuje zvyšování tréninkového úsilí a tím možnost dosažení kvalitnějších sportovních výkonů. Zatěžování bez dostatečné regenerace může časem vyvolat poruchy až degenerativní změny pohybového systému. Výsledkem jsou chronická poškození, která se zpočátku mohou vyznačovat jen bolestivostí, později až trvalými změnami (HANSGUT, KAPOUNKOVÁ, 2009).

Regenerace je nazývána biologicko-společenským procesem, jehož základním cílem je vyrovnat a obnovit pokles funkčních schopností jednotlivých orgánů nebo celého organismu. Bývá upřednostňována regenerace záměrná (cílená, komplexní), kdy využíváme více druhů regeneračních technik a prostředků. Tím dochází k urychlení procesu zotavení a zvýšení jeho účinnosti. Regenerační proces přednostně zajišťují kvalifikovaní pracovníci, jimiž jsou maséři, fyzioterapeuti, kosmeticky erudovaní odborníci apod. Pojem zdraví charakterizuje soubor vlastností a schopností člověka vyrovnat se s veškerými nároky vnitřního a zevního prostředí bez narušení životních funkcí organismu. Oproti tomu také nemoc patří k životu. Člověk dovede pečovat o své zdraví, neboť má na to v současné době podmínky. Zakončením nemoci je uzdravení, kdy se jedinec vrací do sociálních podmínek života. Závažným vyústěním nemoci je chronické onemocnění (často až nevyléčitelné), které ovlivňuje dosavadní způsob života nositele a mění posloupnost jeho hodnot. Velmi často se nemoc uplatňuje jako varování, aby člověka ochránila před úplným zničením. V tomto procesu se výrazně uplatňuje stránka tělesná, psychická i sociální (HANSGUT, KAPOUNKOVÁ, 2009).

▪ **Pojem rehabilitace**

Rehabilitací je označován resocializační proces, který spadá do oboru rehabilitačního lékařství. Uvedený proces má za úkol navrátit jakkoliv postiženého a nemocného člověka co nejoptimálněji a co nejrychleji do aktivního života ve společnosti. Je to mezioborová disciplína, na které se podílí především lékaři a zdravotní pracovníci, fyzioterapeutové, ale také psychologové, speciální pedagogové, maséři a mnoho dalších. V čele týmové spolupráce stojí vždy specificky erudovaný lékař (HANSGUT, KAPOUNKOVÁ, 2009).

2.5 Masáž – indikace, druhy a účinky

Masáž je zařazována mezi regenerační prostředky biologicko-lékařské povahy v kontextu s dalšími procedurami (automasáž, balneoterapie, tepelné a světelné procedury, elektroléčba apod.). Neopomenutelný je i její psychologický účinek. Masáž není pouze fyzickou záležitostí. Abychom opravdu vnímali a pochopili osobu, kterou se zabýváme naše ruce, musíme rozvíjet svoji empatii, neboli schopnost vcítit se do pocitů druhého člověka (LIDELLOVÁ, 1996).

Masáží se rozumí procedura, která je využívána především k upevnění tělesného a duševního zdraví. Vede k posílení organismu, ke zvýšení výkonnosti nebo k osvěžení po fyzické i psychické námaze, či ke zlepšení celkového vzhledu, popřípadě k léčbě nebo doléčování některých chorobných a poúrazových stavů (KVAPILÍK, 2002).

- **Masáž přípravná**

Úkolem přípravné masáže je celkové posílení organismu. Je určena pro zlepšení zdravotního stavu organismu zanedbaného nedostatkem pohybu atd. Účinkem této masáže je odstranění únavy u sportovce a možnost rychlejšího návratu do normálního stavu. Urychluje odplavování návykových látek ze svalstva (HANSGUT, KAPOUNKOVÁ, 2009).

- **Masáž pohotovostní**

Tato masáž se provádí bezprostředně před závodem nebo namáhavým tréninkem. Často je zařazována po rozcvičení v širším slova smyslu, například u vrcholových sportovců (HANSGUT, KAPOUNKOVÁ, 2009).

- **Masáž v přestávkách mezi výkony**

Její charakteristika je podobná jako u masáže pohotovostní. Velmi často masér kombinuje masáž pohotovostní s masáží odstraňující únavu, což klade vysoké nároky na jeho praktickou odbornost. Vzhledem ke své podstatě nebývá aplikována jako celková masáž za účelem odstranění únavy (HANSGUT, KAPOUNKOVÁ, 2009).

- **Masáž odstraňující únavu**

Je nutné rovněž neopomenout lidské vnímání nerůznějších pocitů a stavů mysli, které se dají rovněž masážními technikami ovlivnit. Onemocnění, která s těmito stavy souvisí, jsou například nervová bolest hlavy, úzkost a stres. A mohou být zmírněna klidnou technikou a používáním esenciálních olejů. Masážní techniky a aromaterapie pomáhají vyvolávat pozitivní přístup k životu, který je základním ukazatelem pro zdraví a pohodu. V současné moderní době bylo potvrzeno, že chemické látky v lidském mozku ovlivňují návaznost chodu organismu nejen přes receptory v mozku, ale i přes receptory v imunitním, nervovém a hormonálním systému. Je téměř fyziologicky nemožné oddělit mysl od těla (HANSGUT, KAPOUNKOVÁ, 2009).

Účinkem této masáže je odstranění únavy u sportovce a možnost rychlejšího návratu do normálního stavu. Urychlení odplavování látek ze svalstva a v ideálním případě je aplikována jako celková masáž (cca 45 - 60 minut), nejlépe 1 - 2x týdně. Po proceduře nastává celkové zklidnění organismu, kdy už by klient neměl absolvovat žádnou další zátěžovou aktivitu (HANSGUT, KAPOUNKOVÁ, 2009).

- **Masáž sportovně kosmetická**

Kosmetická masáž bývá praktikována ve sportovních odvětvích, kde je nutný její účinek na celkový vzhled sportovce (balet, gymnastika, krasobruslení apod.). Dále se aplikuje u sportovních odvětví, kde vzhledem k podání maximálního výkonu dochází k velkému vypětí a stahů mimických svalů. Od klasické kosmetické masáže se odlišuje délkou aplikování i dílčími hmaty (HANSGUT, KAPOUNKOVÁ, 2009).

- **Lidský dotyk**

Hmat patří mezi vysoce silnou formu komunikace. Je přirozenou reakcí na nějaký podnět nebo touha pocítit tvar či strukturu něčeho. Dále je formou neverbální komunikace mezi lidmi i zvířaty. Dává nám pocit, že jsme vítáni, milováni. Různost doteku je mezi lidmi dána i jinými kulturami. Lidé dotyky potřebují, a proto jsou stále více žádané masáže a další hmatové terapie (WORTHOVÁ, 2000). Důležitá je síla doteku. Mnozí z nás si nevědomky třeou ztuhlé a pobolívající svaly a snaží se tak najít úlevu. Masáž, která je přesně prováděná, má výborné účinky, nejen na naše svaly, ale i na náš celkový pocit. Hmat je smysl, který bývá často podceňovaný, je jedním z nejdůležitějších smyslů a potřeba být dotýkán zůstává po celý život pořád stejná (EVANS, 2001). Každý z nás potřebuje cítit doteky. Je to nejen živá forma komunikace, ale i důležitý faktor ve vztazích rodin a párů v živočišné říši (DOWLING, 2009).

- **Vývoj masáží**

Mezi prvními objeviteli blahodárných účinků byli Číňané. Dalšími objeviteli byli Egypťané a Římané, kteří popisovali masáž jako regenerační schopnosti po bitvách. Bylinkáři používali masáž, jako hojivou terapii pro tělo i duši. Vyháněli jimi zlé duchy a očistili mysl. V Evropě začaly být masáže oblíbené až v 18. a 19. století díky Petru Henrikovi Lingovi, který vyvinul systém masáží na různých pohybech zahrnujících tření, tlak, kmitání a kroužení. Tyto praktické znalosti masáží se rozšířily a začaly se objevovat jejich praktické účinky masáží (McGILVERY, 2002).

▪ **Techniky masáží:**

akupresura (orientální metoda založená na tlaku prstů),
aromaterapie (léčba pomocí esenciálních olejů),
přírodní léčba (soubor praktik pomáhajících lidskému organismu obnovit vlastní síly),
reflexologie (doplňková metoda působení tlakem na určitá místa, dlaně a chodidla),
rolfing (hluboká masáž pojivových tkání),
techniky měkkých tkání (uvolnění kůže, podkoží a fascií),
schiatsu (japonská masáž) (WORTHOVÁ, 2010).

▪ **Účinky masáží**

Masáž stimuluje nebo uvolňuje tělo i duši. Je stimulována kůže, krev, mízní soustava a je podporován krevní oběh, jsou obnovovány buňky a odstraňovány toxické zplodiny metabolismu. Uvolňuje se svalový tonus, zklidňuje se nervová soustava a dochází tak k celkovému pocitu uvolnění a příjemné pohody (McGILVERY, 2002).

- Nervová soustava je ovlivněna dle hloubky masážních hmatů, kdy se mohou nervová zakončení stimulovat nebo zklidňovat.
- Masáž podporuje kůži regenerací kožních buněk. Pokožka získává elasticitu a prokrvuje se, dochází také k její hydrataci.
- Masáž svalstva je populární zejména u sportovců, protože ovlivňuje svalový tonus, obnoví pohyblivost a zajistí odplavení kyseliny mléčné po námaze, kdy se dostavuje do těla únava. Pravidelnou masáží se mohou ovlivnit křeče i ztuhlé svalstvo.
- U krevního oběhu a mízní soustavy masáž rozšiřuje krevní cévy a tím se posiluje tak krevní oběh. Zvýšení krevního oběhu rovněž napomáhá urychlovat chod i mízní soustavy a povzbuzuje odplavování odpadních látek v organismu. Masáž působí stimulačně i na imunitní systém organismu.
- Trávení je masáží ovlivněno mobilizací střev s následným vylučováním obsahu. Masáž mnohdy efektivně pomáhá řešit potíže se zácpou či nadýmáním. Příznivý účinek na trávení má i redukce stresu a napětí, které je možné pravidelnou masáží rovněž ovlivnit (MCGILVERY, 2002).

Mechanický účinek masáže spočívá v podpoře návratu žilní krve a mízy z periferie do oběhového centra organismu. Biomechanický účinek má za účinek zčervenání kůže na místech, na kterých provádíme např. tepání nebo intenzivní hnětení. Příčinou zčervenání je rozšíření krevních vlásečnic a drobných cév v kůži. Reflexní účinek je reakcí organismu, k nimž dochází i ve značně vzdálených místech od místa podráždění díky odstředivé dráze reflexního oblouku. Reflexní masáž vyžaduje ke zvládnutí mnohem delšího a důkladnějšího studia, než obsahuje výuka v základním kurzu sportovního maséra (HANSGUT, KAPOUNKOVÁ, 2009).

▪ **Základní techniky masáže**

- Klouzavé hmaty

Jedná se o dlouhé hladivé uklidňující hmaty plochou dlaně nebo pomocí prstů na malých plochách. Používají se na začátku masáže, navozují celkové zklidnění organismu a navyknutí klienta na dotyk maséra. Znovu se používají na konci masáže jako celkové zklidnění. Klouzavé hmaty v průběhu masáže vytvářejí spojení mezi jinými více stimulujícími tahy a užívají se také při prvním kontaktu s novou partií těla. Tyto hmaty se opakují několikrát. Poprvé se vede tah poměrně lehkým tlakem a podruhé se vyvíjí tlak o něco větší. Na velké partie jako jsou například stehenní svaly nebo zádové, je možno tlačit intenzivněji, aby se dosáhlo většího účinku (McGILVERY, 2002).

- Středně hluboké hmaty

Mezi tyto hmaty patří množství pohybů, do kterých řadíme hnětení, ždímání a přitahování kůže i svalů. Těmito pohyby jsou zpevňovány a posilovány hluboké vrstvy a tkáně. Zvyšuje se přítok krve do masírovaných partií a průtok mízy. Mnohdy se jednotlivě masíruje jedna skupina svalů nebo jeden sval. Pohyby se velmi podobají hnětení těla. Lehkým hnětením se působí na svrchní svalové vrstvy a silnější hnětení se užívá pro hlubší vrstvy. Účinkem je uvolnění hypertonických oblastí, zdolání překrvených tkání, kdy cílem je vylučování odpadních látek (McGILVERY, 2002). Masáž bývá většinou prováděna u dospělých, ale stále častěji se užívá i u kojenců a starších dětí, kdy má většinou za úkol podporovat peristaltiku, usnadnit vylučování a navázat bližší kontakt rodiče a dítěte (SIBLEY, 2008).

Mezi masírované partie patří záda a šíje, horní a dolní končetiny, dlaně a plosky nohou, obličej a vlasová část. Mezi základní masážní techniky patří:

- EFLORÁŽ (jemný klouzavý hmat, který se užívá při roztírání oleje)
- TŘENÍ (roztírání oleje na kůži, uklidňující nebo stimulační, prováděn rytmickým klouzavým pohybem směrem vzhůru celou plochou dlaně nebo prsty, pohyby jsou dlouhé a táhlé).
- VYTÍRÁNÍ (lehce až středně účinný hmat, uvolňuje a protahuje svaly, zlepšuje krevní oběh, na větších plochách se provádí dlaněmi, na menších prstech).
- HNĚTENÍ (nejhlouběji působící hmat, uvolňuje svalové napětí, zlepšuje krevní oběh a činnost lymfatické soustavy, pohyb připomíná hnětení těsta).
- PŘITAHOVÁNÍ (využívá se k protažení a vytažení svalů trupu a končetin, střídavé pohyby jednou a druhou rukou směrem vzhůru).
- ŽDÍMÁNÍ (podobný hmatu přitahování, ale užívá se především k zakončování určitého sledu hmatů na končetinách a trupu).
- ROZTÍRÁNÍ (užívají se hlubší hmaty, které umožňují proniknout ke kloubům, svalům a úponům, pomáhají rozmasírovat ztuhlá místa a uvolňují svalové napětí).
- TEPÁNÍ (rytmické údery prováděny střídavě oběma rukama, dlaněmi, hrstí nebo hranou ruky, stimulují svaly, zlepšují krevní oběh a uvolňují svalové napětí, vyhýbá se páteři a kostěným výběžkům).
- SEKÁNÍ (střídavé rytmické pohyby prováděny hranou ruky).
- PLESKÁNÍ (sevřená dlaň do hrsti a obrácená dolů).
- ŠKUBÁNÍ (malé množství tkáně mezi prsty se lehce nadzvedne a nechá proklouznout mezi prsty).
- SMETÁNÍ (rychlé jemné pohyby na závěr masáže).
- HLAZENÍ (celkové zklidnění celého organismu, ukončení masáže jemným dotykem) (MUMFORDOVÁ, 2011).

- **Před masáží**

Klient by se měl před masáží omýt vlažnou sprchou, neměl by se však koupat v horké vodě. Před aromaterapeutickou masáží není vhodné používat deodoranty, aby nerušily účinek olejů. Těsně před masáží by klient neměl požit nic těžkého k jídlu. Je zcela nevhodné, aby klient před masáží pil alkohol. Masáž se rovněž neprovádí při nachlazení, horečce či jiných zdravotních obtížích. (STORCK, 2010).

- **Po masáží**

Po masáží by měl klient vypít dostatek tekutin. Před vstanutím bezprostředně po masáží klient běžně ještě chvíli zůstává ležet. Alespoň dvanáct hodin po masáží by se neměl sprchovat ani koupat, aby se mohl účinek olejů vstřebat do pokožky. Je důležité po zbytek dne vypít dostatek tekutin, aby se urychlilo odplavování škodlivých látek. Stejně jako před masáží i po ní by klient neměl požívat po masáží alkohol, aby se mohl organismus důkladně zbavit toxinů (STORCK, 2010).

- **Působení masáže**

Masáž je aplikována na kůži, podkožní vazivo, fascie a svalstvo. Veškeré masážní hmaty působí různou silou na buňky podchycených vrstev, na tkáně, kde probíhají arterioly, kapiláry, venuly a lymfatické cévy. V kůži rovněž probíhají nervy a jejich zakončení, které jsou taktéž drážděna. Na kosterním svalstvu se hnětením uvolňuje tonus a protahují svalová vlákna. Kosterní svalstvo nepřímou nasedá na kostru a umožňuje pohyb v kloubech. Tyto svaly tvoří příčně pruhované svalové buňky. Hladké svalové buňky jsou především ve vnitřních orgánech a s těmi při masáží přímo nepracujeme. Svalové vlákno ohraničuje jemná buněčná membrána a skrze vnitřek buňky se táhnou velmi jemné, do svazečku uspořádané fibrily. Mezi svalová vlákna je vloženo vazivo bohaté na kapiláry, které se nazývá endomysium. Ve svalových vláknech je obsažen různý počet myofibril. Nositelem energie je sarkoplazma. Jsou to svalová vlákna bohatá na sarkoplazmu jsou uzpůsobena především na dlouhodobé výkony a unaví se pomaleji než bílá. Jejich četné fibrily jsou určeny ke krátkodobým vysokým výkonům. Šlachová vlákna se s jednotlivými svalovými vlákny spojují v rámci primárního svazku do svazečků šlachových. Základem fyziologie svalu je kontrakce a relaxace (STORCK, 2010).

▪ **Indikace masáže**

Terapeutickou indikaci masáže by měl určovat lékař a především její zaměření a techniku provádění při daných indikacích. Účinnost masáže je podmíněna znalostmi fyziologických účinků masáže. Místním účinkem masáže je hyperremie tkáně a uvolnění zvýšeného svalového tonu, proto je často užívána při stavech, které podmiňují poruchy prokrvení nebo s omezením látkové výměny. Dalším účinkem je ovlivnění lymfatického a venózního systému. Pro masáž příčně pruhovaných svalů je dále důležitým účinkem ovlivnit agonisty a antagonisty. Znamená to vytvořit rovnováhu mezi napětím a uvolněním.

Mezi změny svalového napětí můžeme registrovat:

- atonii - ztráta tonu,
- hypotonii - snížení tonu,
- hypertonii - zvýšení tonu,
- rigidita- zvýšení tonu velkých svalů nebo svalových skupin (STORCK, 2010).

Základní indikace masáže

- namožení a bolesti svalů, k odplavení kyseliny mléčné ve svalech,
- zvýšené napětí svalů, únava,
- odbourávání stresu a ovlivnění deprese,
- podpora lymfatického oběhu, odplavování toxických látek,
- bolesti hlavy a migrény,

Základní kontraindikace masáže

- akutní záněty,
- hypertenze, hypotenze, diabetes, astma,
- čerstvá poranění, zlomeniny,
- pokročilé výhřezy plotének,
- horečnaté stavy,
- vážná srdeční onemocnění,
- velké křečové žíly,
- onkologická onemocnění, rakovina,
- akutní virová onemocnění (FLANDERA, 2005).

2.6 Aromaterapie- definice, historie, využití

Aromaterapii lze definovat jako řízené používání esenciálních olejů pro udržování, podporu a zlepšení fyzické, psychologické a duchovní pohody (MOJAY, 2000). Přírodní léčitelství zahrnuje techniky a oblasti, jejichž příkladem je stravování, dýchání, koupele a vodoléčba, fototerapie, aromaterapie, relaxace a jóga, psychoterapie, chiropraxe, akupunktura, masáže atd. (GROSJEAN, 2003). Aromaterapie je velmi jemnou, ale efektivní metodou k posílení a povzbuzení fyzické i psychické stránky organismu použitím přírodních olejů z aromatických rostlin, stromů a trav. Často bývá vhodným řešením při náhradě za léčbu na chemickém základu (SILBEY, 2008). Termín „aromaterapie“ má původ od francouzského chemika René-Maurice Gattefossého, jehož výzkum prokázal, že mnoho aromatických olejů má septické účinky lepší než chemické látky. Aromaterapie je stará po statisíce let. V dnešní moderní uspěchané době lidé stále více hledají prostředky ke snížení stresu, úlevě od tělesných i duševních potíží, pro ošetření pleti či zlepšení nálady. Díky jedinečné schopnosti aromaterapie pomáhají esenciální oleje navodit nejen pocit zdraví, ale i pocit duševní pohody a dobrou náladu. Blahodárný účinek esenciálních olejů je známý po celém světě. Esence mají různorodé účinky, od zklidňujících po stimulační. Čichové smysly přenášejí čichový vjem hluboko do našeho nitra a ovlivňují naše cítění. Aromaterapie pomáhá dosáhnout v organismu pocitu blaha. Po celá tisíciletí lidé oceňují nejrůznější výtažky z aromatických rostlin. Blahodárné vlastnosti olejů se mohou využívat k léčbě prostých a běžných zdravotnických obtíží, dále k posílení fyzické i duševní pohody, ale také i ke zpříjemnění mnoha stránek života každého z nás. Počátky aromaterapie můžeme sledovat v náboženských, lékařských i společenských praxích u všech velkých civilizací. Mezi první objevitele léčebných účinků rostlin patřili s velkou pravděpodobností Číňané a Egypťané. V dávných dobách využívali účinky léčivých bylin na tělo a mysl. Lze vyčíst z hieroglyfů, že aromatické přípravky sloužily jako oběti bohům. Navíc v těchto dobách byly využívány při balzamování těl například silice cedrového dřeva a kadidla. Zhruba kolem roku 3000 př. n. l. si kněží povšimli, že siliciové oleje mohou prospívat také živým lidem a oleje se začaly používat ve všech společenských vrstvách jako kosmetické přípravky či parfémy (JACKSONOVÁ 1997).

Řekové studovali léčebné vlastnosti siliciových olejů a využívali je jako uklidňující či povzbuzující látky. Římané hojně využívali oleje při velkých slavnostech a obřadech. Díky olejům začaly být populární lázně a masáže, které ovšem při pádu římského císařství vymřely. Na základě Hippokratových spisů bylo zjištěno, že se Řekové zabývali léčebnými vlastnostmi silicových olejů a že je často využívali jako uklidňující či povzbuzující látky. Nejvíce tyto oleje Řekové i Římané využívali při obřadech a slavnostech. Díky těmto olejům se stávaly čím dál více populárnější lázně, masáže i celková péče o tělo. Svůj zánik bohužel užívání olejů mělo s pádem římského císařství (JACKSONOVÁ, 1997).

Moderní aromaterapie vychází opět z teorie René-Maurice Gattefossého, kdy se studie prováděly po celém světě ve vědeckých laboratořích a výzkumech praktických terapeutů. Od počátku 1980 došlo k lepšímu pochopení mechanismu vnímání čichem a otevřely se cesty k výzkumu a experimentům v aromaterapii. Skrze vůni se oleje užívají jako parfémy, ale co se týká jejich molekulární struktury a složení, jsou stále více užívány jako léčivé prostředky. Aromaterapie se tedy stává vynikajícím protilékem k mnoha problémům souvisejícím se stresem. Využívá zklidňujících, uvolňujících či povzbuzujících a regeneračních sil jednotlivých silicových olejů, čímž poskytuje přirozenou a účinnou alternativu k sedativům, antidepressivům a ostatním lékům. Účinek olejů je ideální pro zklidnění nervové soustavy, sebekontroly a duševní rovnováhy, zároveň má osvěžující účinek a ovlivňuje motivaci pro zvládnutí nejrůznějších situací (FARRER, HALLS, 2007).

Esenciální oleje jsou známy velice vysokou koncentrovaností a je nutné je vždy smíchat se základními oleji, jako je například sezamový, mandlový, meruňkový, avokádový či z pšeničných klíčků. Každý recept využívá individuální vlastnosti snadno dostupných esenciálních olejů. Směsi základního oleje s aromaterapeutickými oleji dokážou dle jednotlivých druhů působit na nejrůznější oblasti lidského organismu (SILBEY, 2008). Aromaterapie se používá v širokém rozsahu nastavení, od léčebných lázní v nemocnicích, k léčbě v běžných domácnostech. Především dochází k úlevě od bolesti, zlepšení nálady a podpoře pocitu uvolnění, a to se týká uvolnění i psychického. Například u růže, pomeranče, bergamot, citronu, santalového dřeva byl prokázán účinek zmírnění úzkosti, stresu a deprese (EHERLICH, 2011).

Z holistické perspektivy, je aromaterapie forma preventivní zdravotní péče. Aromaterapie by však neměla být používána jako náhrada za tradiční lékařskou nebo psychiatrickou terapii, ale jako doplněk k ní. Aromaterapeutické oleje dokážou ovlivnit mnoho běžných onemocnění (MITCHELL, 2012).

▪ Onemocnění dýchacího systému

Toto onemocnění bývá nejčastěji doprovázeno tvorbou hlenu na sliznicích a zahrnuje linii nosní, hltan, hrtan, průdušky a plíce, ve kterých se nacházejí plicní sklípky. Když jsou plíce zdravé, není zde přítomno velké množství hlenu. Při onemocnění se hlen pohybem řasinek dostává ven a dochází k vykašlávání. Při chronických plicních onemocněních je imunita celého organismu značně snížena. Přírodní cestou, jak bránit organismus proti onemocněním dýchacího systému mohou být například následující esence:

- šalvěj (euforické a emočně povzbuzující účinky, posiluje imunitní systém),
- cypřiš (uvolňuje křeče v průduškách, napomáhá při kašli vyvolaném astmatem),
- kadidlo (prodlužuje efekt tvorby hlenu a částečně napomáhá k pročištění plic, uklidňuje emoce a usnadňuje dýchání),
- eukalypt (zabraňuje infekčním, kvasinkovým a plísňovým onemocněním),
- santál (vhodný pro plicní infekce, pomáhá při akutní bronchitidě, vyvolává pocení, odvádí toxiny z organismu),
- citron (zmírňuje bolest hlavy, migrénu, podporuje imunitu),
- slaměnky (zmírňují zimnici, kašel, udržují v mezích alergie, podporují vykašlávání),
- cajuput (působí jako antiseptikum pro dýchací trakt, snižuje teplotu, podporuje imunitu) (SILBEY 2008).

▪ Onemocnění oběhového systému

Téměř dvě třetiny všech úmrtí jsou v západním světě zapříčiněny obtížemi s oběhovým systémem. Velký vliv zde mají rizikové faktory, kterými jsou kouření, alkohol, stres, nevhodná strava a nedostatek pohybu. Oběhový systém je základní funkcí života a potíže s ním zapříčiňují špatnou funkci orgánů, ze kterých nejsou odváděny odpadní látky. Dochází tak k různým onemocněním. Přírodní léčba zde může působit preventivně a je efektivnější než léčba rozvinutých onemocnění, a to následujícími esencemi:

- bergamot (vhodný při úzkosti a neklidu při akutním stavu),
 - neroli (vhodný pro zklidnění a spánek),
 - ylang ylang (reguluje hladinu adrenalinu a uklidňuje nervový systém),
 - grapefruit (stimuluje lymfatické cesty, močopudné účinky, vylučování odpadních látek z organismu),
 - jalovec (dobrý detoxikant, čistí organismus od odpadních látek),
 - tymián (podporuje močení, krevní oběh, vyplavuje kyselinu močovou),
 - geranium (stimuluje lymfatické cesty, působí proti otokům) (SILBEY 2008).
- Onemocnění zažívacího traktu
- Zdraví a vitalita rovněž závisí na schopnosti zažívacího traktu zpracovat potraviny a zásobovat tělo energií. Zažívací trakt začíná ústy a končí rektum. Zdraví zažívacího traktu úzce souvisí s duševním stavem. Žaludek produkuje různé kyseliny a při jejich zvýšeném množství může vyvolat potíže se zažívacím traktem. Nebezpečné jsou chronické projevy, které mohou následovat onemocnění, kterými jsou žaludeční vředy, nebo onemocnění střev. Pro prevenci zažívacích onemocnění je důležitá správná životospráva a esence, kterými na zažívací trakt můžeme působit například:
- majoránka (zmírňuje křeče, zácpu, nechutenství, plynatost, uklidňuje trávicí trakt),
 - černý pepř (posiluje odolnost žaludku, snižuje nadýmání, nevolnost),
 - máta (vhodná při jakémkoliv onemocnění trávicího traktu, pozitivní vliv na žaludek, játra, střeva, snižuje bolesti žaludku, pomáhá při nevolnosti a zvýšené produkci žaludečních šťáv),
 - koriandr (vliv na neklidný žaludek, působí proti nevolnosti),
 - fenykl (proti potížím s nechutenstvím a potížím s trávením, při podrážděném žlučníku),
 - zázvor (proti cestovní nevolnosti, při nemíře alkoholických nápojů),
 - skořicovník (zmírňuje křeče v zažívacím traktu, průjem, zvracení),
 - hořký pomeranč (při utišení žaludku, pomáhá při trávení mastných pokrmů) (SILBEY 2008).

▪ Onemocnění imunitního systému

Imunitní systém obsahuje skupinu buněk, molekul a orgánů, které působí proti cizorodým látkám, jako jsou bakterie, viry a plísňe, které mohou zapříčinit řadu onemocnění. Vhodné esence, které imunitní systém posilují, jsou například:

- tea tree (působí proti kandidóze),
- levandule, palmarosa (při virových onemocněních),
- eukalypt (proti kašli a nachlazení),
- arnika (při artritidě a svalových bolestech) (SILBEY 2008).

▪ Ženský reprodukční systém

Mezi potíže s ženským reprodukčním systémem zahrnujeme menstruační potíže, poruchy plodnosti, či potíže při menopauze. Dva nejdůležitější ženské hormony jsou progesteron a estrogen. Je zřejmé, že esenciální oleje mají složky podobné hormonům. Anetol je látkou, která je obsažena ve fenyklu a anýzu a citral je složka obsažená v citrusových plodech. Při prevenci i terapii potíží s ženským reprodukčním systémem mohou pomoci esence:

- šalvěj, geranium, růže, heřmánek, cypřiš (premenstruační syndrom- tonizuje sliznici dělohy, vliv na hormonální vyrovnanost),
- heřmánek, šalvěj, jasmín (bolestivá menstruace- zmírňují bolesti),
- bergamot, fenykl, cypřiš (menopauzální potíže- uklidňují, mírní obavy) (SILBEY 2008).

▪ Onemocnění kosterní a svalové soustavy

Dobrá stav svalstva a kostí umožňuje organismu pohyb a jeho dobrou zdatnost. Tyto systémy musejí odolávat zátěži, která na něj neustále působí. V současné době jsou rozšířená degenerativní onemocnění a je důležité se jim od počátku vyvarovat. Esence, které působí pozitivně na svalový a kosterní aparát jsou:

- jalovec, celerová semínka, kadidlo (artritida a revmatismus),
- máta, rozmarýn (bolesti svalů),
- citron, heřmánek, vavřín, hřebíček (bolesti zad) (SILBEY 2008).

▪ Péče o pleť

Pokožka pokrývá celou plochu lidského těla. Je velmi citlivým orgánem a projeví se na ní problémy, které souvisí s životosprávou člověka. Aromaterapie ve spojení s ostatními praktikami, jako je například peeling, masáže, mohou pomoci pleti, aby si udržela správnou vitalitu. Esence, které napomáhají, aby byla pleť zdravá jsou:

- geranium, heřmánek, levandule, jasmín (smíšená pleť),
- avokádo, kamélie, zelený jíl, růže, santál (zralá pleť),
- meduňka, palmarosa, růže, santál (citlivá pleť),
- levandule, pačuli, růže, heřmánek (suchá pleť),
- bergamot, jalovec, máta, aksamitník, vousatka, limetka, tea tree (mastná pleť),
- heřmánek pravý (popáleniny a opařeniny) (SILBEY 2008).

▪ Emoce a mentální energie

Je fyziologicky nemožné oddělit mysl od těla a je známo, že s vitálním mentálním zdravím lze ovlivnit různá somatická onemocnění. Pozitivní vliv aromaterapie, kdy působením doteků v kombinaci s vonnými látkami, je jedním z příjemných a účinných léčebných postupů proti duševním chorobám, stresu a jiným nepříjemným pocitům. Aromaterapie není jen prospěšnou metodou pouze u tělesných onemocnění, může také pomoci při pocitech a stavech mysli. Mezi takové onemocnění patří například nervová bolest hlavy, úzkost a stres, a ta mohou být zmírněna i pomocí esencí, například:

- levandule (uklidňuje duši, mírní strach a vyčerpanost, má tišící účinek),
- meduňka lékařská (účinek na emoce především v hypersenzitivních stavech),
- růže turecká (zmírňující efekt při emocích např. při depresi, mírní napětí a stres),
- fenykl (povzbuzuje srdce a mírní nervové napětí a stres),
- geranium (působí jako tonikum na nervový systém, mírní obavy a deprese),
- grapefruit (má celkový vliv na vyrovnanost, oživuje kondici a odolnost stresu),
- ylang ylang (snižuje tvorbu adrenalinu a uklidňuje nervový systém),
- santál (dává klid rozrušené mysli pocházející z cyklicky opakujících posedlostí),
- bazalka („ostří“ smysly a podporuje koncentraci),
- citron (je osvěžující a pomáhá očistit myšlení),
- bergamot, koriandr (afrodiziakální vůně levandule) (SILBEY 2008).

▪ **Příklady esenciálních olejů:**

- Anýz

Pozitivně působí na trávení, plynatost, má protikřečové účinky, vhodný na kašel a záněty horních cest dýchacích.

- Bazalka

Působí jako repelent proti hmyzu. Je výborné nervové tonikum, účinná při nervozitě, úzkosti a bolestech hlavy, napomáhá koncentraci, podporuje pocení, vhodná při nevolnostech a žaludečních potížích.

- Benzoin

Velmi zahřívající, antiseptický, sedativum, usnadňuje vykašlávání, pomáhá při astmatu, bronchitidě, chřipce. 100% čisté je podobné pryskyřici, používá se proto lihový roztok.

- Bergamot

Antiseptický, působí proti depresím, podporuje trávení, hojení, posiluje nervy, zlepšuje dýchání, snižuje horečku, tiší bolest, je antidepresivní. Může zvyšovat fotosenzibilitu. Pomáhá s lupenkou, ekzémy atd.

- Borovice

Pozvedá nervový systém při stavu vyčerpání a únavě. Je antiseptická, dezinfikuje a čistí vzduch. Pomáhá při nachlazení, rýmě, je vhodná do koupele při svalové únavě a do saunových směsí.

- Cedrové dřevo

Je antiseptické, vhodné při rýmě, bronchitidě, posiluje dýchání, uklidňuje a harmonizuje psychiku, působí jako repelent. Nepoužívat v těhotenství. Tonizuje žlázo a nervový systém.

- Citron

Mírní obavy, deprese a zmatenost. Pro své osvěžující účinky je velmi vhodný při duševní námaze, je účinný při bolestech hlavy, infekci dýchacích cest, má antiseptické účinky, snižuje krevní tlak, povzbuzuje trávení a příznivě působí na pleť.

- Citronela

Má antidepresivní, silně antivirální a repelentní účinky, podporuje koncentraci a zlepšuje náladu. Vhodná při bolestech hlavy.

- Cypřiš

Je antiseptický, vhodný při nachlazení, do koupele k intimní hygieně, dobrý proti celulitidě a křečovým žilám.

- Douglaska

Antidepressivum, stabilizuje psychiku, dodává energii, prohlubuje dech, vhodná při nachlazení, rozpouští hleny, prohřívá a prokrvuje.

- Eukalyptus

Je stimulující, antiseptický, protizánětlivý. Jeden z nejúčinnějších olejů při všech dýchacích obtížích, napomáhá hojení ran, podporuje koncentraci, má příznivé účinky na migrénu, čistí vzduch a patří k základním esencím v aromaterapii.

- Fenykl

Vhodný pro očištění těla od nežádoucích toxinů. Močopudný, vhodný při redukčních dietách, při kocovině, podporuje trávení, dobrý proti nadýmání, při premenstruačnímu syndromu. Není vhodný pro malé děti a při epilepsii.

- Geranium

Antidepressivní, uklidňuje, napomáhá hojení ran, používá se na opary a afty, prohřívá, zmírňuje bolesti nervového původu.

- Grep

Je antidepressivní, osvěžuje tělo i mysl při únavě, dezinfikuje vzduch, vhodný do koupelí a na masáže.

- Heřmánek

Všestranně účinný s protizánětlivými účinky, vhodný na trávení, proti plynatosti a průjmům, snižuje teplotu, uklidňuje, tlumí svalové a jiné bolesti, revmatismus, zvyšuje obranyschopnost organismu. Vhodný pro ošetření pleti.

- Hřebíček

Pomáhá při celkové slabosti, svalovém vypětí, prohřívá, tiší bolest a odpuzuje hmyz. Lze ho využít při cystitidách, sinusitidách a při snížené imunitě. Je ho nutné užívat v malých koncentracích, může dráždit pokožku. Není vhodný pro epileptiky.

- Jalovec

Očišťuje, stimuluje a posiluje nervový systém. Má výborné čistící schopnosti, je antiseptický na dýchací cesty, účinný na svalové a revmatické bolesti, podporuje pocení. Pomáhá při onemocnění močových cest, čistí krev.

- Jasmín

Navozuje euforii optimismus a celkovou pohodu, působí antidepresivně a také jako afrodisiakum. Podporuje porodní stahy, při menstruaci zmírňuje bolest. Pomáhá při onemocnění horních cest dýchacích, povzbuzuje srdeční činnost. Je vhodný na všechny typy pleti, často je obsažen v nejluxusnějších parfémeh. Nepoužívá se při těhotenství.

- Jedle

Má antiseptický účinek, při nachlazení lehce stimuluje, vhodná k masážím, při revmatických bolestech a nedostatečném prokrvení končetin, lze použít do saunových směsí i do osvěžovače vzduchu.

- Jedlové šišky

Používají se při angínách a nachlazeních. Osvěžují, dezinfikují, povzbuzují krevní oběh, doporučují se při revmatismu.

- Kadidlo

Čistí vzduch, je antiseptický, hojivý, posiluje imunitní systém, také vhodný při onemocnění horních dýchacích cest, napomáhá trávení. Pomáhá při stresu a nervovém vypětí.

- Kafrovník

Je antiseptický, pomáhá při nachlazení, chřipce, revmatismu, jizvám, dermatitidám, působí sedativně při napětí a šoku, stimuluje trávicí systém. Není vhodný pro epileptiky, při vysokém krevním tlaku a pro těhotné ženy.

- Kananga

Afrodisiakum, uklidňující, posiluje při vyčerpání, snižuje krevní tlak a tiší bolesti hlavy.

- Kardamom

Vhodný při vyčerpání, bolestech hlavy, podporuje trávení, žaludeční činnost.

- Koriandr

Vhodný při migrénách, neuralgii a nervovém vypětí. Při bolestech svalů, zvýšené hladině toxinů a chabém krevním oběhu. Povzbuzuje imunitu.

- Kosodřevina

Dezinfikuje horní cesty dýchací, vhodná při nachlazení, podporuje vykašlávání, je posilující, prokrvuje a je vhodná při revmatismu.

- Kozlík lékařský

Pomáhá při nespavosti, migréně, nervovém vypětí a při neklidu. Snižuje krevní tlak a nechutenství, jejichž příčina je neuralgická.

- Lavandin

Má dezinfekční a regenerační účinky, vhodný při psychickém vypětí, pomáhá při bolestech hlavy, chřipce a dýchacích potížích, účinný proti molům.

- Lemongrass

Osvěžující vůně povzbuzuje při dlouhodobém zatížení, napomáhá koncentraci, je vhodný do zakouřeného prostředí, má příznivé účinky při léčení výronů, otoků a pohmožděnin.

- Lemon tea tree

Má obdobné účinky jako tea tree. Silné přírodní antiseptikum se používá k ošetření ran, popálenin, akné, ekzémů a poranění v dutině ústní, při oparech, krvácení dásní a paradentózách. Zabraňuje tvorbě zánětlivých ložisek, účinný při štípnutí hmyzem. Přináší úlevu při rýmě a nachlazení.

- Levandule

Patří mezi nejpoužívanější silice, na kůži se může použít neředěná, uklidňuje, vhodná při nespavosti, bolestech hlavy, migréně, chřipce, dýchacích obtížích, má výrazné hojivé účinky, snižuje krevní tlak, účinná i proti molům. Pomáhá umocňovat pozornost, čistí pleť a má protiplísňové složky.

- Limeta

Mírní deprese a obavy. Svěží vůně povzbuzuje při únavě, mírní deprese a rozveseluje, má výrazné antiseptické a antivirální účinky, čistí vzduch. Nepoužívá se při pobytu na slunci.

- Litsea Cubeba

Je antidepresivní, podporuje koncentraci, čistí vzduch. Dobrá prevence před nákazou infekčními nemocemi, Máta peprná

- Majoránka

Vhodná při astmatu, zácpě a vysokém krevním tlaku. Afrodisiakum a vhodná proti svalovým křečím, migréně a jiným bolestem. Nepoužívá se v těhotenství.

- Mateřídouška

Podporuje imunitní systém, zmírňuje únavu, bolesti hlavy a deprese, prokrvuje, je vhodná do koupelí proti revmatu a při hojení hnisavých ran. Doporučuje se používat v nízkých koncentracích. Nevhodná při vysokém tlaku.

- Meduňka

Antidepresivní, vhodná při nespavosti uklidnění rozrušeného nervového systému a migréně, menstruačních bolestech, hojivá, snižuje krevní tlak. Podporuje pocení, snižuje horečku, pomáhá při zažívacích potížích, povzbuzuje srdeční činnost.

- Modřín

Uvolňuje nervozitu, působí proti revmatismu, bronchitidě, dráždivému kašli a svalové bolesti, rozpouští hleny.

- Muškátový oříšek

Je antidepresivní, podporuje koncentraci. Při přípravě masážního oleje doporučujeme dodržet nízkou koncentraci. Nevhodný pro epileptiky, těhotné ženy, malé děti a při vysokém krevním tlaku.

- Myrta

Je uklidňující, pomáhá při nachlazení, rýmě, ucpaných dutinách, působí hojivě, do koupelí při hemoroidech.

- Neroli

Pomáhá při uvědomění si své vlastní osobnosti. Působí výrazně pozitivně na psychiku, uklidňuje, napomáhá koncentraci, pomáhá při nespavosti, povzbuzuje trávení, posiluje srdeční činnost, pomáhá při průjmu a plynatosti. Vhodná také do masážních přípravků na unavené nohy. Je zde riziko zvyšování fotosenzibility.

- Pačuli

Afrodiziakální, mírní impotenci a frigiditu. Podporuje koncentraci, působí antidepresivně, vhodné k meditacím, čistí vzduch, napomáhá hojení ran a zánětů, brání tvorbě jizev, repelent, účinné i proti molům.

- Pepř černý

Stimuluje organismus, posiluje nervový systém, mysl a dodává životní uspokojení. Tonizuje kosterní svalovinu. Vhodný proti svalovým bolestem, podporuje chuť k jídlu, krevní oběh a působí proti nadýmání. Pozitivně působí na dýchací trakt.

- Pomeranč

Vyvolává čistotu duše a duševní vyrovnanost, osvěžuje a uvolňuje, je vhodný při horečce, nechutenství, do koupelových a masážních olejů. Může rovněž zvyšovat fotosenzibilitu.

- Pomeranč červený

Harmonizuje psychiku, navozuje dobrou náladu, silně osvěžuje, vhodný do koupelí a na masáže. Může rovněž zvyšovat fotosenzibilitu.

- Rosalina

Vzácný druh australského čajovníku s příjemnou vůní růží a podobným působením jako tea tree. Má výrazné dezinfekční, antibakteriální, antiseptické a antimyko-tické účinky. Přináší úlevu při rýmě a nachlazení.

- Rozmarýna

Silně stimuluje při únavě, podporuje koncentraci, zahání úzkost, pomáhá při nachlazení, chřipce a revmatismu, je vhodná na masáže při bolesti svalů. Nevhodná pro těhotné ženy, epileptiky a při vysokém krevním tlaku.

- Růže

Působí jako afrodiziakum a antidepresivum, proti nespavosti a bolesti hlavy, posiluje žaludek, podporuje krevní oběh, snižuje horečku, potlačuje zármutek. Je velmi vhodná do masážních olejů.

- Růžové dřevo

Antidepresivní, navozuje pohodu a uvolnění. Působí proti bolestem hlavy a uklidňuje, je vhodné do koupelí na regeneraci pokožky. Uvolňuje svalovou ztuhlost.

- Santalové dřevo

Má antidepresivní účinky, stimuluje trávení, je antiseptické, vhodné na chronické záněty močového a pohlavního ústrojí, mírní nachlazení a kašel, pomáhá regeneraci pokožky a erotizuje. Není vhodné při akutních ledvinových potížích a při těhotenství.

- Skořice

Vhodná pro zažívací trakt. Stimuluje, povzbuzuje, má antiseptické a čistící účinky, působí jako afrodiziakum, pomáhá při nadýmání, nachlazení, koliky, silně prokrvuje pokožku - nutno provést test snášenlivosti. Je to velmi silný olej a není vhodný při těhotenství.

- Smrk

Účinný při nachlazení, podporuje pocení, silně čistí vzduch, je vhodný do masážních olejů při revmatismu či silné únavě, saunových směsí, uklidňuje, stimuluje činnost kůry mozkové.

- Šalvěj

Působí sedativně na nervový systém a vyvolává euforii. Při delším vdechování působí euforicky, tlumí menstruační bolesti, lehce snižuje tlak, podporuje trávení, pro své antibakteriální účinky je vhodná na koupele nohou.

- Tangarinka

Navozuje přátelskou atmosféru, je velmi vhodná do dětských pokojů, do koupelí a na masáže, uvolňuje napětí, osvěžuje, pomáhá při migrénách.

- Tea tree

Silně antiseptický, používá se k ošetření ran, popálenin, akné, ekzémů, zánětů a poranění v dutině ústní, krvácení dásní, paradentóz, štípnutí hmyzem a oparů, je nejužívanější přírodní antiseptikum.

- Tymián červený

Je antiseptický, antibakteriální, protiplísňový, vhodný k inhalacím při zánětu dutin, rýmě, nemocích horních cest dýchacích, přidává se do masážního oleje při revmatismu či svalové bolesti, zvyšuje obranyschopnost organismu, pomáhá při trávení. Nutno dodržet nízké koncentrace, nepoužívat v těhotenství a při vysokém krevním tlaku.

- Vavřík

Čistí a dezinfikuje vzduch, pomáhá proti bolesti, harmonizuje psychiku, působí antidepresivně, mírní kašel. Doporučuje se dodržet nízké koncentrace.

- Ylang-Ylang

Působí antidepresivně, zmírňuje nervové napětí a nespavost, snižuje krevní tlak, působí jako afrodiziakum, je součástí luxusních parfémů. Dlouhodobá inhalace může způsobit bolest hlavy.

- Zázvor

Uvolňuje napětí, používá se při bolestech hlavy, kataru, bolestech v krku, podporuje pocení, pomáhá při nachlazení, trávicích potížích, je vhodný k masáží, při revmatismu a bolestech svalů, brání tvorbě jizev (SILBEY, 2008).

2.7 Éterické oleje

Éterické oleje patří k základnímu prvku každé aromaterapeutické metody. Kvalita aroma daného oleje je určena stavem zdraví rostliny, z níž byl získán. Pokud se správně destiluje a vhodně se s ním zachází, esenciální oleje z divoce rostoucích nebo pěstovaných rostlin vždy skrývají vůni, vitalitu a životní sílu (MOJAY, 2000). Na rozdíl od těžkých olejů, které se používají k vaření, jsou tyto oleje koncentrované svými výtažky, jsou daleko lehčí než voda a jsou vysoce hořlavé. Často se mísí s jinými složkami, protože se rychle vypařují, aby se jejich účinnost prodloužila. Díky silné koncentrovanosti se dávkuje po kapkách. Silice je považována za živou základní složku rostliny, která se k účelům aromaterapie z rostliny vydobývá a zahušťuje. Je to však velice choulostivá procedura. Leckdy musí být dodržována přesně správná chvíle sběru korunních plátků a listů, jinak by se kvalita daného oleje zhoršila. K účelům aromaterapie se využívají ty nejčistší výtažky, aby léčebné vlastnosti oleje byly co možná nejsilnější a aby jeho účinky byly předvídatelné. Éterické oleje bývají louhovány z mnoha rostlin, nejčastěji z korunních plátků, listů, semen, jader oříšků, kůry stonků, květů, klovatin a pryskyřic ze stromů. Příjemné vůně olejů se používají k výrobě mnoha parfémů, zklidňujících koupelí a jiným relaxačním procedurám. Díky malé molekulové struktuře mohou pronikat do kůže lépe než rostlinné oleje, které často ulpívají jen na povrchu. Již po celá staletí jsou silicové oleje známy jako léčivé a jejich užívání bylo zavedeno jako alternativní přírodní terapie, která může ovlivnit bezmála všechny typy obtíží a bolestí. Dále může přispět k celkovému zklidnění organismu, odstranit stres, únavu a napětí, které moderní způsob života často přináší. Silicové oleje se snadno rozpouští v alkoholu, emulgátoru a zejména v tucích, snáze proniknou pokožkou a v našem organismu poté účinkují díky smísení s tukovou tkání. Také jsou skrze svou látkovou prchavost využívány i pro inhalaci, kdy se do organismu dostávají skrze miliony čichových buněk. Informace jsou poté vyslány přímo do mozku a působí na kvalitu emocí. Mají vliv na činnost limbického systému, který ovládá hlavní tělesné funkce (GROSJEAN, 2003).

Takto je tedy aromaterapeutická procedura schopna pomocí silicových olejů posílit jak tělesnou, tak psychickou pohodu člověka. Každý olej se liší chemickým složením, které má vliv na jeho barvu, vůni, těkavost, a také i na působení na náš organismus. Každý olej má svou jedinečnost ve vlastním souboru blahodárných vlastností (GROSJEAN, 2003).

- **Funkce éterických olejů**

- *Čichové ústrojí*

Čich je jedním z důležitých smyslů a je užíván k detekci životních ukazatelů, kterými jsou například potrava, nepřátelé či opačné pohlaví. Při vdechnutí oleje se malé molekuly dostanou do kořene nosu k buňkám čichového ústrojí. Výběžky na každé buňce registrují informaci o vůni a posílají dál přes čichový bulbus do struktur umístěných hlouběji v centru mozku.

- *Plíce*

Při nádechu jsou vdechovány částice esenciálního oleje. Ten prochází průdušnicí do průdušek a dále do plic, plicních sklípků, kde probíhá výměna plynů. Následně se odpadní látky, zejména oxid uhličitý, vymění za kyslík s částicemi esenciálního oleje.

- *Kůže*

Přes potní žlázy a vlasové folikuly se oleje vstřebávají v pokožce, a dále pokračují do krevního oběhu, lymfy a mezibuněčné tekutiny, čímž se dostanou do všech ostatních částí těla.

- *Tělo*

Částice, které se dostanou do organismu, cirkulují v krevním oběhu, a tím se dostávají do různých orgánů a tělesných systémů. Mnoho esenciálních olejů pozitivně ovlivňuje právě určité orgány a systémy.

- *Mysl*

Esenciální oleje mají rovněž psychické, emocionální a psychologické účinky (HOLASOVÁ, 2007).

- **Části rostlin, z nichž se oleje získávají**

- květy (levandule a růže),

- plody (citron),

- bobule (černý pepř),

- listy (eukalypt),

- pryskyřice (kadidlo),

- šišky (cypřiš),

- jádro dřeva (santalové dřevo),

- oddenky (zázvor),

- kořeny trav (vousatka) (SILBEY 2008).

▪ **Výroba olejů**

➤ *Destilace*

Egyptané při destilaci uchovávali složky v obrovských hliněných nádobách. Poté se přidala voda a voda se ohřála tak, aby se uvolňovala pára, která procházela skrze bavlněnou látku upevněnou k hrdlu nádoby. Silicový olej, který se nasákl do látky, se poté vymačkal a vylisoval do soupravy jiných nádob. Téměř samý princip se využívá dodnes. Silně stlačená pára procházející skrze listy či květy v destilačním přístroji, kde je využito vakua k tomu, aby se oleje přeměnily v páru, pára nese silicový olej, který prochází chladícím systémem. Ten se postará o to, že olej zkondenzuje a snadno jej poté lze oddělit od vody.

➤ *Macerace*

Květy jsou namáčeny do horkého oleje, aby se rozložily na jednotlivé buňky a uvolnili tak svou vůni do oleje. Olej se poté pročistí a z něj se vylouhují vonné esence.

➤ *Effleurage*

Jemnější výtazky z květin, které se hůře získávají. Například esence jasmínové či pomerančovníkové a růžové se louhují touto metodou. Květy či korunní plátky se drtí tak dlouho mezi dřevěnými miskami s povrchem ze skla, na kterých je rozetřený tuk, odkud se nasatí vůní těchto látek.

➤ *Lisování*

Lisování je jednoduchou metodou, při které se silicové oleje z kůr a slupek zralého ovoce, například z pomeranče a citronu, vymačkávají do tamponu (GROSJEAN, 2003).

▪ **Kontrola kvality olejů**

Jakmile dojde ke sklizni bylin, většinou se rychle zpracují a uloží, aby byla uchována jejich svěžest. Charakter oleje může ovlivnit podnebí, půda i nadmořská výška. Je třeba vždy kupovat čisté přírodní oleje, protože umělé klony mnohdy nepůsobí na organismus stejně a postrádají většinou mnoho blahodárných vlastností. Opravdu kvalitní oleje mohou být o něco dražší než oleje v běžných obchodech (GROSJEAN, 2003).

▪ **Využití silicových olejů**

Existuje široké spektrum využití silicových olejů. Od koupelí, oplachování, nanášení na pokožku až po vdechování těchto příjemných vůní. Jejich uplatnění je velmi mnohostranné. Silicové oleje obsahují aktivní složky z rostlin, které mají silnou koncentraci a účinnou formu. Je tedy nutné užívat je obezřetně a nikdy je nenaředené nenanášet přímo na pokožku (GROSJEAN, 2003).

➤ *Inhalace*

Vynikající metodou léčby respiračních onemocnění je vdechování páry. Astmatici by ji ale vdechovat neměli. Běžně se užívá u různých forem nachlazení či jiných respiračních onemocnění. Do nádoby s horkou vodou se obvykle přidává několik kapek. Pára se zhluboka vdechuje a hlava bývá zakryta ručníkem. Využití inhalace je rovněž vhodné pro hloubkové pročištění pleti.

➤ *Terapeutická masáž*

Buď se může jednat o masáž klasickou, nebo lymfatickou, kdy se pomocí jemných hmatů a olejů stimuluje oběh krve a mízy. Tím se z organismu odstraňuje únava a povzbuzují se přirozené ozdravné síly celého těla. Vonné látky také působí na limbický systém v mozku, který ovládá naše pocity.

➤ *Odpařovače*

Tyto nádobky, které se využívají již dlouhou dobu a jsou stále populární. V nádobě s horkou vodou se přidá několik kapek silicového oleje a ohříváním vody se uvolňuje přirozená vůně oleje. Také se dá použít i větrákový odpařovač na baterie.

➤ *Koupele*

Ke koupeli se využívá několik kapek silicového oleje, které se přidají do vody s příjemnou teplotou pro náš organismus. Je dobré mít místnost uzavřenou tak, aby pára působila intenzivněji. V koupeli je vhodné setrvat přibližně patnáct minut. Oblíbené jsou také koupele nohou, které působí především proti únavě a mají zklidňující či naopak osvěžující účinek. Koupele rukou působí taktéž a navíc mohou působit i hojivě jako u nohou na popraskanou pokožku.

➤ *Sprcha*

Silicové oleje se nanášejí na pokožku po důkladném omytí mýdlem. Vlhká houba se namočí do směsi olejů a pod jemnou sprchou se olej vymačkává a vtírá do pokožky po celém těle.

➤ *Sauna*

Oleje naředěné vodou se opatrně nalévají přes uhlí či kameny, aby došlo k jejich vypařování. Díky těmto olejům a vysoké teplotě se pročistí pokožka a zbavuje se odpadních látek.

➤ *Osvěžovače a zvlhčovače vzduchu*

Naředěná směs se nalije do rozprašovače či vody a vytvoří tak příjemné prostředí. Velmi oblíbené jsou vonné svíce pro zpříjemnění prostředí.

➤ *Vonný polštář*

Většinou se využívá pro relaxační účinky a dobře působí proti nespavosti i jako afrodiziakum. Na polštář se přímo aplikuje několik kapek silicového oleje.

➤ *Parfémy*

Ty nejlepší parfémy jsou tradičně připravovány ze směsí nejčistších olejů, a to především z výtažků z květů. V dnešní době se ale bohužel připravují i nekvalitní vůně, které jsou syntetické. Oblíbený olej lze přidávat do tělového oleje, nebo si připravit silně koncentrovanou směs a aplikovat jí na pokožku za ušima, pod kolena, na zápěstí či na spánky.

➤ *Vonné nádobky*

Užití olejů v nádobkách se uplatňuje především v šatních skříních, vhodná je například meduňka či cedrové dřevo. Dále se vůně často vkládají do botníků či krbů.

➤ *Kapesníčky a obklady*

Nejvíce frekventovaný způsob použití. Je vhodný při léčbě respiračních onemocnění, bolestí hlavy či únavy v zaměstnání a škole. Obklady nejčastěji léčí různé výrony, pohmožděniny nebo bolesti hlavy.

➤ *Tělové a obličejové oleje*

Tělové oleje se dají využívat k vyživení pokožky každý den. Pro přípravu obličejového oleje se používá méně koncentrovaná směs než pro přípravu tělového oleje. Zde se užívá až tříprocentní směs (GROSJEAN, 2003).

- **Uchovávání a mísení olejů**

- Uchovávání olejů

Oleje by se měly uchovávat na temném a chladném místě. Neměly by být v umělohmotných lahvích. Vhodné jsou skleněné lahvičky se zabroušenou zátkou. Při správném uchovávání by měly vydržet až rok.

- Mísení olejů

Základní oleje patří mezi významné nosiče a ředidla silně koncentrovaných silicových olejů. Ředí čisté esence a zpomalují tak jejich vypařování a navíc podporují vstřebávání terapeutických olejů. K jejich mísení se nejčastěji užívají porcelánové nebo hliníkové lahvičky. Před mísením je třeba vždy zkontrolovat, zda je připraveno správné množství nosného oleje (SILBEY 2008).

- **Nosné oleje**

Každý z nosných olejů je jedinečný svými kvalitami. Nejvyšší oleje bývají lisovány za studena a neměly by být nijak chemicky upravovány. Nejuniverzálnější je mandlový olej, který lze využít i k masáži dětské pokožky. Ořechový olej harmonizuje duševní rovnováhu a sezamový je vhodný k léčbě pih a znamének. Meruňkový a broskvový olej je vhodný pro regeneraci buněk, a například pšeničný olej působí jako antioxidant. Tyto oleje jsou známy vysokou nutriční hodnotou a jsou ideální pro suchý a citlivý typ pleti (SILBEY 2008).

- **Velmi husté oleje**

Tyto oleje bývají silnější než oleje nosné a také jsou o něco dražší. Patří sem například oleje z avokáda, pupalky dvouleté, jojoby, šípku či obilných klíčků. Lisování za studena je proces, kdy dochází k minimálním změnám v přírodních hodnotách oleje. Tradičně existují dvě metody. Při první je použita surovina, například semena či jádra. K tomuto procesu lze využít jen měkká semena nebo rostlinný materiál jako je sezam, slunečnice nebo olivy. Tvrdší jádra potřebují více síly a jsou umístěna do horizontálního lisu s vysokou schopností otáček. Teplota, která při procesu vzniká, se musí pozorně sledovat, aby nepřesáhla hodnotu, a při nedodržení nemůže být olej označován jako lisovaný za studena. Po lisování je olej filtrován přes několik bavlněných pláten a nakonec ještě přes papírový filtr. Tyto oleje bývají obvykle čiré (SILBEY 2008).

- **Množství esenciálních olejů v bázi:**

- masáž - 2 kapky esence v 30ml olejového základu,
- obličej - 1 kapka esence v 15ml olejového základu,
- koupel - 4 kapky esence v 1 čajové lžičce šamponu,
- sprcha - 2 kapky esence v 1 lžici tekutého mýdla,
- místnost - 3 kapky esence v 1 čajové lžičce olejového základu (SILBEY, 2008).

- **Výběr silicových olejů**

Nejprve by měl masér pohovořit s klientem za účelem zjištění fyzického i psychického stavu, nebo nějakých specifických potíží. Aromaterapií se rovněž dají ovlivnit různá psychosomatická onemocnění a velmi záleží na výběru vhodného oleje, který může vyřešit širokou škálu obtíží. K mísení olejů existují jednoduché předpisy, ale je to hlavně věc zkušeností a intuice (GROSJEAN, 2003).

- **Aplikace olejů**

Nádobka, v níž je olej uchováván, je vždy překryta. Před nanesením oleje bychom si měli vždy omýt a ohřát ruce. Partie, která je více prorostlá chloupky, musí být masírována s větším množstvím oleje. Dotyky při aromaterapeutické masáži by měly být lehké, citlivé a příjemné. Ruce maséra se stávají hlavním komunikačním kanálem. (GROSJEAN, 2003).

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Cíl práce

Pro vypracování diplomové práce je hlavním cílem srovnat vliv klasických masážních a aromaterapeutických technik na psychickou regeneraci žen.

Úkolem diplomové práce je zjistit prostřednictvím standardizovaného dotazníku dle Zunga, nestandardizovaného dotazníku vlastní tvorby a strukturovaného rozhovoru, zda mají aromaterapeutické masážní techniky větší vliv na psychickou regeneraci než techniky klasické. Poté následná analýza dotazníku dle Zunga s porovnáním jeho výsledků na začátku, v průběhu a na konci terapie. Dále je úkolem diplomové práce podat ucelené informace klientkám o aromaterapii a jejích účincích.

3.2 Úkoly práce

Z uvedeného cíle práce vyplývají následující úkoly:

- 1) Vyhledat odborné literární prameny.
- 2) Provést analýzu a syntézu odborné české i zahraniční literatury ke zvolené tématice.
- 3) Sestavit obsah diplomové práce na základě konzultací s vedoucím práce a objasnit zvolenou tematiku v širších souvislostech.
- 4) Stanovit cíle a výzkumné otázky práce.
- 5) Vymezit soubor sledované populace pro dotazníkové šetření.
- 6) Provést výzkumné šetření pomocí dotazníku.
- 7) Zjistit výsledky a dále je analyzovat.
- 8) Diskutovat zjištěné výsledky dotazníkového šetření.
- 9) Stanovit závěry práce.
- 10) Uvést doporučení pro praxi.

3.3 Odborné předpoklady

Pro následující praktickou část práce byly stanoveny tyto předpoklady:

1. Domnívám se, že klasické masážní techniky mají vliv na psychickou regeneraci u žen v období menopauzy.
2. Předpokládám, že aromaterapeutické masážní techniky oproti technikám klasickým více ovlivňují psychickou regeneraci u žen v období menopauzy.
3. Předpokládám, že aromaterapeutická léčba má příznivý účinek na chování žen v běžném životě.

4 METODIKA

Metodika je logickým souhrnem konkrétních metod a postupů, které jsou vzájemně spjaty do systému na základě konkrétních teoretických principů, zaměřených vcelku i jednotlivě na zkoumání určitého přesně vymezeného jevu, komplexu jevů, nebo určitého vědeckého problému. Je cílevědomým, záměrným postupem, přesně vymezeným myšlením a jednáním, kterým se dosahuje určitého cíle, poznání či řešení. Základní znakem metody je, že představuje převážně souhrn racionálních a logických postupů (CHÁSKA, 2007).

4.1 Využití metod

Ke své diplomové práci jsem vyhledala a nastudovala odborné publikační zdroje (knižní literaturu, elektronické zdroje, odborné časopisy) a následně jsem sepsala údaje do jednoho celku. V teoretické části jsem využívala metod analýza a syntéza. Pro sběr dat v praktické části bylo využito standardizovaného dotazníku dle Zunga a nestandardizovaného dotazníku vlastní tvorby, který byl uskutečněn na deseti klientkách v období menopauzy. Dále bylo využito technik: pozorování, strukturovaný rozhovor, kazuistika a sekundární analýza dat. Data z dotazníku byla přepsána do elektronické podoby, vyhodnocena pomocí popisné statistiky v programu Microsoft Excell a pomocí programu Microsoft Excell byla data zaznamenána do tabulek a grafů. Grafy s tabulkami byly převedeny do programu Microsoft Word.

- Dotazník

Dotazník je listinou, ve které se nachází předem připravené a formulované otázky k danému problému, na které dotazované osoby odpovídají. Otázky v dotazníku bývají formulovány tak, aby odpovědi na ně byly vyčerpávající. Otázky bývají pro dotazované osoby přiměřené věku a vzdělání. Otázky jsou zde formulovány tak, aby byly respondentem chápány zcela jednoznačně a nesmí vyžadovat dlouhodobé přemýšlení. Dotazník bývá stručný a musí zachovat anonymitu. Neměl by také zasahovat do intimních vztahů (CHRÁSKA, 2007).

Druhy otázek:

- uzavřená otázka- omezující volnost odpovědi,
- otevřená- svobodná volnost odpovědi,
- alternativní - ano, ne,
- výběrová- nabízející několik možností odpovědí,
- polootevřená- zachovající kategorizovanou odpověď, ale umožňuje i jinou,
- nepřímá- položená skupině, ale hledá odpověď jedince,
- zvláštní druhy- filtrační, vstupní, kontrolní, kontaktové (JÚVA, 1999).

Dotazník dle Zunga

Zungova sebeposuzovací stupnice deprese (Zung's Self Rating Depression Scale) obsahuje 20 položek a doba jednoho vyšetření je odhadována průměrně na 20 minut. Tento dotazník je určen k hodnocení populace dospělých trpících depresivní poruchou střední a lehké intenzity. Dotazník může předložit klientovi k vyplnění i střední zdravotnický pracovník. Doba vyplnění a hodnocení je odhadována na 10–15 minut. Vypočtený tzv. SDS index udává míru maximálně vyjádřených depresivních příznaků zachytitelných stupnicí- vyjadřuje procento maximální míry deprese měřitelné stupnicí (LAŇKOVÁ, SIBLÍKOVÁ, 2004).

- Rozhovor

Rozhovor je metoda, při níž se navozuje přímý komunikační styk se zkoumanými subjekty, které jsou otázkami podněcovány ke sdělování požadovaných verbálních informací. Je cíleně orientován a připraven. Rozlišujeme skupinový rozhovor, který zjišťuje chování, názory, mínění, postoje ve skupině, nebo osobní (individuální) rozhovor, který umožňuje navázání těsnějšího osobního kontaktu. Dále rozlišujeme standardizovaný rozhovor (formální dotazování), který umožňuje získat data ke kvantifikaci výsledků a nestandardizovaný rozhovor (hloubkový, otevřený), který poskytuje prostor k odpovědím. Dále rozlišujeme volný rozhovor (je stanoven pouze cíl) a prostý rozhovor, který je v hrubých rysech specifikován (JÚVA, 1999).

Dělení rozhovoru:

- a) informativní,
- b) diagnostický (anamnestický),
- c) terapeutický,
- d) direktivní - udělujeme rady, pokyny - vyžadujeme jejich plnění, je veden terapeutem
- e) nedirektivní - vychází z potřeb nemocného, terapeut vede klienta k tomu, aby hovořil
- f) abreaktivní - umožňuje ventilovat emoce, nechat vyplakat, vypovídat, dáváme najevo, že ho chápeme (JÚVA, 1999).

- Pozorování

Pozorování je cílevědomé a plánovité sledování jevu nebo osoby v jeho přirozených podmínkách (JÚVA, 1999).

- Kazuistika

Do kazuistik byla zaznamenána odebraná anamnéza, mnou provedené rozhovory a studie z dostupné zdravotnické dokumentace klientek. Tyto údaje vedou k diagnostickému výstupu a zformování závěru.

4.2 Charakteristika souboru

Cílovou skupinu tvoří 10 žen ve věku mezi 40-60 let. Klientky pocházejí z Jihlavy a blízkého okolí. Všechny zúčastněné klientky jsou tedy ženského pohlaví v průměrné věkové kategorii 52,4 let. 70% z dotazovaných je vdaných, zbylé jsou rozvedené a jedna je vdovou. Svobodná není žádná z nich. 40% z dotazovaných klientek má dvě děti, 30% jedno dítě a 20% tři děti. Zbylý počet klientek je bezdětných. 40% z dotazovaných klientek žije samo s manželem, 30% žije společně s manželem a dětmi a zbylý počet žije samo. Co se týče povolání, 40% klientek pracuje v oboru zdravotnictví, zbylé ženy jsou zaměstnány v oboru učitelství, prodavačství, manuálních dělnických prací, úřednictví a zbylých 20% klientek jsou důchodkyně. Nejvíce uvedenou volnočasovou aktivitou 80% klientek tvoří relaxační aktivity, více než 50% uvedlo sportovní aktivity, zahradu, ruční práce, vaření, gastronomii a zbylá procenta pokryla zájem o přírodu a zvířata. Pouze jedna klientka uvedla, že nemá záliby žádné. Z hlediska zdravotního stavu je onemocnění klientek z velké části psychosomatického charakteru. Všechny ženy uvedly bolesti zad, 90% žen uvedlo poruchy spánku, stres, únavu a depresivní stavy. 80% dotazovaných mívá časté bolesti hlavy. Více než 70% uvedlo kloubní a zažívací potíže a žádná z klientek neuvedla, že je zdravotně zcela v pořádku. Rodinné vztahy klientek jsou spíše dobré. Velmi špatné vztahy byly uvedeny pouze jednou klientkou. Partnerské vztahy zaznamenalo kladně 60% klientek. 40% dotazovaných uvedlo, že potíže v partnerských vztazích má. Úmrtí jednoho nebo obou rodičů zaznamenalo 60% klientek, kdy úmrtí byla často nedávného charakteru. Největší hodnotou klientek je zdraví, další hodnoty tvoří rodina a jen malý počet uvedl důležitost financí ve svém životě. Žádná klientka neuvedla, že by pro ní bylo zásadní hodnotou kariéra. Krátkodobým životním cílem byla zaznamenána péče o zdraví, o své děti a bydlení. Dlouhodobým životním cílem nejvíce klientek uvedlo, že by se chtěly více věnovat sobě a svému fyzickému a duševnímu zdraví. 20% uvedlo, že žádný cíl nemá. Největším nynějším problémem je ze 40% jejich zdravotní stav a dalších 30% trápí jejich pracovní vytížení, které je stresuje. Zbylé procento uvedlo samotu, špatné přijetí stárnutí a rozvod. Se svým životem je spokojeno 40% klientek vzhledem k tomu, že je to menší polovina, poukazuje to na důležitost fyzické a zejména psychické regenerace. Nakonec klientky uváděly svá přání, kdy 60% uvedlo, že by se chtěly věnovat více sami sobě ve smyslu zlepšení svého zdravotního stavu a celkovému času, kdy se mohou soustředit pouze na sebe.

4.3 Organizace praktického šetření

Šetření trvalo šest měsíců a bylo ukončeno v prosinci roku 2012. Klientky za mnou docházejí dlouhodobě už téměř pět let na klasické masáže. Každá klientka má své individuální potíže a potřeby. Jejich hlavní důvodem, proč ke mně začaly zpočátku docházet, byly bolesti zad. Nyní už je znám několik let a vím, že jejich bolesti se z velké části odrážejí od jejich psychického stavu. Protože mě inspirovalo několik osob, kteří se aromaterapií a jejími účinky zabývají již dlouhou dobu, kontaktovala jsem několik svých klientek, abych je s touto technikou seznámila. Vybrala jsem klientky, u kterých vím, že bolesti zad, jež je trápí, jsou z velké části zapříčiněny psychickou nerovnováhou.

Poté, co jsem všechny klientky kontaktovala, jsme si domluvily informační setkání, abych je s technikou a účinky aromaterapie seznámila, a abychom společně naplánovaly cíl a průběh terapie. Také jsem jim představila svou diplomovou práci i celkově moje studium a cíl výzkumu. S klientkami jsem naplánovala termíny, kdy za mnou budou jednotlivě docházet a seznámila jsem je s dotazníky. Dále proběhlo dvanáct terapií v průběhu šesti měsíců. Celkový výzkum byl založen na dotazníkovém šetření pomocí standarizovaného dotazníku dle Zunga a nestandardizovaného dotazníku vlastní tvorby. Šetření začínalo úvodním vstupním rozhovorem a bylo zakončeno rozhovorem závěrečným, kdy byly vyhodnoceny dotazníky z jednotlivých terapií a na základě ostatních metod byl zjištěn celkový stav klientek. Doba vyplňování dotazníku nebyla časově omezena. Dotazníky byly klientkami vyplněny po první, šesté a dvanácté terapii. Jednotlivá terapie probíhala 60 minut. Po ukončení celkové terapie jsem kontaktovala všechny klientky, které se účastnily výzkumu k závěrečnému setkání. Společně jsme si o terapii pohovořily a všem klientkám jsem poděkovala. Protože klientky dobře znám, práce s nimi byla velice příjemná. Důvěřovaly mi a spolupracovaly se mnou. Samy vnímaly, jak na ně terapie působí. Velice mě potěšilo, že po ukončení výzkumu žádaly o další terapie.

5 VÝSLEDKY

V této kapitole jsem shrnula výsledky, které jsem zpracovala na základě standardizovaného dotazníku dle Zunga ve své diplomové práci. Dotazník obsahuje 20 otázek. Z dotazníkových výsledků jsem vytvořila grafy pro jednotlivé otázky, které jsem následně slovně popsala.

5.1 Výsledky – dotazník Sebeuposuzovací stupnice deprese podle Zunga

1. Jsem smutný, skleslý, sklíčený.
2. Nejlépe se cítím ráno.
3. Bývá mi do pláče nebo dokonce pláču.
4. V noci špatně spím.
5. Mám stejnou chuť k jídlu a jím jako dříve.
6. Sexuální život a myšlenky na něj mi činí potěšení jako dříve.
7. Všiml/a jsem si, že ubývám na váze.
8. Mám potíže se zácpou.
9. Mívám rychlý tep nebo bušení srdce.
10. Jsem unavený/á bez zjevné příčiny.
11. Moje myšlení je jasné jako vždy dříve.
12. Všechny obvyklé činnosti zvládám bez problémů.
13. Cítím nepokoj a nevydržím v klidu.
14. Do budoucna nahlížím s nadějí.
15. Bývám podrážděný/á.
16. Není pro mě problém rozhodnout se.
17. Cítím, že jsem užitečný/á a potřebný/á.
18. Cítím, že žiji naplno.
19. Mám pocit, že pro ostatní by bylo lépe, kdybych tu nebyl/a.
20. Těší mě stejné věci tak jako dříve
(HANSGUT, KAPOUNKOVÁ, 2009).

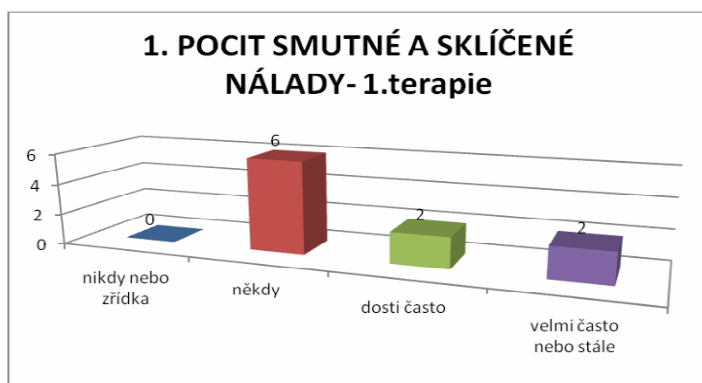
Výběr z odpovědí:

- nikdy nebo zřídka,
- někdy,
- dosti často,
- velmi často nebo stále.

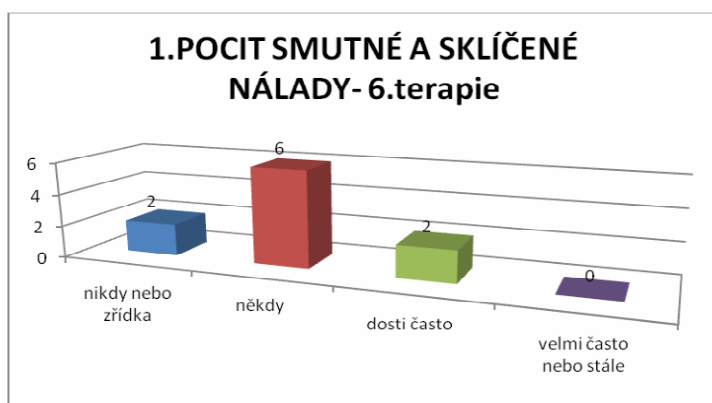
SDS index Očekávaný/pravděpodobný klinický nález

- méně než 50 Normální, nejeví známky deprese,
- 50 - 60 Přítomny známky minimální nebo lehké deprese,
- 60 - 69 Přítomna středně těžká až těžká deprese,
- 70 a více Přítomna těžká až extrémně těžká deprese
(HANSGUT, KAPOUNKOVÁ, 2009).

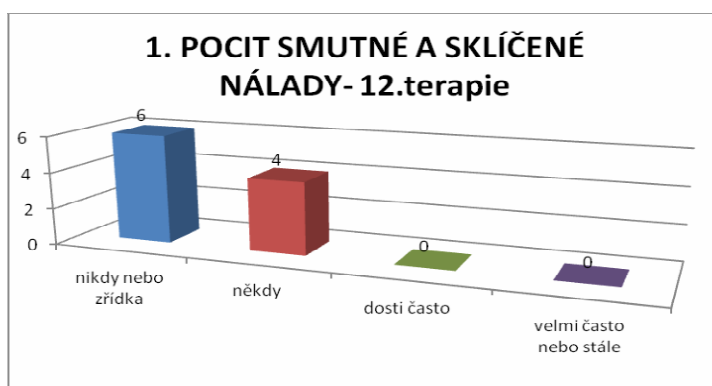
1. Jsem smutný, skleslý, sklíčený



Výsledky otázky č. 1 „Jsem smutný, sklíčený“ poukázaly v počátku terapie na občasné pocity špatné nálady, sklíčených a smutných pocitů. Časté projevy byly zaznamenány u většiny zkoumaných žen.

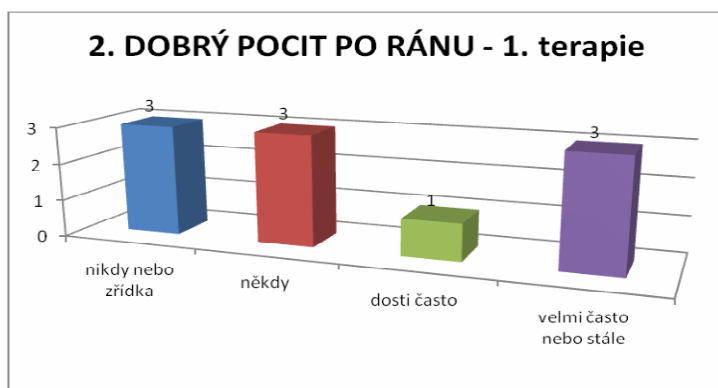


Pro pozitivní ovlivnění tohoto subjektivního pocitu byly použity oleje: jasmín, santalové dřevo, limeta lisovaná. Velmi časté pocity nebyly zaznamenány žádnou klientkou.

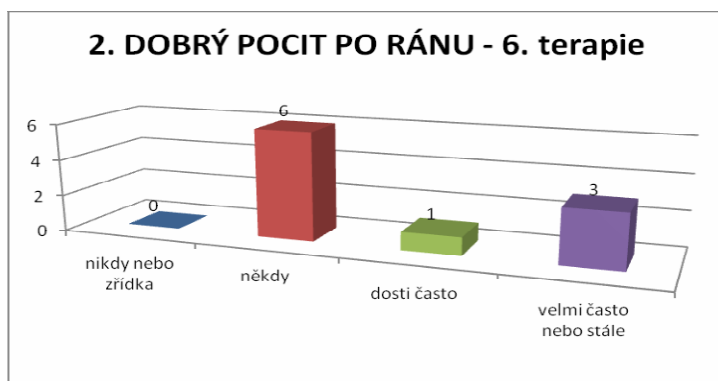


Aromaterapie měla na tento subjektivní stav velmi pozitivní účinek, většina klientek se zbavilo tohoto stavu bezprostředně po terapii i v běžném životě.

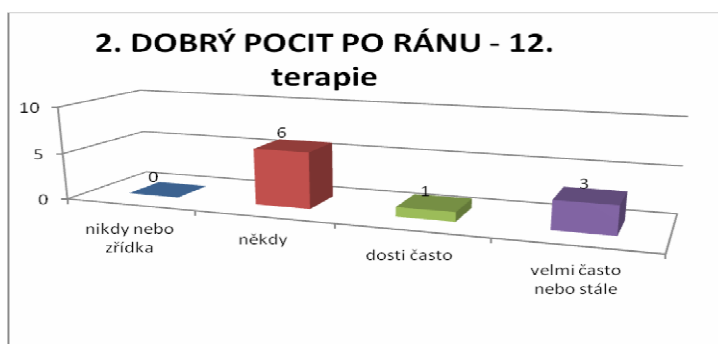
2. Nejlépe se cítím ráno.



Výsledky otázky č. 2 „Nejlépe se cítím ráno“ ukázaly zpočátku terapie jako časté pouze u necelé poloviny klientek.

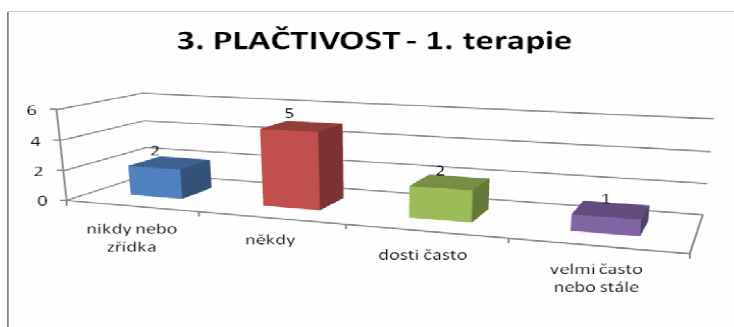


Pro pozitivní ovlivnění tohoto subjektivního pocitu byly použity oleje: citron, máta, eukalypt, limeta lisovaná. U klientek v průběhu terapie se pocit změnil u nadpoloviční většiny na „někdy“.

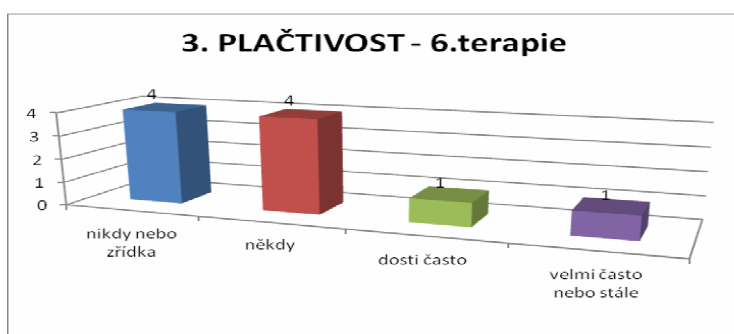


V závěru terapie klientky uvedly, že jejich nálada a pocity souvisí zejména s náplní dne, která je čeká. Co se týče, zařazení aromaterapeutických technik, pocity po ránu byly nadále velmi dobré.

3. Bývá mi do pláče nebo dokonce pláču

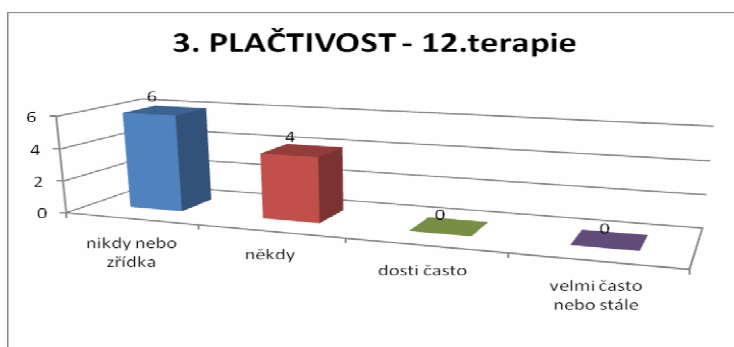


Výsledky otázky „Bývá mi často do pláče nebo pláču“ byly u klientek smíšené. Z poloviny byly občasné a jedné třetiny časté. Dle otázky č. 3 je zřejmé, že plačtivost klientek se na začátku terapie projevovala téměř u všech klientek.



Pro pozitivní ovlivnění tohoto subjektivního pocitu byly použity oleje: bergamot, růžové dřevo, ylang ylang, růže, jasmín, santalové dřevo.

Plačtivost souvisí se špatnou náladou, přemírou povinností a negativních myšlenek. Během terapie se zvýšil počet žen na polovinu, které neudávají plačtivé pocity nikdy nebo jen zřídka.

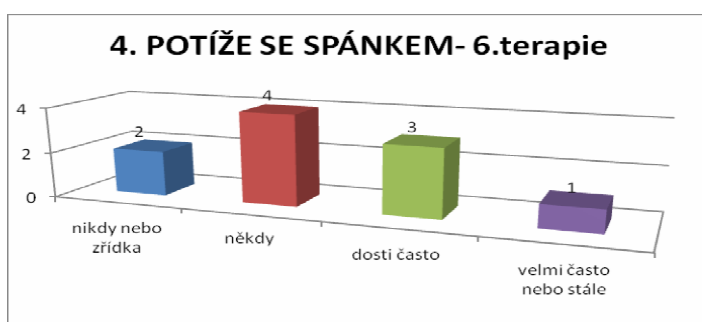


Aromaterapeutická masáž napomohla klientky zklidnit a probudit v nich pocit vnitřního uklidnění a příjemných pocitů. Plačtivost souvisí se špatnou náladou, přemírou povinností a negativních myšlenek. Ty se během terapie podařilo výrazně ovlivnit, pocit plačtivosti se již neprojevuje u nadpoloviční většiny klientek.

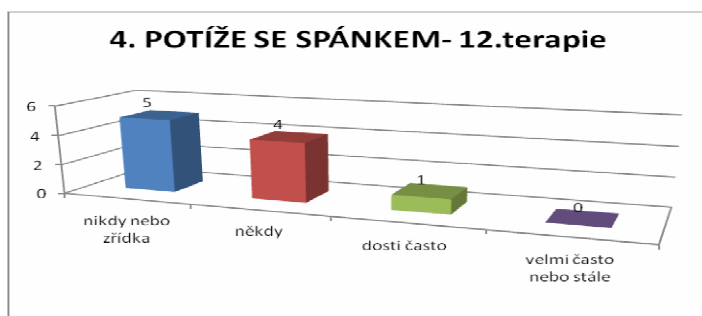
4. V noci špatně spím



Otázka č. 4 „V noci špatně spím“ potvrdila potíže se spánkem u téměř všech klientek.

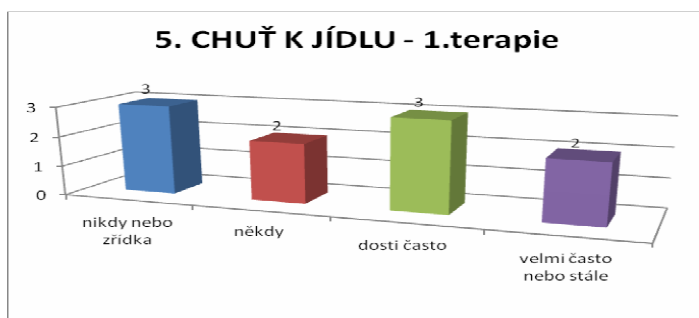


Během aromaterapeutických masážních technik se stav klientek výrazně zlepšoval, časté potíže s usínáním byly zaznamenány již jen u necelé poloviny klientek. Pocit většího odpočínutí a snadnějšího usínání vnímaly klientky velmi pozitivně. Byly použity oleje: levandule, meduňka, růžové dřevo.

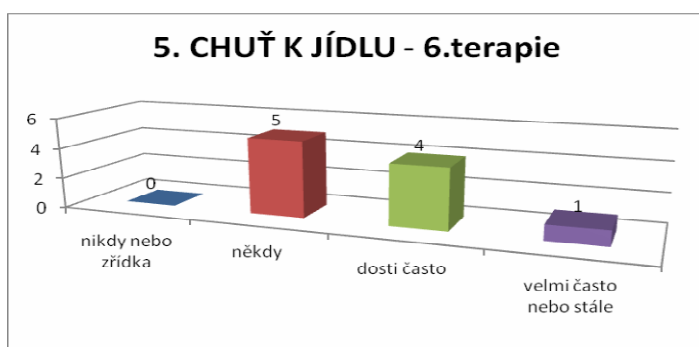


Na konci terapie byla u klientek zaznamenána úleva a blahodárné účinky aromaterapeutických olejů před spánkem. Polovina klientek již udává téměř žádné potíže s usínáním. Potíže se spánkem byly výrazně vysoké, ale podařilo se je také výrazně ovlivnit. Kvalitnější spánek uvedlo až více než polovina klientek, které udávají subjektivní pocit většího odpočínutí a méně potíží s usínáním.

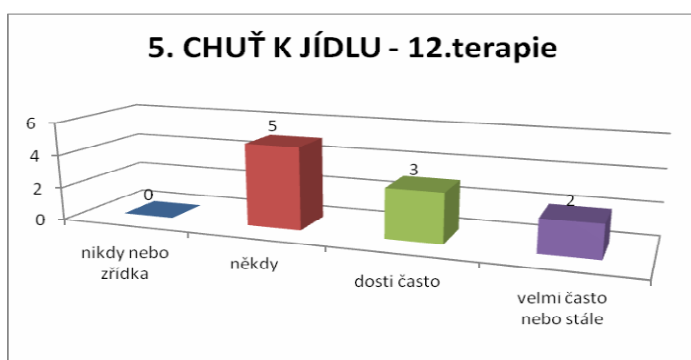
5. Mám stejnou chuť k jídlu a jím jako dříve



Výsledky otázky č. 5 „Mám stejnou chuť jako dříve“ byly zodpovězeny u poloviny žen pozitivně a u poloviny negativně. Byly zaznamenány jak potíže s nechutenstvím, které souvisely zejména se stárnutím i současným onemocněním. Pocity přejídání souvisely zejména se stresem, nadměrou povinností a nedostatkem času na stravování.

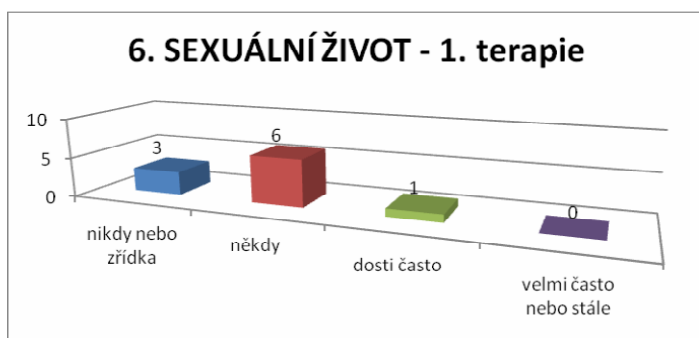


Pro pozitivní ovlivnění tohoto subjektivního pocitu byly použity oleje: máta peprná, grep, kafrovník, citron.. Tyto esence napomohly zejména při potlačení chuti k jídlu a proti nadýmání, zácpě i pocitech nechutenství.

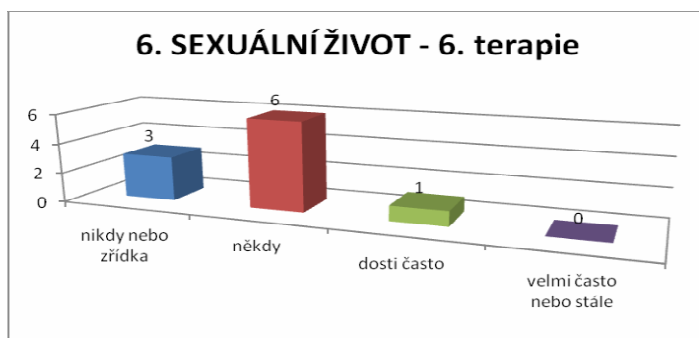


Na konci terapie byly výsledky podobné výsledkům v průběhu terapie. Důležité však bylo poučení klientek a motivování je k tomu, aby nepodceňovaly svůj stravovací režim a udělaly si na stravu čas.

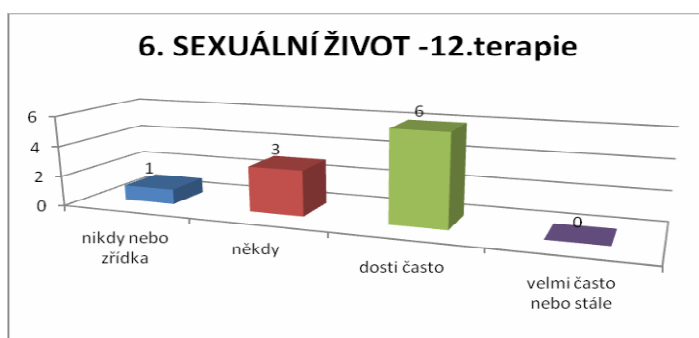
6. Sexuální život a myšlenky na něj mi činí potěšení jako dříve.



Na otázku č. 6 „Sexuální život a myšlenky na něj mi činí potěšení jako dříve“ bylo uvedeno více odpovědí negativních. Souvisí to s věkem většiny žen, ale také i s jejich fyzickými a psychickými potížemi.

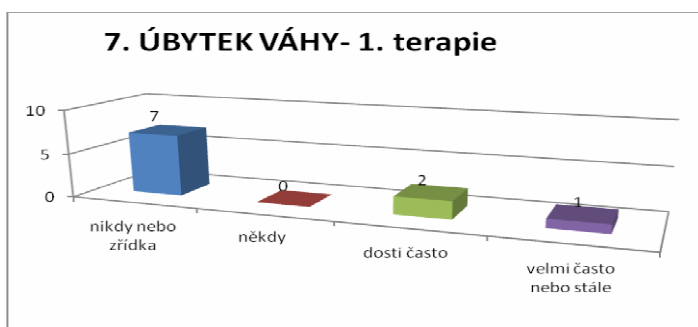


Pro pozitivní ovlivnění tohoto subjektivního pocitu byly použity oleje: santalové dřevo, ylang ylang, jasmín. Prozatím nebyly zaznamenány výrazné pozitivní změny, ale klientky udávají, že oleje přispívají k nabuzení pozitivní atmosféry. Klientky uvedly pozitivní vliv aromaterapie a pozitivní účinek při navození příznivé atmosféry s partnerem. Vzhledem k věku klientek zde nelze očekávat výraznější zlepšení.

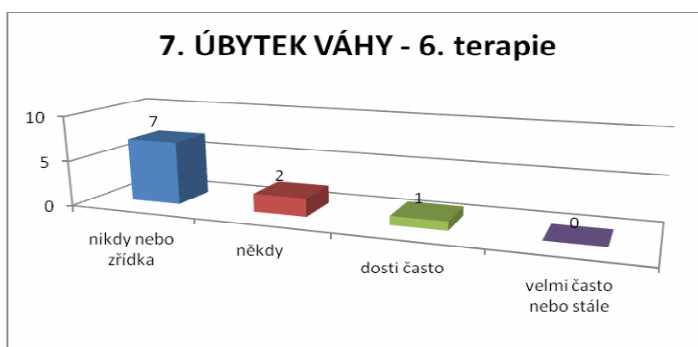


Na konci terapie byl zaznamenán posun k pozitivním reakcím obou partnerů. Klientky aplikovaly aromaterapeutickou masáž na své partnery, a ti vnímali její působení pozitivně.

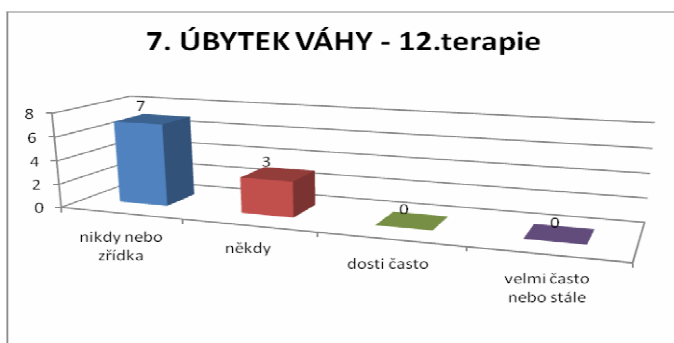
7. Všiml/a jsem si, že ubývám na váze



Otázka č. 7 „Všimla jsem si, že ubývám na váze“ byla u nadpoloviční většina klientek zodpovězena negativně. Klientky mají spíše potíže s nadváhou, díky nepravidelné stravě a špatné duševní hygieně.

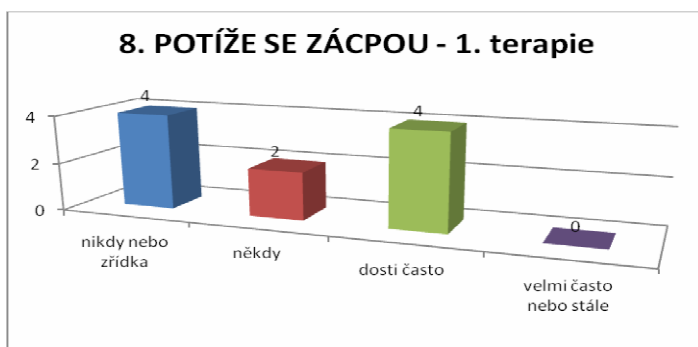


Pro pozitivní ovlivnění tohoto subjektivního pocitu byly použity oleje: citron, kafrovník, máta peprná, meduňka, anýz. Díky kvalitnější relaxaci, která se pro klientky stala zakotvenou v běžném režimu, se stalo běžnou součástí života sledovat tento stav a naučit se zdravě jíst a pachuť k jídlu regulovat pomocí aromaterapeutických olejů.

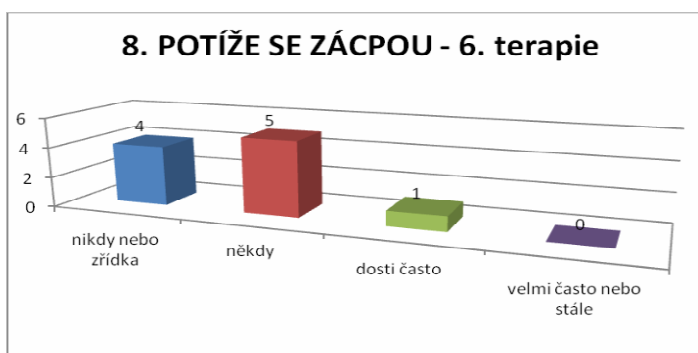


Na konci terapie bylo zaznamenáno, že nadpoloviční většina klientek má méně potíží se stravovacím režimem, zejména proto, že jsou klidnější. Naučily se pro sebe najít více klidu a času ke kvalitnějšímu stravování.

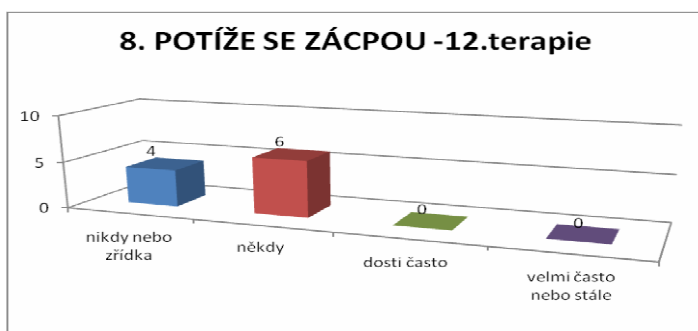
8. Mám potíže se zácpou



U otázky č. 8 „Mám potíže se zácpou“, klientky uvedly, že zácpou trpí dosti často. Ženy uváděly zácpu cestovatelskou, stresovou, související se stárnutím, nedostatkem pohybu nebo s jejich zdravotním stavem.

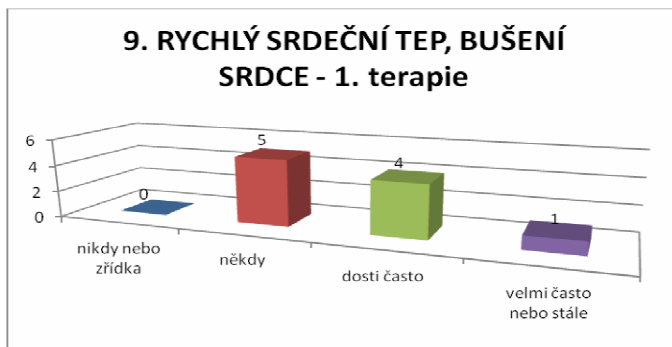


Pro pozitivní ovlivnění tohoto subjektivního pocitu byly použity oleje: máta peprná, citron, černý pepř. Potíže se zácpou se během terapie zmírňovaly, zejména když byla aplikována aromaterapeutická masáž břicha. Dosti časté potíže zaznamenala pouze minimální počet žen.

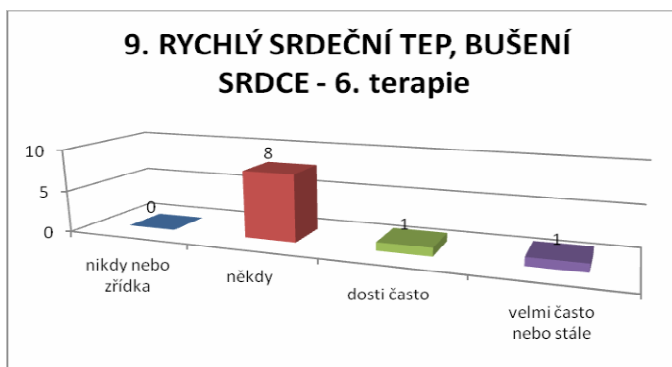


Na konci terapie nebyly časté potíže se zácpou zaznamenány ani u jedné z klientek. Jejich vylučovací režim byl zlepšen a byly poučeny o správném pohybovém, stravovacím režimu a také o aromaterapeutických masážních technikách zacílených na oblast břicha a podbříšku.

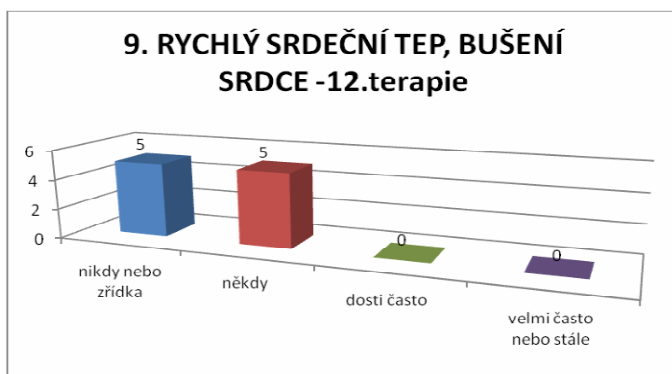
9. Mívám rychlý tep nebo bušení srdce



Otázka č. 9 „Mám rychlý tep a bušení srdce“ odpověděly všechny klientky kladně a opět to souvisí se zdravotním stavem a duševním vypětím.

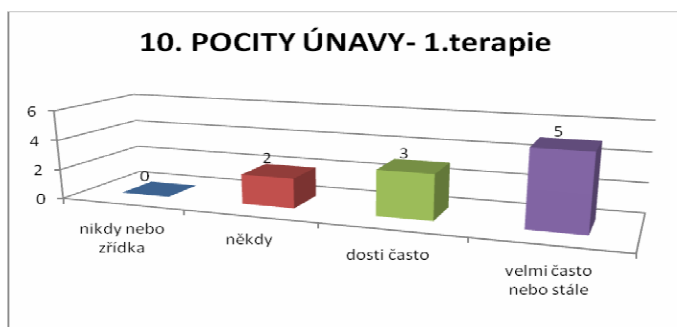


Pro pozitivní ovlivnění tohoto subjektivního pocitu byly použity oleje: meduňka, ylang ylang, levandule, pomeranč. Díky duševnímu zklidnění se snížil počet odpovědí dosti častého pocitu bušení srdce.

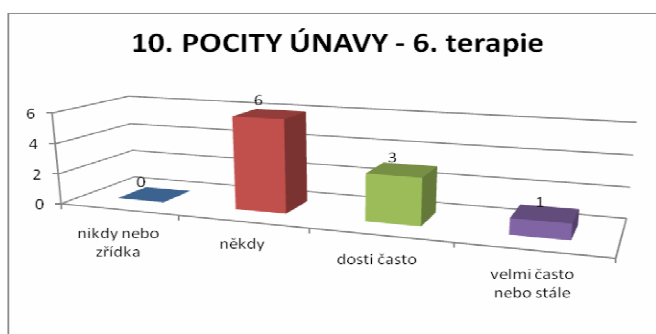


Na konci terapie se podařilo pomocí aromaterapeutických olejů celkově zklidnit vnitřní napětí klientek.

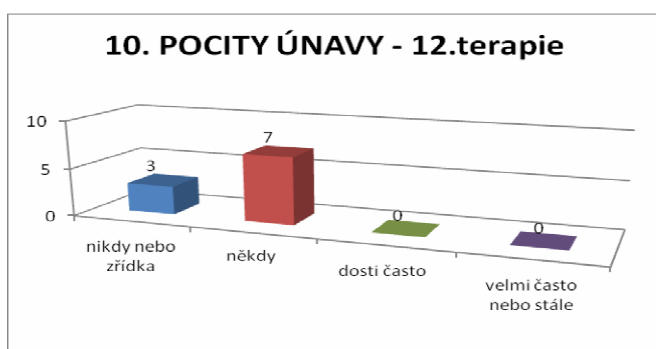
10. Jsem unavený/á bez zjevné příčiny



Z otázky č. 10 je zřejmé, že únavou trpí velké množství klientek. Souvisí to s jejich životospřávou a přemírou povinností, proto byla aromaterapeutická masáž chvílí, na kterou se velmi těšily.

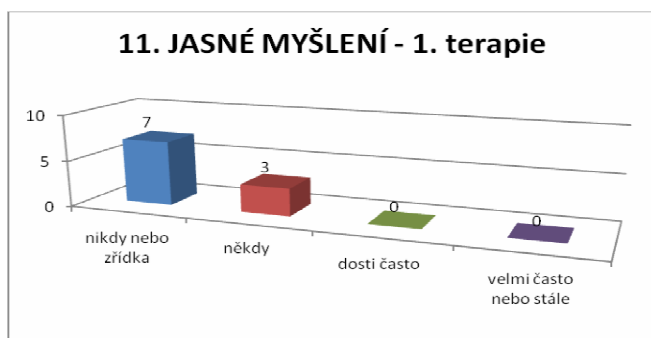


Pro pozitivní ovlivnění tohoto subjektivního pocitu byly použity oleje: máta peprná, limeta lisovaná, citron, borovice, grep, kafrovník. Vliv aromaterapeutických masážních technik byl již v polovině terapie velmi pozitivní. Časté projevy únavy zaznamenala nyní pouze necelá polovina klientek.

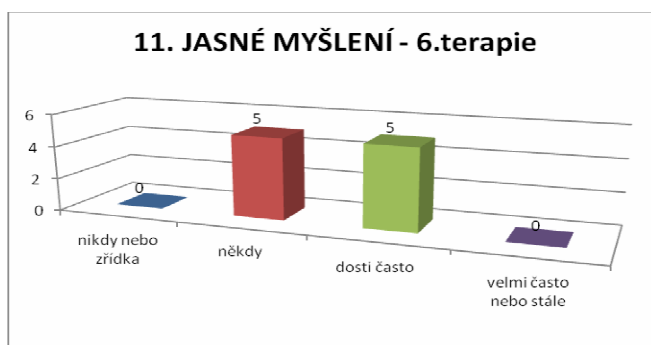


Pocity klientek na konci terapie byly velice pozitivní. Časté pocity nebyly zaznamenány ani jednou klientkou. Relaxace, kterou během masáže následně po ní pociťovaly, měla na jejich tělo i duši velmi osvěžující účinek.

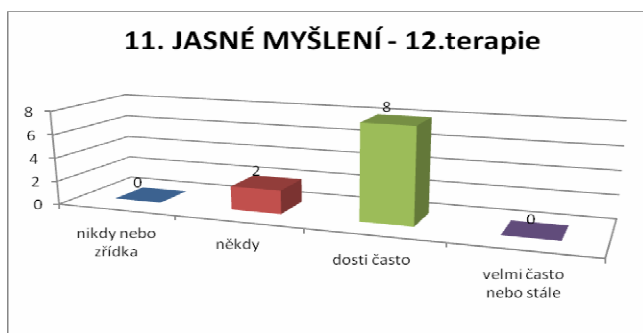
11. Moje myšlení je jasné jako vždy dříve



U otázky č. 11. „Moje myšlení je jasné jako vždy dříve“ většina klientek zaznamenala nejasnost myšlení a pokles paměťových a myšlenkových pochodů.

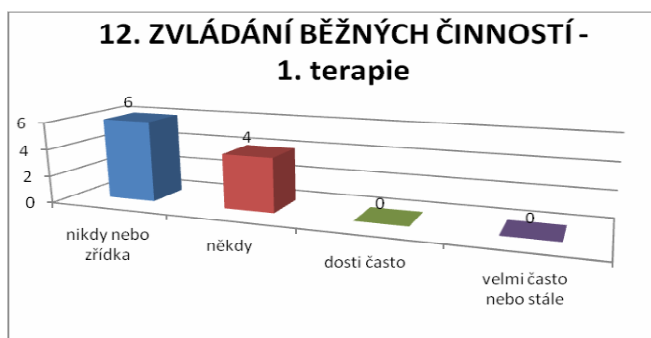


Pro pozitivní ovlivnění tohoto subjektivního pocitu byly použity oleje: grep, geranium, máta peprná, citron. Během terapie souvisela jasnost myšlení s relaxací a uklidněním klientek. Klientky ocenily především to, že nemusely během terapie nad ničím přemýšlet a jejich hlava se „pročistila“.

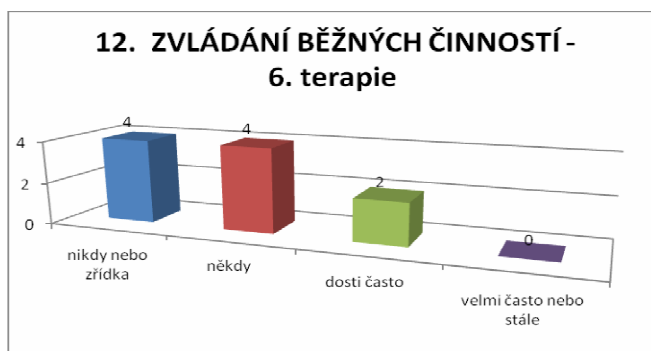


Na konci terapie ženy potvrdily, že rozhodování nad důležitými věcmi, či řešení náročnějších úkolů, je pro ně snadnější po terapii, kdy cítí jasnější a soustředěnější myšlení.

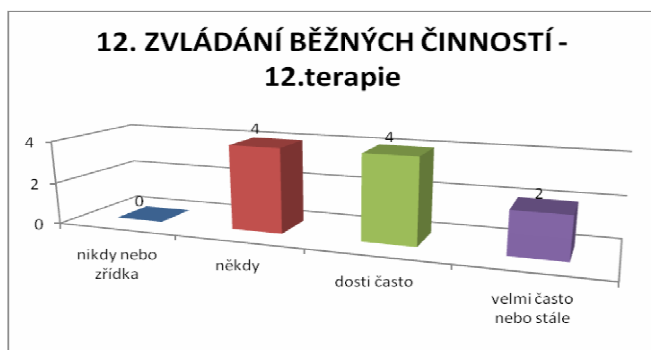
12. Všechny obvyklé činnosti zvládám bez problémů



U otázky č. 12 „Všechny obvyklé činnosti zvládám bez problémů“ jsem vyhodnotila, že až nadpoloviční většina dotazovaných již nejsou schopny zvládat obvyklé činnosti, jako dříve.

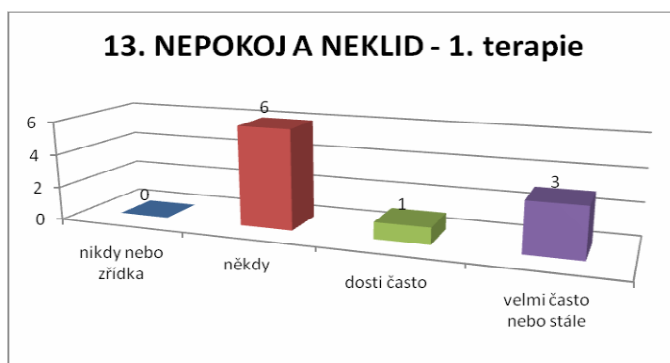


Pro pozitivní ovlivnění tohoto subjektivního pocitu byly použity oleje: kafrovník, borovice, tymián, lemongrass. V polovině terapie bylo zaznamenáno stejně jako u otázky č. 11, že soustředění na náročnější věci klientky pociťují lépe po terapii, kdy je jejich tělo i mysl klidnější.

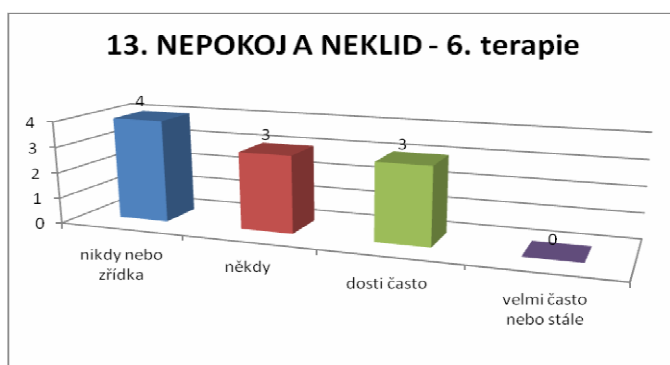


Na konci terapie byl zaznamenán výrazný vzestup zvládnutí obvyklých činností zejména proto, že se relaxace pro klientky stala zakotvenou v jejich životním stylu.

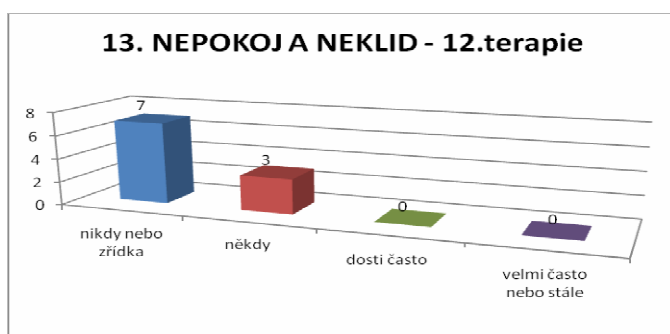
13. Cítím nepokoj a nevydržím v klidu



Pocit nepokoje a neklidu se u klientek dle odpovědí na otázku č. 13 „Cítím nepokoj a nevydržím v klidu“ na počátku terapie projevoval u nadpoloviční většiny klientek. Klientky cítily vypětí zejména z každodenních povinností a v zaměstnání.

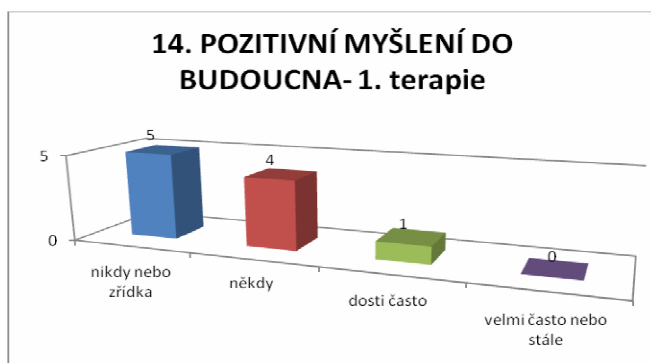


Pro pozitivní ovlivnění tohoto subjektivního pocitu byly použity oleje: levandule, meduňka, ylang ylang, santalové dřevo. Během terapie byly velmi časté pocity nepokoje a neklidu zmírněny a téměř nikdy nebo zřídka zaznamenalo již necelá polovina klientek.

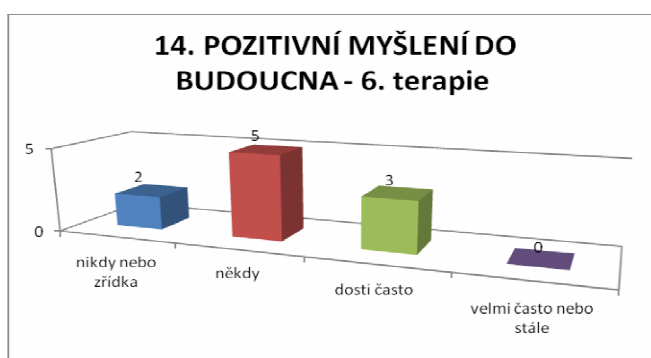


Na konci terapie je zřejmé, že pocit nepokoje a neklidu byl výrazně pozitivně ovlivněn. Klientky, které již velmi zřídka či nikdy nepocítují neklid, činí nadpoloviční většina klientek.

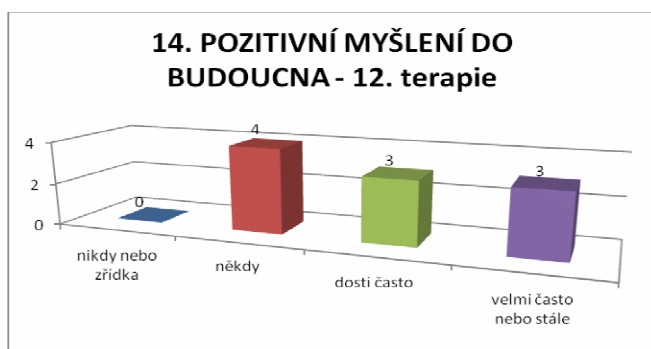
14. Do budoucna nahlížím s nadějí.



Dle otázky č. 14. „Do budoucna nahlížím s nadějí“ pozitivně na počátku terapie nahlížela polovina klientek.

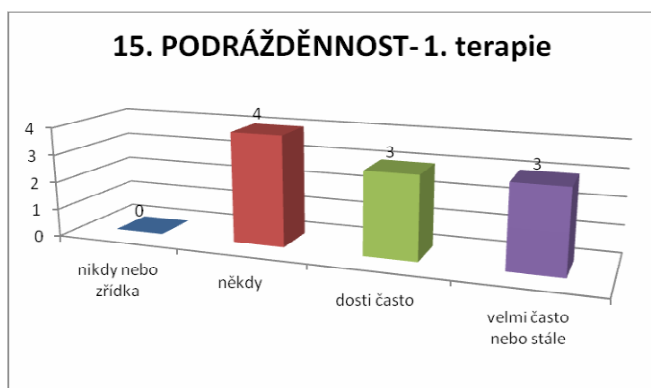


Pro pozitivní ovlivnění tohoto subjektivního pocitu byly použity oleje: černý pepř, geranium, máta peprná, růže. Klientky si začínají uvědomovat více sami sebe a získávají nadhled nad některými věcmi. Pocity pozitivního myšlení vzrůstají u nadpoloviční většiny klientek.

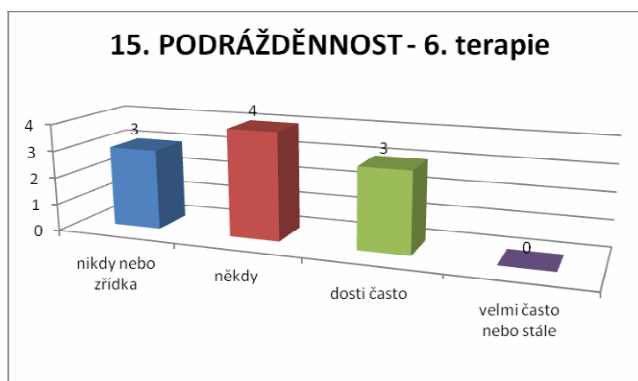


Na konci terapie klientky nevnímají život negativně jako dříve. Má na to značný vliv i jejich společné setkání, kdy zjišťují, že nejsou sami, které takové pocity mají. Motivuje je to k pozitivnímu myšlení a přijetí sama sebe.

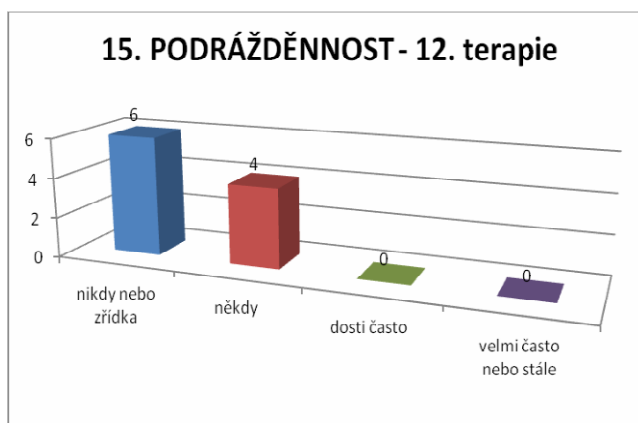
15. Bývám podrážděný/á



Otázka č. 15. „Bývám podrážděný/á“ poukazuje na nadpoloviční pocit podrážděnosti a negativní reakce u klientek, nikdy tento pocit neprožívá ani jedna z klientek.

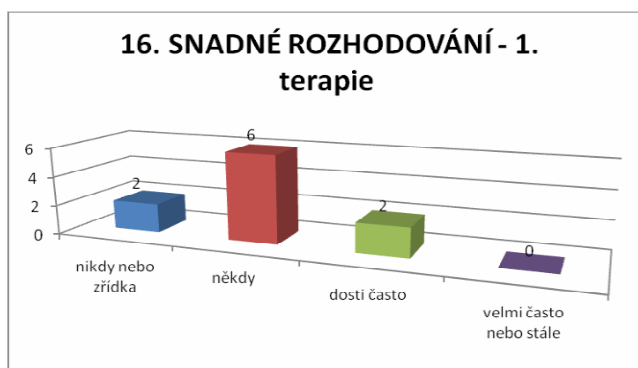


Pro pozitivní ovlivnění tohoto subjektivního pocitu byly použity oleje: bergamot, růžové dřevo, levandule, růže. V průběhu terapie se velmi stálé pocity vymizely.

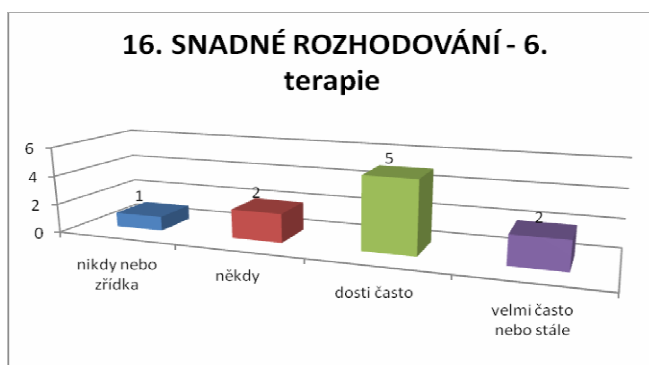


Na konci terapie téměř dvě třetiny klientek dokázaly svou podrážděnost umět odbourat, zbylá necelá polovina dotazovaných zaznamenala občasné stavy, se kterými byly motivovány pracovat.

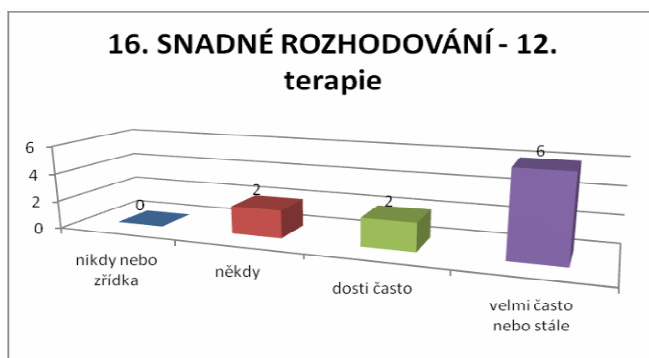
16. Není pro mě problém rozhodnout se



Otázka č. 16. „Není pro mě problém rozhodnout se“ vyhodnotila potíže v rozhodování u většiny klientek.

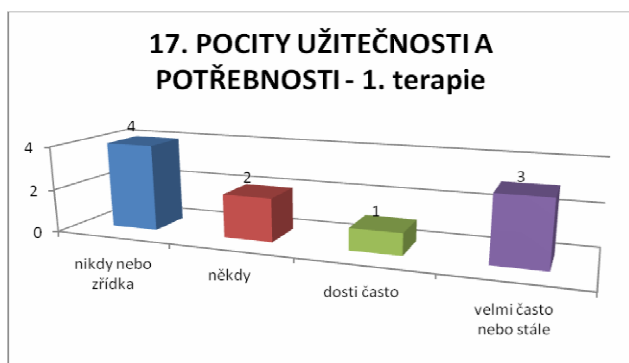


Pro pozitivní ovlivnění tohoto subjektivního pocitu byly použity oleje: citron, grep, máta peprná, jasmín, limeta lisovaná. Během terapie se snadnost při rozhodování změnila tak, že velmi časté a stálé potíže má již pouze nadpoloviční většina klientek.

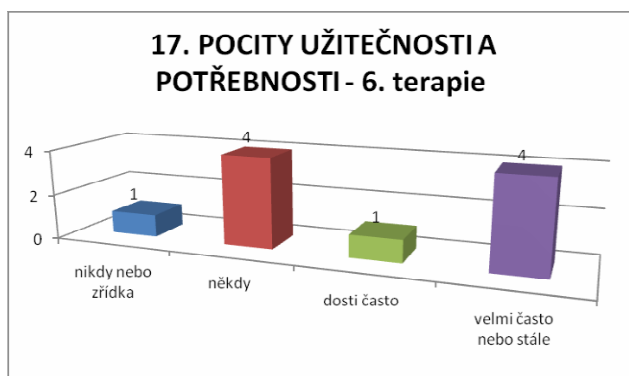


Díky aromaterapeutickým masážním technikám se podařilo odbourat nejistotu při rozhodování u většiny klientek.

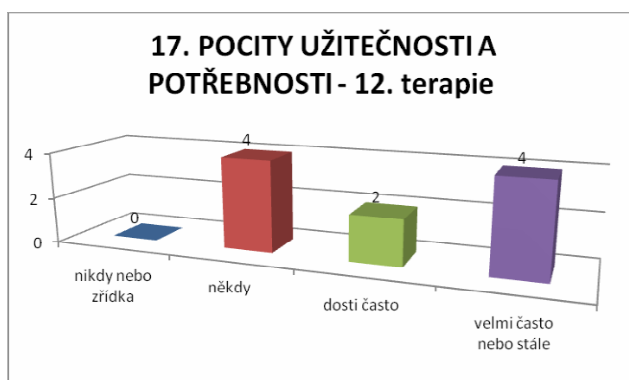
17. Cítím, že jsem užitečný/á a potřebný/á



Snížený pocit užitečnosti a potřebnosti souvisí s přemírou povinností a objevuje se často u žen v období menopauzy. Bez tohoto pocitu byla na počátku terapie polovina klientek.

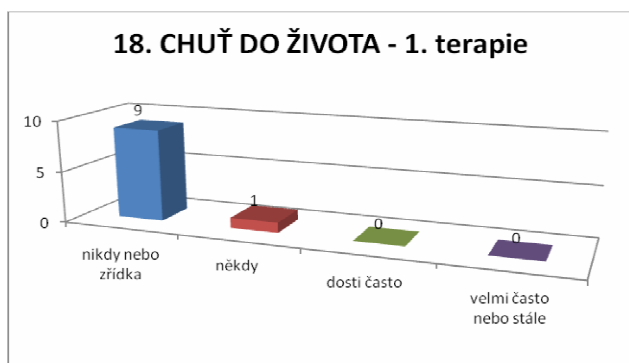


Pro pozitivní ovlivnění tohoto subjektivního pocitu byly použity oleje: jasmín, santalové dřevo, limeta lisovaná, růže. V průběhu terapie byl pozitivně ovlivněn vnitřní neklid, vlastní sebehodnocení pocit užitečnosti klientek. Uvědomily si, že proto aby byl naplněn pocit jejich užitečnosti, musí mít dostatek prostoru k relaxaci a seberealizaci.

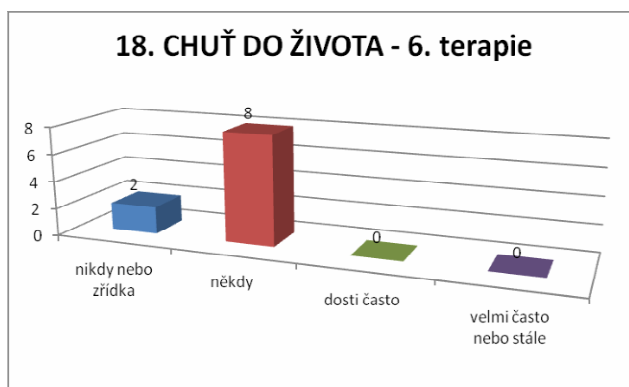


Aromaterapeutická léčba pozitivně ovlivnila pocity odpočinku a celkového posílení organismu.

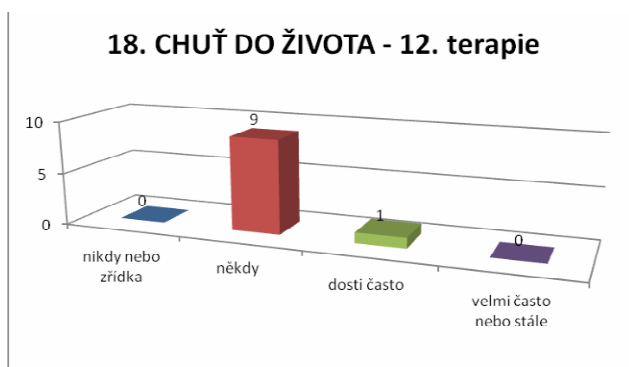
18. Cítím, že žiji naplno.



Dle výsledků otázky „18. Cítím, že žiji naplno“ Téměř všechny dotazované uvedly, že již nežijí tak jak žily dříve a že už jim nedává život tolik, co by si přály.

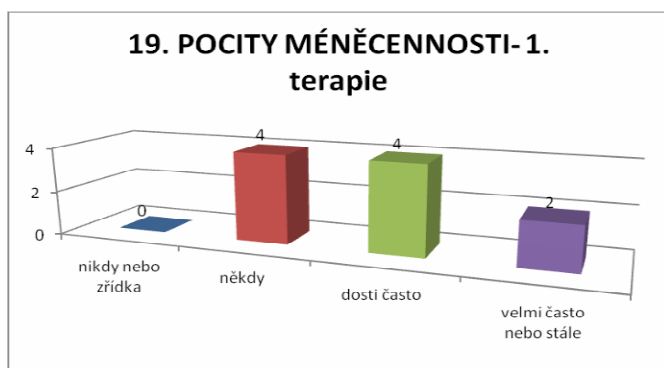


Pro pozitivní ovlivnění tohoto subjektivního pocitu byly použity oleje: jasmín, limeta lisovaná, růže, ylang ylang, santalové dřevo. Během terapie se podařilo u klientek vytvořit pocit, že ve svém životě ještě nejsou zdaleka na konci a že svůj život mohou naplnit věcmi, které jsou pro ně příjemné a dodávají jim pocit radosti.

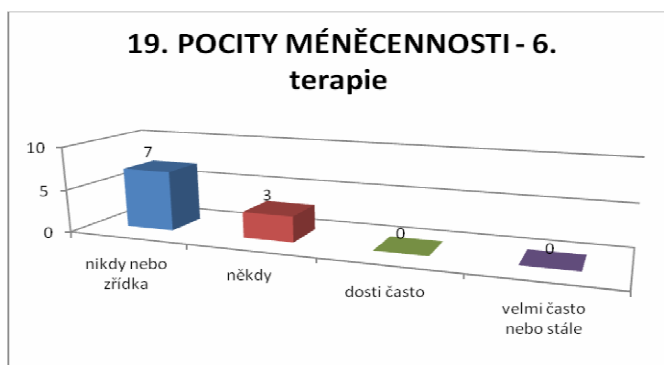


Na konci terapie převažovaly občasné pocity téměř u všech klientek toho, že jejich život ještě nabírá nějaký směr a že mohou stále objevovat nové věci.

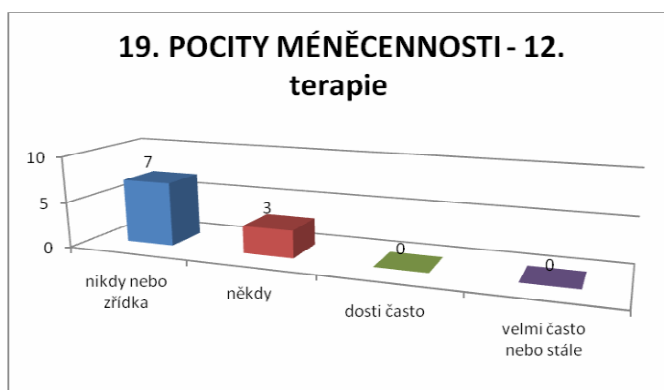
19. Mám pocit, že pro ostatní by bylo lépe, kdybych tu nebyl/a



Na počátku terapie bylo všemi klientkami uvedeno v otázce č. 19. „Mám pocit, že pro ostatní by bylo lépe, kdybych tu nebyl/a „, že se mezi ostatními cítí nejistě, podceňují svá jednání a jsou si nejisti, zda je ostatní mají rádi jako dříve.

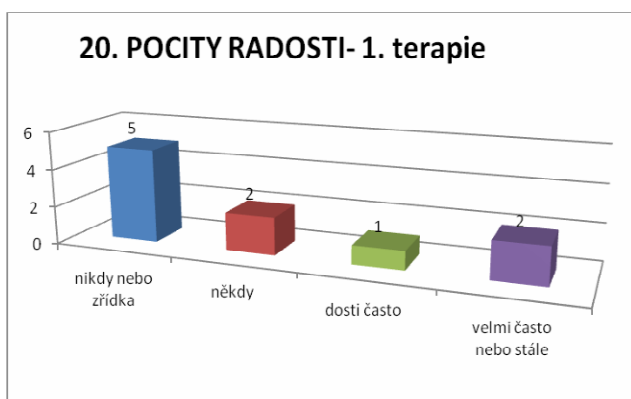


Pro pozitivní ovlivnění tohoto subjektivního pocitu byly použity oleje: ylang ylang, růže, geranie, pomeranč. Tento negativní pocit byl zaznamenán během terapie pouze u třetiny klientek, což je proti počátku terapie opět pozitivní zjištění.

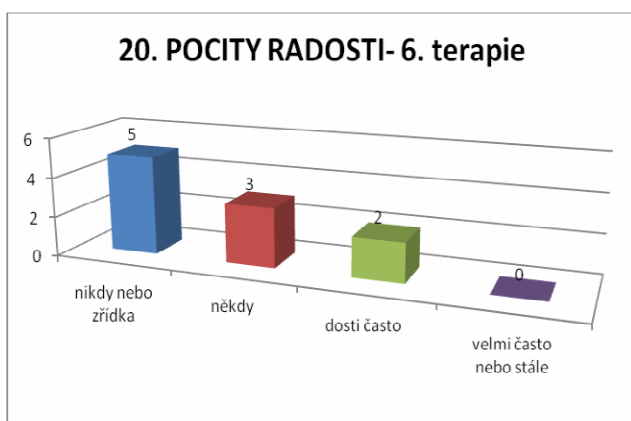


Na konci terapie klientky v rámci aromaterapie i rozhovoru poznaly, že pro ně život zdaleka nekončí a zamyslely se nad svým smyslem života.

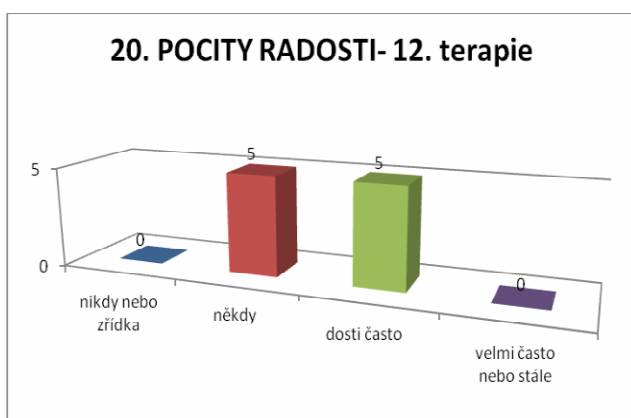
20. Těší mě stejné věci tak jako dříve.



Klientky na počátku terapie reagovaly z polovičního počtu negativně, bylo zjištěno, že mají málo volnočasových aktivit, které by je samotné opravdu těšily.



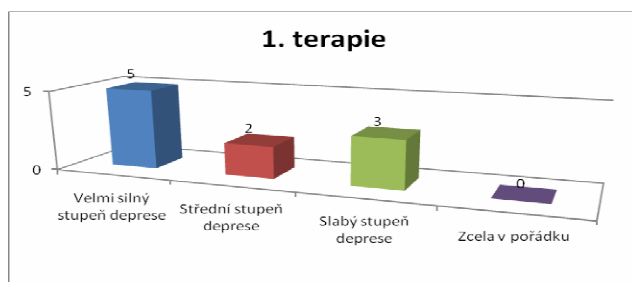
Pro pozitivní ovlivnění tohoto subjektivního pocitu byly použity oleje: jasmín, růže, pomeranč, ylang ylang. V průběhu terapie byl zaznamenán pozitivní posun, kdy si klientky začaly uvědomovat důležitost času sama pro sebe.



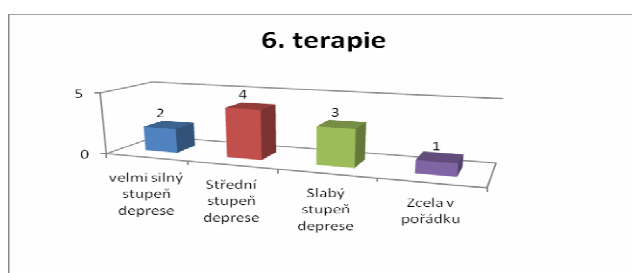
V závěru terapie byl cíl otázky cíl pozitivně naplněn, kdy si klientky díky aromaterapeutickým masážím uvědomily, že mají něco, co jim dělá radost.

Celkové změny stupně deprese na základě celkového vyhodnocení Sebeuposuzovací stupnice deprese podle Zunga:

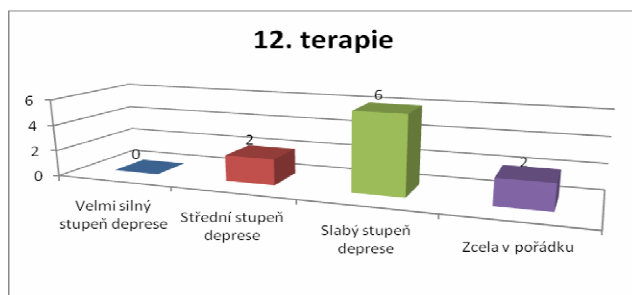
1. Stupeň deprese na začátku celkové terapie:



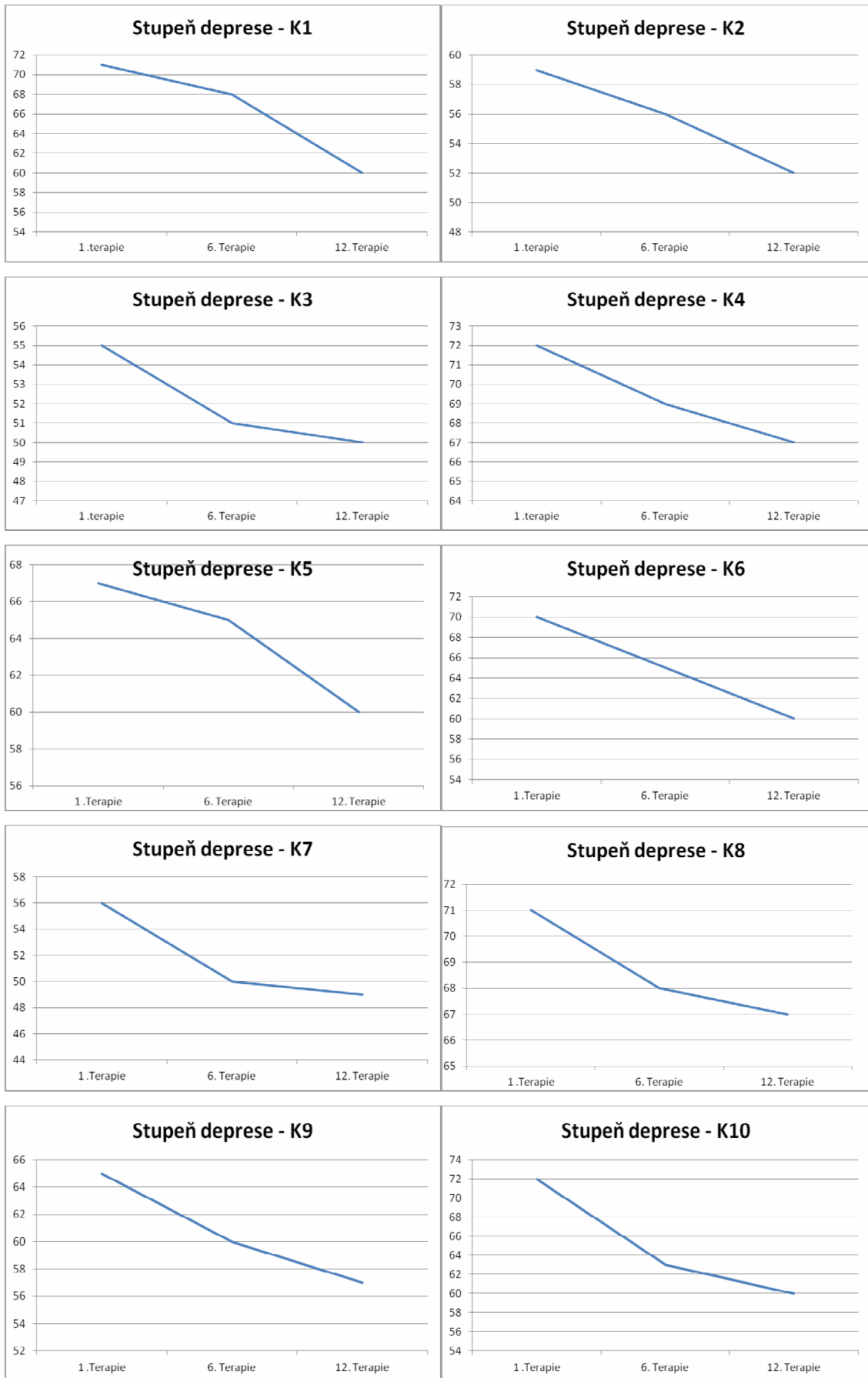
2. Stupeň deprese v polovině celkové terapie:



3. Stupeň deprese na konci celkové terapie:



Změny stupně deprese na základě celkového vyhodnocení SDS indexu Zungova dotazníku měly vzestupný charakter ke zlepšení, což bylo na výsledcích celého výzkumu velice pozitivní. U klientky K1 byl posun ze stavu velmi silné deprese ke stupni slabému, u klientky K2 od stupni slabé deprese do normálního stavu, u klientky K3 ze stavu slabého stupně deprese ke stupni střednímu, u klientky K4 ze stavu velmi silné deprese ke střednímu, u klientky K5 ze stavu středního stupně deprese ke slabému, u klientky K6 ze stupně velmi silné deprese výrazný posun až ke stupni slabému, u klientky K7 ze stupně slabé deprese do stavu normálního, u klientky K8 ze stupně velmi silné deprese do stupně středního, u klientky K9 ze stupně středního ke slabému stupni deprese a u poslední klientky K10 ze stavu velmi silné deprese opět výrazný posun ke stupni slabému.



6 DISKUZE

V praktické části jsem vyhodnotila údaje z dotazníkového šetření dle Zunga u žen v období menopauzy od 10 dotazovaných žen.

Dotazník vyplnilo 10 žen v období menopauzy. Ženy byly ve věku od 40 do 60 let. Dotazníky byly klientkami vyplněny po první, šesté a dvanácté terapii. Jednotlivá terapie probíhala 60 minut. Průměrný věk klientek byl 52,4 let. Zejména u těchto žen se často objevují poruchy nálady, únavový syndrom a především při práci s lidmi je častý syndrom burn-out, pro který je typická rezignace, sklíčenost, smutek, ale i tělesné projevy jako bolesti hlavy či břicha (KREJČÍ, 2011). Proto jsem právě tuto skupinu žen zvolila pro aromaterapeutickou léčbu, abych změnila jejich negativní pocity a osvěžila jejich unavené tělo i mysl, protože esenciální oleje pomáhají navodit nejen pocit zdraví, ale i pocit duševní pohody a dobrou náladu (JACSONOVÁ, 1997).

Analýza dat ze Zungova dotazníku v počátku terapie poukázala na vyčerpanost, stres, depresivní stavy a nespokojenost s uspěchaným životem téměř každé z klientek. To poukazuje na to, že deprese je závažným onemocněním s rizikem přechodu do chronicity, zhoršuje prognózu chronických somatických onemocnění a zejména snižuje kvalitu života (LAŇKOVÁ, SIBLÍKOVÁ, 2004). Výsledky dotazníkového šetření v polovině terapie zaznamenaly pozitivní změnu emocí, kladný vliv aromaterapie na změnu nálady, vnitřní pocit klidu a pozitivnější myšlení každé z klientek. V závěru terapie klientky opět v rámci dotazníkového šetření vyjádřily své emoce a u všech negativních emocí opět došlo ke zlepšení psychického stavu. Domnívám se, že aromaterapeutická léčba nejvíce ovlivnila kvalitu spánku. Ve spánku každý člověk tráví většinu života a pro naše účely je podstatné, že spánek je jedním z pro člověka přirozených způsobů odbourávání následků stresu (SLAMĚNÍK, 2011).

Jednotlivé odpovědi klientek na otázky Zungova dotazníku byly vyhodnocovány na počátku, v polovině a na konci terapie. Následující zjištění se prolíná s pořadím otázek, které po sobě následovaly v dotazníkovém šetření dle Zunga. Častý pocit smutné, skleslé a sklíčené nálady zpočátku uvedla většina klientek. Postupně se podařilo tohoto stavu zbavit více než polovinu dotazovaných, což bylo pozitivním zjištěním. Jen necelá polovina klientek se ztotožňovala s tím, že se po ránu cítí dobře. Dále ale uvedly, že tyto pocity ovlivňuje především náplň dne, která je čeká. Na den, kdy je čeká aromaterapeutická masáž, se velmi těšily. S plačtivostí jsem se setkala opět u nadpoloviční většiny klientek. Opět zde aromaterapeutická masáž dovedla klientky zklidnit a probudit v nich příjemný pocit uvolnění a relaxace těla i duše. Poruchy spánku byly zaznamenány jako největší problém u všech klientek. Na ovlivnění kvality spánku měla aromaterapie výrazný podíl, kdy byl u klientek udáván pocit většího odpočinku a menších potíží s usínáním. Ve vztahu k jídlu byly odpovědi klientek rozdílné. Nadměrná chuť souvisela především se stresem, nadmírou povinností a nepravidelností stravování. Snížená chuť k jídlu byla z velké části zapříčiněna zdravotním stavem, přesněji řečeno s právě probíhajícím onemocněním. V této oblasti jsem během terapie klientky spíše motivovala a poučila, aby nepodceňovaly stravovací režim a zachovávaly si tak dobré návyky. Výraznější zlepšení v oblasti sexuálního života nelze vzhledem k věku klientek očekávat příliš razantně. Aromaterapie zde ale zaznamenala pozitivní reakce obou partnerů v souvislosti s navozením příjemné a uvolňující atmosféry. Úbytek na váze u žen nebyl zaznamenán, pomocí olejů ale klientky kladně hodnotily chuť k jídlu. Některé klientky uvedly, že je trápí zácpa a mají potíže s vyprazdňováním. V této oblasti byl zaznamenán pozitivní vliv esenciálních olejů. Toho samého výsledku bylo dosaženo při ovlivnění rychlého srdečního tepu a pocitu bušení srdce, kdy klientky po terapii pociťovaly vnitřní zklidnění. Únava byla uvedena jako jeden z nejčastějších negativních pocitů. Během terapie se výrazně snižovala. Myšlení klientek pomohla aromaterapeutická masáž rovněž osvěžit. Klientky uvedly větší soustředěnost a fantazii. Po terapii uváděly pocit, že jsou odpočinitější a výkonnější. Častým negativním pocitem byl neklid. Při rozhovoru klientky uváděly roztěkanost, touhu být sama se sebou, nátlak ostatních lidí. Naučily se relaxovat. Při relaxaci si uvědomily sebe v současnosti i v budoucnosti. Vzpomenuly si na své plány a to, čeho by chtěly v životě dosáhnout.

Projevy podrážděnosti souvisí s nátlakem okolí. Podařilo se mi klientky během terapie uklidnit a uvést do pocitu, že jim je příjemně. Tento pocit jim napomohl k tomu, že si důkladně promyslely své rozhodování a řešení problémů. Pocit, že klientka je užitečná, souvisel s pocitem, že je odpočínutá. Po terapii se zvyšoval. Klientky si postupem času uvědomovaly, že je možné nejen žít pro jiné, ale i pro sebe samotnou. Pocit, že se dá žít naplno v každém věku a neřešit to, že by pro ostatní bylo lepší, kdyby tu nebyly. Naučily se vracet k věcem, které je těšily dříve, což považují za velmi pozitivní na této terapii.

Každá klientka na konci terapie uvedla pro ni nejzásadnější změnu. Klientka K1 zaznamenala především úlevu od bolestí hlavy a zlepšení kvality spánku. U klientky K2 bylo zásadní změnou odreagování se od pracovních povinností, snížení podrážděnosti a napětí. Klientka K3 uvítala aromaterapii jako prostředek k navození příjemné nálady a naučila se jí využívat i ve svém domácím prostředí. Udělá si pro sebe na chvíli čas. U klientky K4 byl alespoň částečně ovlivněn problém s pocitem vnitřního napětí, horkosti a bušení srdce a následně byla ovlivněna kvalita spánku. Klientka K5 uvítala aromaterapeutickou masáž v souvislosti se zažívacím systémem, konkrétně v boji se zácpou. U klientky K6 měla aromaterapeutická masáž výrazný účinek na ovlivnění průtoku krve a snížení únavy dolních končetin. Dále i na kvalitu spánku a byla motivována ke zdravějšímu stravovacímu režimu. Klientka K7 terapii vnímala jako prostředek k odreagování se od neustálé práce s lidmi jako prevenci syndromu vyhoření. Klientka K8 zařadila aromaterapeutickou mezi své záliby, kdy se bude této terapii pravidelně účastnit. Stala se pro ni jakousi zakotvenou aktivitou, která osvětí její myšlení, soustředění a pozitivní pohled na život. Klientka K9 zaznamenala změny v souvislosti se zvýšenou únavou, bolestí hlavy a zad. Poslední klientka K10 vnímala terapii především jako společenskou událost, kdy se necítila tak sama a mohla být v jiném prostředí s někým, komu se může svěřit a necítí se díky příjemnosti prostředí nijak nepříjemně.

Změny stupně deprese na základě celkového vyhodnocení SDS indexu Zungova dotazníku měly charakter zlepšení stavu zkoumaných klientek, což bylo na výsledcích celého výzkumu velice pozitivní. U klientky K1 byl posun ze stavu velmi silné deprese ke stupni slabému, u klientky K2 od stupni slabé deprese do normálního stavu, u klientky K3 ze stavu středního stupně deprese ke stupni slabému, u klientky K4 ze stavu velmi silné deprese ke střednímu, u klientky K5 ze stavu středního stupně deprese ke slabému, u klientky K6 ze stupně velmi silné deprese výrazný posun až ke stupni slabému, u klientky K7 ze stupně slabé deprese do stavu normálního, u klientky K8 ze stupně velmi silné deprese do stupně středního, u klientky K9 ze stupně středního ke slabému stupni deprese a u poslední klientky K10 ze stavu velmi silné deprese opět výrazný posun ke stupni slabému.

Účinky aromaterapeutických olejů působily i na mě jako terapeuta. Vnímala jsem změnu emocí i na sobě. Pociťovala jsem sama na sobě vnitřní klid, kvalitnější spánek i odbourání každodenního stresu.

7 ZÁVĚR

Cílem této studie bylo zjistit, zda mají vliv aromaterapeutické techniky na psychickou regeneraci žen v menopauze. Pomocí aromaterapeutické léčby a výsledků dotazníkového šetření bylo tedy zjištěno, že aromaterapeutické masážní techniky ovlivňují změny emocí a nálady u žen v období menopauzy více než masážní techniky klasické. Cíl práce byl tedy splněn. V diplomové práci bylo využito technik: standardizovaného dotazníku dle Zunga, nestandardizovaného dotazníku vlastní tvorby, pozorování, anamnéza, strukturovaný rozhovor, kazuistika a sekundární analýza dat. Výsledky výzkumu odpovídají na odborné otázky:

1. Domnívám se, že klasické masážní techniky mají vliv na psychickou regeneraci u žen v období menopauzy. Vstupním rozhovorem a pomocí dotazníkového šetření při úvodním setkání bylo zjištěno, že klasické masážní techniky ovlivňují z určité části psychickou regeneraci žen také, ale o mnoho více u nich byla pocíťována regenerace fyzická.

2. Předpokládám, že aromaterapeutické masážní techniky oproti technikám klasickým více ovlivňují psychickou regeneraci u žen v období menopauzy. Objektivně ze standardizovaného dotazníku dle Zunga a nestandardizovaného dotazníku vlastní tvorby bylo vyhodnoceno, že aromaterapeutická léčba ovlivnila emoce žen po každé terapii v kladném smyslu. Subjektivní hodnocení klientek při rozhovoru zaznamenalo vzestupný nárůst příjemných pocitů a emocí, zlepšení kvality spánku, vyšší sebehodnocení a sebedůvěru, méně stresu atd. Zejména na konci terapie byl zaznamenán velký posun, kdy se klientky na terapii již těšily o mnoho více a dokázaly se při ní opravdu uvolnit a vnímat ji plně.

3. Předpokládám, že má aromaterapeutická léčba příznivý účinek na chování žen v běžném životě. Z rozhovorů i dotazníkového šetření plyne, že všem ženám tato terapie změnila pohled na život i jejich celkový životní styl. Naučily se povznést se nad věcmi, které je stresovaly. Naučily se zejména to, že relaxovat znamená odpočinout si fyzicky i psychicky. Dále klientky více upřednostňují při prevenci i léčbě přírodní přípravky, které oproti umělým lékům nevyvolávají návyk a neškodí tak jejich organismu. Celkově tak z výzkumu vyplývá kladné ovlivnění všech klientek, které byly s problematikou aromaterapeutických masážních technik seznámeny a ovlivněny po teoretické i praktické stránce.

Moje reflexe k tomuto výzkumu je taková, že i v podstatě já jako terapeut jsem se podílela na výzkumu. Současně s každou klientkou jsem při masáži vnímala jednotlivé aromaterapeutické esence, které měly vliv na moje pocity. Objektivně jsem zaznamenala zejména kvalitnější a delší spánek a subjektivně zejména pocit lepší nálady, zmírnění únavy, pocit uvolněnosti a lepšího soustředění. Účinky tedy i já jako terapeut vnímám velice pozitivně a když srovnám celkovou atmosféru klasické a aromaterapeutické masáže, aromaterapeutická masáž je výrazně efektivnější nejen co se týče fyzické, ale především psychické pohody pro maséra i pro klienta.

Výsledky této práce mohou být přínosem studentům, pracovníkům v sociální oblasti, masérům, ale i běžné populaci. Tato práce může posloužit jako námět k vytvoření aromaterapeutické léčby, která může sloužit preventivně, ale i terapeuticky. O možnostech aromaterapie by měly být erudovaní pracovníci v oblasti poradenství zdravého životního stylu, pracovníci v relaxačních centrech a především ženy, které jsou v období menopauzy.

Velkým přínosem pro mě bylo seznámení i ověření účinků aromaterapeutických olejů na psychickou regeneraci člověka. Pevně věřím, že by tato práce mohla pomoci ke zkvalitnění duševního zdraví žen v období menopauzy.

8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

DOWLING, Mike. *Masáže*. 2. vyd. Praha: Rebo Productions, 2009. ISBN 978-80-255-0274-7.

EVANS, Mark a Suzanne FRANZEN. *Masáže: masáže, aromaterapie, shiatsu, reflexologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0108-1.

FARRER-HALLS, Gill. *Aromaterapie od A do Z: podrobný průvodce světem esenciálních olejů*. Praha: Metafora, 2007. ISBN 978-80-7359-086-4.

FLANDERA, Stanislav. *Klasické masáže*. Olomouc: Poznání, 2005. ISBN 80-8660636-8.

GROSJEAN, Nelly. *Velká kniha aromaterapie*, Olomouc: Fontána, 2003. ISBN 807336-084-5.

HUBERT, Andreas. *Emocionální inteligence EQ*. Praha: ZEMS Pragma, 2005. ISBN 80-903305-6-8.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody sběru dat v klasických pedagogických výzkumech*. Olomouc: Votobia, 2007. ISBN 978-80-7220-305-5.

JACKSONOVÁ, Judith. *Tajemství zdraví a pohody*. Bratislava: Příroda, 1997, ISBN 80-070-1020-3.

JANČA, Jiří. *Velký receptář alternativní medicíny*. Praha: Eminent, 2002. ISBN 80-7281-121-5.

JENÍČEK, Jaroslav. *Žena v přechodu, aneb, Ženou po celý život*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-752-4.

JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.

JŮVA, Vladimír. *Úvod do pedagogiky*. Brno: Paido, 1997. ISBN 80-85931-39-7.

KREJČÍ, Milada. *Strategie výuky duševní hygieny: výchova ke zdraví ve škole*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2011. ISBN 978-80-7394-262-5.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.

LAŇKOVÁ, Jaroslava a Jana SIBLÍKOVÁ. *Deprese: doporučený diagnostický a léčebný postup pro všeobecné praktické lékaře*. Praha: Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP, 2004. ISBN 80-903573-1-8.

LIDELLOVÁ, Lucy. a kol. *Masáž: podrobný a názorný průvodce masážními technikami*. Praha: Svojtka a Vašut, 1996. ISBN 80-717-6257-1.

- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Praha: Grada 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.
- MARCUS, Bess. *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.
- MCGILVERY, Carole. *Velká obrazová encyklopedie aromaterapie, masáž, jóga*. Praha: Svojtka, 2002. ISBN 80-7237-555-5.
- MELGOSA, Julián. *Zvládni svůj stres: Kniha o duševním zdraví*. Praha: Advent-Orion, 1997. ISBN 80-7172-240-5.
- MOJAY, Gabriel. *Aromaterapie pro léčení duše*. Zbraslav: Alternativa, 2000. ISBN 80-85993-64-3.
- MUMFORDOVÁ, Susan. *Masáže od A do Z*. Praha: Metafora, 2011. ISBN 978-80-7359-300-1.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0628-1.
- SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5.
- SCHULZE, Ralf. *Emoční inteligence, přehled základních přístupů a aplikací*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-229-4.
- SILBEY, Veronica. *Aromaterapie pro každého: Esenciální oleje pro povzbuzení mysli, těla a duše*. Praha: Svojtka, 2008. ISBN: 978-80-7352-779-2.
- SLAMĚNÍK, Ivan. *Emoce a interpersonální vztahy*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3311-1.
- STOPPARDOVÁ, Miriam. *Žena od A do Z*. Martin: Neografia, 1993. ISBN 80-85186-26-8.
- STORCK, Ulrich. *Technika masáže v rehabilitaci*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2663-2.
- STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.
- TALBOT, Susane. *Jak se zbavit zimních depresí*. Praha: Blue step, 2011. ISBN 978-80-260-0783-8.
- TRESS, Wolfgang. *Základní psychosomatická péče*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-309-3.
- WORTH, Yvonne. *Masáž v kostce*. Praha: Slovart, 2001. ISBN 80-7209-161-1.

Internetové zdroje:

SMETANA, Richard, 2010. *Zajímavosti z historie vybraných rostlin používaných v aromaterapii*. [online]. [cit. 2013-02-01]. Dostupné z: <http://www.aromarta.cz/>

HANSGUT, Vladimír a Kateřina KAPOUNKOVÁ, 2009. *Regenerační a sportovní masáž*. [online]. [cit. 2013-02-04]. Dostupné z: <http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps09/masaz/web/pages/sportovni-masaz>.

HERLICH Steven, 2011. *Aromatherapy*. [online]. [cit. 2013-01-24]. Dostupné z: <http://www.umm.edu/altmed/articles/aromatherapy>

MITCHELL, Marlene, 2012. *Some Ways you can use aromatherapy in your life*

[online]. [cit. 2013-01-26]. Dostupné z: <http://www.aromatherapyinstitute.com/>

CHIEN, Li-Wei, Su Li CHENG, Chi Feng LIU, 2012. *Lavender Aromatherapy Alleviates Insomnia* [online]. [cit. 2013-02-02]. Dostupné z: <http://www.massagemag.com/News/massage-news.php?id=12158&catid=309&title=lavender-aromatherapy-alleviates-insomnia>

HARTLEY, Jo, 2009. *Use Aromatherapy to Relieve Stress* [online]. [cit. 2012-12-20]. Dostupné z: http://www.naturalnews.com/025550_aromatherapy_stress_oil.html

9 PŘÍLOHY

- Příloha 1

Dotazník charakteristiky klientek:

DOTAZNÍK CHARAKTERISTIKY KLIENTEK		
1.	Pohlaví	
2.	Věk	
3.	Stav	
4.	Počet dětí	
5.	Bydlení	
6.	Povolání	
7.	Záliby	
8.	Onemocnění	
9.	Rodinné vztahy	
10.	Partnerské vztahy	
11.	Hodnoty v životě	
12.	Krátkodobé životní cíle	
13.	Dlouhodobé životní cíle	
14.	Nynější problémy v životě	
15.	Spokojenost se sebou a svým životem	
16.	Vyjádřená osobní přání	

- Příloha 2

Sebeposuzovací stupnice deprese podle Zunga (self-rating depression scale SDS)

	Nikdy nebo zřídka	Někdy	Dost často	Velmi často nebo stále
1. Jsem smutný, skleslý, sklíčený	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2. Nejlépe se cítím ráno	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
3. Bývá mi do pláče nebo dokonce pláču	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
4. V noci špatně spím	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
5. Mám stejnou chuť k jídlu a jím jako dříve	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
6. Sexuální život a myšlenky na něj mi činí potěšení jako dříve	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
7. Všiml/a jsem si, že ubývám na váze	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
8. Mám potíže se zácpou	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
9. Mívám rychlý tep nebo bušení srdce	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
10. Jsem unavený/á bez zjevné příčiny	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
11. Moje myšlení je jasné jako vždy dříve	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
12. Všechny obvyklé činnosti zvládám bez problémů	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
13. Cítím nepokoj a nevydržím v klidu	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
14. Do budoucna nahlížím s nadějí	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
15. Bývám podrážděný/á	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
16. Není pro mě problém rozhodnout se	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
17. Cítím, že jsem užitečný/á a potřebný/á	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
18. Cítím, že žiji naplno	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
19. Mám pocit, že pro ostatní by bylo lépe, kdybych tu nebyl/a	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
20. Těší mě stejné věci tak jako dříve	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1