

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2009

Jana Jírová

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Aromaterapie jako součást relaxačních technik

Bakalářská práce

Autor: Jana Jírová

Studijní obor: Výchova ke zdraví

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

České Budějovice, duben 2009

University of South Bohemia in České Budějovice

Pedagogical faculty

Department Health Education

Aromatherapy as a part of relaxation techniques

Bachelor Thesis

Author: Jana Jírová

Study of Programme: Health Education

Supervisor: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice, April 2009

Jméno a příjmení autora: Jana Jírová

Název bakalářské práce: Aromaterapie jako součást relaxačních technik

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích

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

Rok obhajoby bakalářské práce: 2009

Abstrakt:

Moje práce se zabývá uplatněním aromaterapie jako součásti relaxačních technik. V teoretické části jsem se zabývala definicí relaxace a jejím významem. Nejvíce jsem se však věnovala samotné aromaterapii. Zaměřila jsem se na význam slova aromaterapie, historii a na současné využití. Dále jsem se věnovala bylinám a éterickým olejům, které bezpodmínečně k aromaterapii patří. Praktická část zahrnuje vyhodnocení šetření aplikovaného na studentech Výchovy ke zdraví, které bylo zaměřeno na sledování názoru na alternativní prevenci/léčbu a na její začlenění do osnov předmětu Regenerace vyučovaného na Výchově ke zdraví. Výzkumnou metodou byl dotazník doplněný rozhovorem. Výsledky šetření ukazují, že preference alternativní prevence/léčby stoupají na úkor farmaceutických prostředků. Studenti by rádi uvítali rozšíření si znalostí o tuto relaxační techniku, kterou by měli možnost využívat nejen pro své potřeby, ale i ve svém budoucím zaměstnání.

Klíčová slova: aromaterapie, éterický olej, relaxace, prevence, léčba, alternativní způsob.

Name and Surname: Jana Jírová

Title of Bachelor Thesis: Aromatherapy as a part of relaxation techniques

Department: Department of Health Education, Pedagogical faculty, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

The year of presentation: 2009

Abstract:

My paper deals with using of aromatherapy as a part of relaxation techniques. In theoretical part I dealt with definition of relaxation and its sense. The most part I engaged in aromatherapy itself. I aimed on meaning of word aromatherapy, its history and its use in our time. I also pursued herbs and etheric oils, which unconditionally belongs to aromatherapy. The practical part includes evaluation of enquiry aplicated on students of Health education which is aimed to trace theier opinion on alternative prevention/treatment and on adding the aromatherapy to the curriculum of the Regeneration subject which is teached on Health education. Research technique was a questionnaire refilled with a dialog. Results of the enquiry shows, that preferences of alternative prevention/treatment raises up at the expense of pharmaceutics. Students would like to spread out theier knowledge about this relaxation technique, which they could use not only for themselves, but in theier future work.

Keywords: aromatherapy, etheric oil, relaxation, prevention, treatment, alternative technique.

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Aromaterapie jako součást relaxačních technik“ vypracovala samostatně pod odborným vedením Mgr. Vlasty Kursové, Ph.D., 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 bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích, dne 14. 4. 2009

.....

Jana Jírová

Děkuji Mgr. Vlastě Kursové, Ph.D., za odborné vedení, cenné rady a ochotu při vypracování bakalářské práce.

Dále bych chtěla poděkovat všem mým blízkým, především rodině a svému příteli, kteří mne po celou dobu podporovali při práci.

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	ROZBOR LITERATURY	10
2.1	Zdraví a jeho charakteristika	10
2.2	Význam a druhy relaxace	12
2.3	Aromaterapie	15
2.3.1	Historie aromaterapie	16
2.3.2	Využití aromaterapie v současnosti	18
2.4	Byliny a aromaterapie	21
2.5	Oleje v aromaterapii	30
2.5.1	Výroba éterických olejů	31
2.5.2	Druhy éterických olejů	33
2.5.3	Míchání éterických olejů	37
3	PRAKTICKÁ ČÁST	38
3.1	Cíl práce	38
3.2	Úkoly práce	38
3.3	Odborné otázky	39
4	METODIKA	40
4.1	Využití metod	40
4.2	Charakteristika souboru	41
4.3	Organizace experimentálního šetření	42
5	VÝSLEDKY A DISKUZE	43
5.1	Výsledky - dotazník	43
5.2	Výsledky - rozhovor	50
6	ZÁVĚR	53
7	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	54

1 ÚVOD

Jistě si každý z nás alespoň jednou doma zapálil svíčku a vložil ji do lampy s vodou a voňavým olejíčkem a to jednak pro zpříjemnění atmosféry a jednak pro libou vůni rozléhající se po pokoji. A přesně tyto dva faktory jsou základem aromaterapie, která má působit na naše smysly a navozovat pocit uklidnění a relaxace.

Teprve před rokem jsem se seznámila s aromaterapií i z jiného úhlu pohledu. Není to jen o vůni vycházející z aromalamp, ale jde hlavně o přírodní směr využívající výtažků z rostlinných silic. Jeho uplatnění je velice rozmanité, počínaje již zmíněnými aromalampami, přes koupele a masáže až po kosmetiku. Základem této terapie jsou vždy přírodní oleje doplněné olejem éterickým.

K tomu, že jsem si vybrala techniku aromaterapie, přispělo také absolvování předmětu Regenerace pod vedením Mgr. Vlasty Kursové, Ph.D. Nejen že jsme se naučili základy sportovních masáží odstraňujících únavu, ale dozvěděli jsme se i o jiných relaxačních technikách. Aromaterapie však mezi nimi chyběla. A to bylo podnětem pro výběr mé bakalářské práce, ve které bych chtěla zjistit názor a především zájem studentů o tuto relaxační techniku a propojit ji s výukou Regenerace.

Jelikož jsem absolvovala předmět Regenerace, jehož hlavní součástí byla výuka masérských hmatů, napadlo mne propojit tyto dvě relaxační techniky, což by do osnov předmětu bez problémů zapadlo. Abych získala co nejvíce znalostí, absolvovala jsem kurz aromaterapie v Brně u pana Karla Hádka, který patří mezi průkopníky aromaterapie v Česku a je tedy kvalitní studnicí, ze které lze čerpat hodnotné informace.

Moje práce je rozdělena na šest hlavních kapitol. První kapitolou je úvod, který vysvětluje motivaci pro výběr tématu mé bakalářské práce. Následující kapitola obsahuje veškerou teorii potřebnou pro pochopení aromaterapie jako relaxační techniky. V kapitole 3, kde začíná praktická část mé práce, jsou přesně definovány cíle, úkoly práce a odborné otázky, které jsou vyhodnoceny v závěru. Kapitola 4 se zabývá metodikou práce a vymezuje využití postupy a charakteristiky. Poslední

praktickou kapitolou je kapitola 5, ve které shrnuji výsledky dosaženého poznání. Šestou kapitolou je závěr, ve kterém zhodnotím dosažené výsledky a navrhnu další směry, kterými by se mohla ubírat případná navazující práce.

2 ROZBOR LITERATURY

2.1 Zdraví a jeho charakteristika

Zdraví je chápáno jak stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody, a ne jenom nepřítomnost onemocnění nebo choroby (WHO, 2008, on-line).

KEBZA definuje zdraví jako stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti (KEBZA, 2005, s. 21).

Již v antice filosofové věnovali velikou pozornost tomu, „jak moudře žít“. Do toho pojetí moudrého způsobu života patřilo i pojetí zdraví – „žít zdravě“ znamenalo „žít moudře a dobře“. Řeckým slovem „ischio“ se rozumělo „být zdrav a silný“. Podobně slovo „hygiaio“, u nás známé jako termín hygiena, znamená „být zdrav a schopen života“. Patří sem i řecký termín „holokteria“, který znamená dokonalé zdraví (KŘIVOHLAVÝ, 2003).

David Seedhouse popisuje na čtyřech příkladech to, co si lidé různého zaměření představují pod pojmem zdraví.

Lékař – pojmem rozumí nepřítomnost nemoci, choroby či úrazu.

Sociolog – rozumí pojmem „zdravý člověk“ člověka, který je schopen dobře fungovat ve všech jemu příslušných sociálních rolích.

Humanista – slovy „zdravý člověk“ označuje takového člověka, který je schopen pozitivně se vyrovnávat s životními úkoly, které se před ním naskytou.

Idealista – si pod pojem „zdravý člověk“ představuje člověka, kterému je dobře – tělesně, duševně, duchovně i sociálně (KŘIVOHLAVÝ, 2003).

V další části této kapitoly, bych se chtěla věnovat podpoře zdraví u nás i ve světě.

Světová zdravotnická organizace (dále jen WHO) má řídicí a koordinační pravomoc pro zdraví v systému Spojených národů. Je odpovědná za poskytující vedení na globálních zdravotních záležitostech, tvarování zdravotního výzkumného programu, seřizovací norem a standardů, artikulování důkazů - založené politické

volby, poskytující technickou podporu k zemím a monitorovacím a hodnotícím zdravotním trendům. Její vznik je datován od roku 1946, kdy 61 států, včetně Československé republiky podepsalo základní smlouvu. Oficiálním datem vzniku a zároveň i Světovým dnem zdraví je 7. duben 1948. Řídícím orgánem Světové zdravotnické organizace je Světové zdravotnické shromáždění (WHA) složené nyní za 139 členských států, které se schází jednou za rok. Sídlem organizace je Švýcarsko (WHO, 2008, on-line).

Podpora zdraví (health promotion) se začala utvářet na počátku 70. let 20. století jako reakce na nízkou účinnost tradičních postupů zdravotní výchovy, nespokojenost se stávající zdravotní péčí a nárůstem chronických neinfekčních onemocnění (KEBZA, 2005). Na 30. valném shromáždění WHO v roce 1977 byla vyhlášena celosvětová strategie „Zdraví pro všechny do roku 2000“, která již mimo jiné zahrnovala myšlenky podpory zdraví.

V roce 1984 byl zahájen program „Podpora zdraví“ evropské úřadovny WHO a v roce 1986 byla uspořádána první mezinárodní konference podpory zdraví v kanadské Ottawě, jež přijala tzv. Ottawskou chartu podpory zdraví. Základními prostředky podpory zdraví jsou zdravá veřejná politika, tvorba podporujícího životního prostředí, posilování aktivity v obcích a komunitách, rozvoj schopností lidí pro podporu a posilování zdraví a reorientace systému péče o zdraví. Zdraví tak přestává být samoučelným cílem a je chápáno jako prostředek k naplnění harmonického života (KEBZA, 2005).

Na 51. světovém zdravotnickém shromáždění v květnu 1998 se členské státy Světové zdravotnické organizace usnesly na deklaraci, která formulovala základní politické principy péče o zdraví v jeho nejširších společenských souvislostech. Deklarace byla přijata, aby zdůraznila a podpořila program Světové zdravotnické organizace Zdraví pro všechny ve 21. století. Jeho hlavními cíli je ochrana a rozvoj zdraví lidí po jejich celý život a snížení výskytu nemocí i úrazů a omezení strádání, které lidem přinášejí. K signatářům deklarace patřila také Česká republika. Význam dlouhodobého programu zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky - Zdraví pro všechny v 21. století (dále jen „ZDRAVÍ 21“) je v tom, že představuje racionální, dobře strukturovaný model komplexní péče společnosti o zdraví a jeho rozvoj. Důležitým cílem ZDRAVÍ 21 je snížit rozdíly ve zdravotním stavu uvnitř

států a mezi státy Evropy, protože jsou jedním z prvků sociálních nerovností. Velký význam přikládá ZDRAVÍ 21 účasti všech složek společnosti na zlepšování národního zdraví a společné odpovědnosti všech resortů (MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ, 2002, on-line).

2.2 Význam a druhy relaxace

„Umění relaxovat, uvolnit se, zbavit se napětí, odpočinout si a nabrání sil je jedním z nejvýznamnějších způsobů zvládání stresu, který přestal být na počátku 21. století výjimkou, ale stal se součástí každodenního života lidí“ (KEBZA; KOMÁREK, 2003, s. 8).

Lidé si většinou už ani neuvědomují, jak málo jsou uvolnění. Přitom relaxace je jednou z nepřírozenějších činností na světě, období aktivní činnosti se střídají s odpočinkem, uvolněním, „lenošením“ (CHAMOUTOVÁ; CHAMOUTOVÁ, 2006).

Pod pojmem relaxace rozumíme psychické i fyzické uvolnění. Spolu se správným dýcháním patří relaxace k nejúčinnějším způsobům neutralizace negativních účinků stresu způsobeného bolestí. V relaxovaném stavu dochází k celé řadě tělesných změn. Tyto změny jsou svým charakterem naprosto opačné tělesným změnám, které vyvolává bolest (JANÁČKOVÁ, 2008, on-line).

„V průběhu relaxace se aktivuje parasympatická větev vegetativního nervového systému, při bolesti je naopak aktivován sympatikus. Dýchání se zpomaluje a prohlubuje, snižuje se spotřeba kyslíku a výdej kysličníku uhličitého. Snižuje se také krevní tlak a puls a zpomaluje se celkový metabolismus“ (DROTÁROVÁ; DROTÁROVÁ, 2003, s. 78).

Existují různé metody a přístupy, od autogenního tréninku koncentrací po terapeutickou relaxaci, kde se pojí psychologický hloubkový přístup s uvolňovací technikou. Relaxace není ani tělocvik ani jóga. Je učením, jak uvolnit povrchové a hloubkové svalstvo, zpočátku pod vedením terapeuta. Umožňuje znovu získat psychickou a fyzickou rovnováhu.

„Pokud lidé začnou ignorovat hromadící se napětí ze stresů ve svých končetinách, obličejových svalech, na krku a nebudou je odstraňovat, začne se ukládat v různých částech těla, způsobí bloky v proudění přirozené energie a nutně se projeví ve fungování celého těla, už proto, že napnuté tělo je méně výkonné, hůře koordinuje činnosti, projevují se bolesti v jednotlivých oblastech, ať už zad, hlavy, končetin, a také snáze dochází k úrazům“ (CHAMOUTOVÁ; CHAMOUTOVÁ, 2006, s. 138).

V současné době existuje velké množství různých způsobů relaxace. Způsoby relaxace na bázi svalového uvolnění, např. masáže, akupresura, reflexní terapie.

Mezi tyto metody zařazujeme i relaxace. Relaxace na bázi dechových cvičení, např. koncentrace na volný, přirozený průběh dechu, plný jógový dech, relaxačně-koncentrační metody, např. Schultzův autogenní trénink, meditace, technologické postupy na bázi vizuální nebo sluchové stimulace, např. biofeedback (JANÁČKOVÁ, 2008, on-line).

Nyní bych chtěla charakterizovat některé druhy relaxace. Vzhledem k rozsahu práce jsem vybrala pouze tři, které jsou podle mne nejběžnější, ale zároveň velmi efektivní. Jako první jsem zvolila Schultzův autogenní trénink. Dále bych se chtěla zmínit o meditaci a józe. Schultzův autogenní trénink je psychoterapeutická metoda, která patří do oblasti metod relaxačně kompenzačních. Základní složkou je relaxace (uvolnění) a koncentrace (soustředění) (CHAMOUTOVÁ; CHAMOUTOVÁ, 2006). Ve střední Evropě se považuje za nejúspěšnější a nejrozšířenější relaxační autoregulační metodu. Má široké uplatnění zejména v oblasti zvládání a odbourávání následků stresu a v oblasti sebezdokonalování a sebevýchovy (DROTÁROVÁ; DROTÁROVÁ, 2003). Dále pomáhá při regulaci funkce orgánů, zvýšení vitality, výkonnosti a přináší osvěžující uvolnění. Autogenní trénink má šest fází:

1. Mé paže jsou těžké, mé nohy jsou těžké, celé tělo je těžké.
2. Obě ruce jsou teplé.
3. Moje srdce bije klidně a pravidelně.
4. Můj dech mě uklidňuje.
5. Mé břicho je teplé.
6. Mé čelo je chladné.

Cvičení je zakončeno hlubokým nádechem a otevřením očí (BAUSSARD et al., 2002).

Meditace využívá hlubokého uvolnění v relaxaci, kdy člověk jako by „vypne“ vnější svět a rozvolní bariéry mezi vědomím a podvědomím, umožňuje hlubší průnik do sebe sama. Meditace je děj, který zná jen čas teď a nyní. Meditující by měl nechat zcela volný průběh myšlenkám, pocitům a pochodům celého organismu, aniž by cokoliv hodnotil (Novák in CHAMOUTOVÁ; CHAMOUTOVÁ, 2006). V mystické tradici bylo cílem meditace dosažení stavu radosti, štěstí, klidu, čistoty, stavu největšího ticha. Dnes usiluje především o rychle dosažitelné konkrétní výhody – efektivní fungování organismu, zlepšení tělesného a psychického zdraví a vitalitu (DROTÁROVÁ; DROTÁROVÁ, 2003).

V neposlední řadě bych chtěla zdůraznit i význam jógy. „Jóga představuje komplexní systém holistických postupů péče o tělesné a duševní zdraví s filosofickým a duchovním zázemím“ (DROTÁROVÁ; DROTÁROVÁ, 2003, s. 84). Jde o nejstarší, i o nepropracovanější systém, který navozuje harmonii těla a mysli duchovního vědomí, hlubokou relaxaci, duševní poklid, soustředění a jasnost mysli spolu s tělesnou silou a ohebností. Jedinečnost jógy spočívá, podle Kristové, v tom: „že ji lze upravit pro každého, kdo se jí chce věnovat, ásany se provádějí pomalu, polohy nebo pohyb se zásadně nesmí prodlužovat do bolesti. Nejenže jóga harmonizuje a napíná všechny části těla, ale masíruje i vnitřní orgány a žlázy, její koordinovaný systém dýchání („plný jógový dech“ je základem nácviku dýchání u většiny novějších cvičení) uvolňuje mysl a tělo, posiluje krevní oběh a zlepšuje okysličení tkání“ (CHAMOUTOVÁ; CHAMOUTOVÁ, 2006, s. 151).

Podstata jógy není pouze v jednotlivých cvicích, ale patří sem i úprava výživy a životosprávy, zvláštní techniky na pročištění tělesných dutin, otužování, použití zvukových vibrací atd. Na psychické úrovni se zdůrazňuje přijetí etických kritérií a nastolení vnitřního klidu cestou relaxace, koncentrace, meditace, prohloubení sebepoznání a sebevýchovy (DROTÁROVÁ; DROTÁROVÁ, 2003).

Relaxačních technik je velké množství – např. relaxace hudbou, relaxace tancem. Ve své práci bych se chtěla hlouběji věnovat jedné z těchto technik – „aromaterapii“.

2.3 Aromaterapie

V této kapitole uvádím několik nejvýstižnějších definic aromaterapie autorů, kteří se zabývají právě touto relaxační technikou.

Podle nejznámějšího autora Roberta Tisseranda je aromaterapie oborem tzv. alternativní léčby. Jak název napovídá, pracuje s aromatickými látkami rostlinného původu – s esencemi, oleji, mastmi apod. (TISSERAND, 1991).

Jedná se o jemnou dotykovou terapii, která se snaží přinést relaxaci, zvýšit energii a zmírnit vlivy stresu. Aromaterapie pracuje v souladu se silami přírody nikoliv proti nim a proto v sobě nese skutečnou schopnost léčení. Nejde o formu medicíny, která by potírala pouze symptomy (TISERAND, 1988).

„Aromaterapie je moderní název pro rozmanité terapeutické a estetické využití derivátů neboli výtažků z nejrůznějších druhů rostlin. Přesněji řečeno, aromaterapie je specifické využití čistých éterických olejů zevní aplikací (na kůži) nebo vdechováním (inhalací)“ (DAIMAN; DAMIAN, 1997, s. 14).

Podle Deyové je aromaterapie přirozená terapie a umění léčby, využívající esenciálních olejů extrahovaných z aromatických rostlinných zdrojů. Obnovuje rovnováhu a léčí mysl, ducha i tělo. Protože je terapií založenou na tělesném kontaktu, dokáže účinně skloubit hluboké fyziologické účinky masáže s psychologickým vlivem esenciálních olejů na mysl a emoce (DEYOVÁ, 1995).

Pod pojmem aromaterapie rozumíme léčení nemocí pomocí vůní (esence neboli éterické oleje vonných rostlin). Jedná se o součást přírodní, alternativní, celostní medicíny. Aromaterapie léčí, předchází nemocím, ale hlavně pečuje o pole působnosti, obnovuje v něm pořádek a rovnováhu (GROSJEAN, 2003).

Aromaterapii také můžeme definovat jako jemnou, ale efektivní metodu na povzbuzení a posílnění mysli, těla a duše použitím přírodních olejů z aromatických rostlin, stromů a trav. Je vhodným řešením při náhradě za léčbu na chemickém základu (SILBEY, 2008).

Hardingová definuje aromaterapii jako alternativní metodu léčení, která přináší radost a uspokojení. Při aromaterapii se používá „aroma“, éterický olej extrahovaný z rostlin, jako „terapie“, způsob, jak posílit fyzickou i psychickou rovnováhu organismu (HARDINGOVÁ, 2003).

V knize Aromaterapie od A do Z Davisová mluví o aromaterapii jako o holistické léčbě, která bere v úvahu stav mysli, těla a ducha osoby, jež hledá pomoc, i životní styl, dietní návyky, vztahy atd. (DAVISOVÁ, 2005).

2.3.1 Historie aromaterapie

Počátky aromaterapie lze vysledovat v náboženské, lékařské i společenské praxi všech velkých civilizací. První, kteří objevili pozoruhodné léčebné síly rostlin, byli pravděpodobně Číňané, někdy kolem 4500 př. n. l. Ovšem Egypťanům je třeba připsat prvenství v tom, že poznali a plně využívali účinky, jaké mají aromatické esence na tělo a mysl (McGILVERYOVÁ; REEDOVÁ, 2002). Podle Hardingové kořeny současné aromaterapie sahají až do dávných dob, kdy se z aromatických bylin a esencí připravovaly kosmetické přípravky, léky, parfémy a kadidlo (HARDINGOVÁ, 2003).

Podívejme se na praktikování aromaterapeutických metod v různých kulturách.

Egypt, Řecko, Řím

Pravděpodobně prvním využitím aromatických látek bylo kadidlo. (Slovo parfém, používané v dnešní době pochází z latinského *per fumum*, což znamená „prostřednictvím kouře“). Vzhledem k tomu, že kouř stoupá směrem vzhůru tedy k nebesům, byl považován za přirozený prostředek schopný donést modlitby a oběti do sídla bohů. Kadidlo se spojovalo se sluncem a bylo zapalováno při východu Slunce jako oběť bohu Ra, bohu Slunce, zatímco myrha byla zasvěcena Měsíci. Kadidlo bylo rovněž oblíbenou přísadou do kosmetických prostředků a myrha se používala při balzamování. Jedním z prvních a nejoslavovanějších aromatických vzorců byla směs šestnácti aromatických látek, známá pod jménem „kyphi“. Původně to bylo pevné kadidlo, které bylo zapalováno při západu Slunce jako oběť boha Ra. Kyphi se muselo stát velmi oblíbeným prostředkem, neboť bylo běžně užíváno ve starověkých domácnostech (tedy nejen a pouze v chrámech). Později ho v tekuté formě jako parfém používali Řekové a Římané. Starověcí Egypťané se stali skutečnými odborníky na balzamování, což vlastně pomohlo zdůraznit antiseptické vlastnosti aromatických látek a jejich schopnost uchovat maso. Egypťané milovali

koupání a rovněž masáž, která obvykle po koupeli následovala. Tato nejranější forma aromaterapie sloužila pro relaxaci, navonění těla a úpravě pokožky. Starověcí Řekové ještě dále zdokonalili používání aromatických olejů a mastí a používali je nejen pro jejich kosmetické a medicínální účinky, ale i pro jejich vůni. Lékař Maretheus byl pravděpodobně první kdo zjistil, že aromatické rostliny mají buď stimulační nebo sedativní vlastnosti (TISSERAND, 1991). Od Hippokrata víme, že Řekové měli určité povědomí o léčebných vlastnostech silicových olejů, a že je určitě používali jako uklidňující a povzbuzující látky. Řekové a Římané hojně užívali oleje při obřadech a slavnostech. Díky olejům také stoupla popularita lázní a masáží i celkové péče o tělo. S pádem římského císařství však užívání olejů v Evropě vymřelo (McGILVERYOVÁ; REEDOVÁ, 2002).

Čína, Indie

Je možné, že starověké civilizace Číny a Indie praktikovaly určitou formu aromaterapie ve stejné době jako ve starověkém Egyptě. V několika oblastech Středního a Dálného východu byly objeveny důkazy o existenci vyspělých kultur v době kolem 3000 let před naším letopočtem. Používaly kořeny puškvorce a další rostliny jako hygienické prostředky. Spalovaly rovněž aromatické dřeviny a byliny namísto kadidla. V tomto období se v Číně užívaly jak aromatické byliny, tak i masáže. Nejstarší známou formou indické medicíny je „ayurvedic“, což v překladu znamená „vědění o dlouhověkosti“. Jedním ze základních principů ayurvedy je aromatická masáž. Někdy se používají esenciální oleje, zvláště olej ze santálového dřeva. Mnohem obvyklejší je používání nasycených, tedy infúzních olejů, které jsou vyráběny z domácích rostlin.

Střední východ

Peršanům, zvláště lékařům a alchymistům, jménem Ibn Sina, znám jako Avicenna je připisován vynález destilace. Parfémované vodní roztoky byly používány po mnoho tisíciletí a již v devátém století byly vyráběny primitivní destilací. Daleko populárnější byla voda z růží a Peršané ji exportovali do Číny, Indie a Evropy. Destilace nebyla vynalezena pouze jedním člověkem, ale její vývoj trval zhruba 100 let. Tímto procesem se získávají jak aromatické vody, tak i esenciální

oleje. Avicenna zdokonalil celý proces a jako první umožnil vyrábět čisté esenciální oleje. Zájem o terapeutickou aplikaci esenciálních olejů byl v této době poměrně malý, ale aromaterapie, jak ji známe dnes, se začala pomalu rodit. Avicenna byl podobně jako Hippocrates, jedním z velkých lékařů starověku. Později byl přezdíván „princem lékařů“ a říká se, že měl mozek Goetha a génia Leonarda da Vinci (TISSERAND 1991).

Kolem dvanáctého století se díky křižákům voňavkářství dostalo do Evropy znovu. Z dochovaných zápisů je zřejmé, že vonné látky se užívaly jako ochrana proti moru a nižší úmrtnost mezi těmi, kdo se voněli, svědčila o tom, že tento postup byl do určité míry účinný. V patnáctém století počet velkých evropských voňavkářství vzrostl a jejich výrobky se široce používaly k tomu, aby překryly pach těla a zažehly nemoc. V sedmnáctém století byly již určitě dobře známy afrodiziakální vlastnosti vůní. V dílech významných bylinkářů, např. Culpepera, se také začíná mluvit o léčebných silách rostlin, čímž byl položen základ dnešní aromaterapie (McGILVERYOVÁ; REEDOVÁ, 2002).

Označení „aromaterapie“ poprvé použil francouzský chemik René-Maurice Gattefosse, který si při nehodě v laboratoři potřel popálenou ruku čistým levandulovým olejem a objevil tak jeho léčivé vlastnosti. Po tomto objevu používal éterické oleje za první světové války při léčbě vojáků v nemocnici. Na konci 20. a 30. let minulého století se věnoval bližšímu studiu léčivých účinků éterických olejů.

Éterické oleje používal při léčbě válečných zranění i jiný francouzský lékař, a to sice Jean Valnet. Jejich studiu se věnoval i nadále, aby se stal jedním z otců aromaterapie a v roce 1964 vydal proslulou publikaci „Aromatherapie“, v níž nazývá éterické oleje mocnými „léčebnými prostředky“. Valentovy poznatky zase studovala Marguerite Maury, která dala aromaterapii její dnešní podobu s důrazem na individuální výběr éterických olejů na základě psychického a fyzického stavu dané osoby. Maury také poprvé přišla s využitím olejů při masáži (HARDINGOVÁ, 2003).

2.3.2 Využití aromaterapie v současnosti

„Rychlé a dramatické změny světa kolem nás a stále se zrychlující životní tempo vyvolávají stále intenzivnější touhu po postupech, které by člověka co

nejrychleji zbavovaly stresu a únavy“ (DROTÁROVÁ; DROTÁROVÁ, 2003, s. 7). Jednou z nabízených technik je právě aromaterapie, která je často kombinovaná s jinými relaxačními metodami. Lidé se stále více obrací k přírodě a přírodním produktům, jelikož nejmodernější technologie se uchyluje stále více k chemické bázi, která způsobuje především alergie. Můžeme říct, že dnes zažíváme renesanci aromaterapeutických technik.

Obecné problémy spojené se stresem, jako je premenstruální syndrom (PMS), vysoký krevní tlak, nejrůznější bolesti hlavy, poruchy zažívání atd., mohou být do značné míry zmírněny právě pomocí aromaterapie. Ve společnosti se zvyšuje uvědomování si nebezpečí vzrůstající závislosti na uklidňujících lécích, jejichž užitečnost je skutečně velmi diskutabilní. Aromaterapie je jednou z alternativních léčebných metod právě pro tento druh problémů, pro který jsou uklidňující léky předepisovány – stresy, úzkosti, deprese atd. Aromaterapie stres neodstraňuje, ale pomáhá získat od něj určitý odstup a vyrovnat se s ním (TISSERAND, 1988).

K boji se stresem existuje obrovská paleta esenciálních olejů - všechny sedativní a antidepresivní oleje. K těm patří bergamot, heřmánek, šalvěj, jasmín, levandule, majoránka, neroli, růže, růžové dřevo, pomeranč, meduňka lékařská (DAVISOVÁ, 2005).

Dalším velkým problémem, který většinu z nás sužuje, je problém narušení imunitního systému. I zde je vhodné používat éterické oleje, jak k prevenci před nákazou, tak k léčbě. Pro posílení imunitního systému jsou vhodné antibiotické a antibakteriální oleje pro potlačení bakteriální nákazy (bazalka, eukalypt, citron, citrónová tráva, myrha, neroli, růže, tea tree). Dále protivirové na potlačení virových infekcí, jako je nachlazení a chřipka (eukalypt, levandule, tea tree, palmarosa). Na vyvolání bílých krevních buněk mrkvová semena, kadidlo, geranium, neroli, růže. Mezi detoxikační oleje, které pomohou vyloučit z krve znečišťující látky patří fenykl, kadidlo, jalovec, levandule, černý pepř. Fungicidní účinky (proti plísňovým onemocněním) vykazuje cedr, jalovec, levandule, citrónová tráva, myrha, pačuli, tea tree, bergamot. Mezi hojivé éterické oleje řadíme bergamot, heřmánek římský i pravý, eukalypt, geranium, levandule, myrha, rozmarýn (SIBLEY, 2008).

V poslední řadě bych se chtěla zmínit i problémech zažívacího ústrojí, které je dnešní tučnou a sladkou stravou velmi zatěžováno. Nejpoužívanějšími

esenciálními oleji jsou především šalvěj, máta peprná, majoránka, heřmánek, fenykl a černý pepř. Zdraví zažívacího traktu je velmi blízce spojeno s duševním stavem. Jsme-li ve stresu, máme-li obavy, ihned se u nás projeví pálení žáhy. Tento pocit může být krátkodobý, ale časem může zpříčinit problémy s zažívacím traktem. Jako je nechutenství, zácpa, průjem, nadýmání nebo nevolnost (SIBLEY, 2008). Proti nadýmání pomáhá pití čaje mátového a fenyklového. Můžeme též využít i silice bergamotové, černý pepř, fenyklové, kmínové, rozmarýnové a z máty peprné. Co se týče nadýmání, osvědčují se především bergamot, citron, kmín a koriandr. Některé silice působí i proti průjmu, díky svému zklidňujícímu účinku. Nejvhodnější silice jsou s antispasmodickým působením, jako je heřmánek, eukalypt, levandule, neroli a máta peprná. Obtíže se zácpou jsou spíše otázkou skladby našeho jídelníčku. Ale i přesto i zde se uplatní například jemná masáž břicha pomocí majoránky, fenyklu nebo pomeranče (NOVÁKOVÁ, 2007).

V další části této kapitoly bych se chtěla věnovat použití aromaterapie v praxi. Existuje mnoho způsobů jak správně využít éterické oleje. Nejčastější z nich je inhalace. Vdechování páry je vynikající metodou pro léčbu dýchacích obtíží, nachlazení apod. (McGILVERYOVÁ; REEDOVÁ, 2002). Je možné ji využít i v psychoterapii při léčbě různých psychosomatických onemocnění, může přispět i k zlepšení atmosféry doma i na pracovišti. Oleje lze inhalovat buď pomocí aromalampy nebo nakapáním na bavlněnou látku a přiložením na topení. Aromalampy se vyrábějí většinou z keramiky, porcelánu, skla nebo kovu. Podstatnou částí je miska, která se plní vodou a éterickým olejem. Množství kapek se odvíjí od velikosti místnosti. Vždy je lepší začínat s nejmenším počtem kapek. Pod misku se přikládá svíčka, která je zdrojem tepla, a urychluje odpařování oleje (NOVÁKOVÁ; ŠEDIVÝ, 1996). Dalším velice účinným způsobem je aplikace kůží, čili vtírání zředěných esenciálních olejů pomocí masáží. Toto umění má velmi senzitivní a příjemný projev mezilidských vztahů. Vykazuje uvolňující a relaxační účinek jednak pro unavené a pobolívající tělo, ale i pro naše pocity a smysly (SIBLEY, 2008).

Éterické oleje vždy ředíme s oleji rostlinnými, nebo jiným tukovým základem. Můžeme je použít jak jednotlivě, tak ve směsi. Nedoporučuje se míchat více jak tři silice najednou. Množství silice se pohybuje v rozmezí 1 – 3 %. 30 kapek odpovídá objemovému množství 1 ml. Při přípravě 100 ml základního masážního oleje

odpovídá 1 % koncentrace přidání 30 kapek, 2 % koncentrace 60 kapek a 3 % koncentrace 90 kapkám silice (NOVÁKOVÁ; ŠEDIVÝ, 1996).

Efektivní a zároveň nenáročnou metodou jsou koupele nebo sprchování. Můžeme je využít i v kosmetice, přidáváním do pleťových preparátů, přikládáním teplých a studených obkladů. Zřejmě nejméně používanou technikou je perorální užití. Vnitřní užívání je podobné pití bylinných nálevů. Aktivní látky rychle pronikají do krevního oběhu a tím se účinek dostavuje okamžitě. Při vnitřním užití je nutno brát důraz především na potenciální toxicitu. Je třeba též upozornit na fakt, že mnohé silice nejsou vůbec vhodné k tomuto typu aplikace. Vnitřní užívání silic je způsob nejméně rozšířený a značně rizikový – vždy je nutno poradit se s odborníkem (NOVÁKOVÁ; ŠEDIVÝ, 1996).

2.4 Byliny a aromaterapie

Byliny jsou základem veškerého léčení, přispívající k našemu zdraví. Počínaje homeopatií, fytoterapií, přes ájurvědu, aromaterapii a konče například užíváním Bachových květových esencí. To vše jsou metody určené pro ty, kteří chtějí být zdraví, žít v souladu s přírodou a pokud možno vyvarovat se vlivu chemických látek. Byliny jsou přírodní a neobsahují tělu cizí prvky, jsou lehce stravitelné a obsahují vitamíny a minerály. Vhodně podané nemají žádné nežádoucí účinky. Rostlina působící na určitý orgán může přidáním další byliny ovlivnit tkáň jinou (FREJ, 2007).

V této kapitole bych se chtěla zabývat bylinami, které jsou snadno dosažitelné, a které si sami můžeme vypěstovat. Hodně rostlin, které aromaterapie využívá, jsou velice náročné na pěstování a vyžadují i tuny určité části rostliny. Například na výrobu cca dvou litrů levandulového oleje je zapotřebí 760 kilogramů levandule.

Předkládám výpis bylin (dle odborné literatury), které lze vypěstovat u nás s jejich stručnou charakteristikou:

Česnek kuchyňský, lat. *Allium sativum* L.

Je to vytrvalá rostlina s cibulí, 20 až 30 cm vysoká. Listy má žlábkovité, čárkovité, pochvovité. Stvol je zakončen okolíkem s drobnými bílými nebo narůžovělými květy. Cibule se skládá z 10ti až 16ti bělavých nebo narůžovělých dílců (stroužků) (BAUSSARD et al., 2002).

Původní vlastí česneku je Střední Asie, odkud se již před řadou tisíciletí rozšířil jako kulturní rostlina po celé mírné a subtropické Asii. Pěstoval se v Mezopotámii, starém Egyptě a s postupem civilizace v celém Středozeří. Dnes se pěstuje jako zahradní a polní zelenina po celé Evropě. Nejlépe se mu daří v hlubokých půdách teplejších poloh, u nás zejména na jižní Moravě (Znojemsko) (RUBCOV; BENEŠ, 1990).

Česnek se nechá snadno pěstovat ze semen jednotlivých stroužků. Je to mrazuodolná bylina, kterou lze vysadit již začátkem března (CASTLEMAN, 2004). Užitečnou částí česneku je čerstvá cibule, sklízí se během léta nebo na podzim. Skladuje se na chladném suchém místě v syrovém stavu. Ve vhodném obalu (nejlépe celofán) si česnek uchová vysoký obsah silice. Užívá se čerstvý, ve formě lihového výtažku nebo v podobě pasty.

Účinnou obsahovou látkou česneku je alliin, který se při poškození buněk enzymaticky štěpí na nepříjemně páchnoucí a biologicky silně účinnou česnekovou silici alicin. Při štěpení alicinu se uvolňuje také amoniak. Dále jsou v česneku přítomny sirné sloučeniny, vitamíny A, B1, B2, niacin, C a D, cukry, jód. Česneková silice má vynikající antibakteriální a antimykotické účinky a uplatňuje se při léčbě virových onemocnění. Velmi populární je použití česneku proti střevním parazitům (RUBCOV; BENEŠ, 1990). Česnek navíc zabraňuje shlukování krevních destiček, snižuje množství cukru v krvi, krevní tlak, hladinu cholesterolu, působí močopudně, hlístopudně a zabraňuje kornatění cév. Také se používá při potížích s hemeroidy a pocitu těžkých nohou (BAUSSARD et al., 2002).

Heřmánek pravý, lat. *Matricia recutita*

Heřmánek je jednoletá bylina s listy dvakrát zpeřenými, vyrůstající z bohaté větvené lodyhy. Květní úbory připomínají malou kopretinu. Tvoří je bílé květy z paprsku na obvodu a žluté trubkovité květy v terči (BAUSSARD et al., 2002).

Vyskytuje se téměř po celé Evropě a západní Asii na východ až do severní Indie, jako polní plevel byl dávno zavlečen do Severní Ameriky a Austrálie. Dnes se pěstuje především ve střední a jihovýchodní Evropě, v severní Africe a Jižní Americe. Roste v teplejších oblastech na polích, úhorech, na sušších písčitých půdách. Pěstování je nenáročné, ale nedaří se mu ve vlhkých chladných oblastech (RUBCOV; BENEŠ, 1990). Semena sejeme do připravené půdy na jaře po skončení mrazů. Přibližně po 6 týdnech začne rostlina kvést. Pokud některé květy nesebereme, rostlina se sama vysemení a vyroste na stejném místě i příští rok (CASTLEMAN, 2004).

Z heřmánku využíváme květ. Sbíráme ho od května do září za slunečného dne (TREBEN, 1991). Suší se ihned po sběru bez obracení v tenké vrstvě ve stínu nebo rychle pod umělým světlem při teplotě 40 °C, aby nedošlo ke ztrátě silice. Uchováváme v neprodyšných, nejlépe plechových nádobách. Užívá se ve formě čaje, jako přísada do koupele. Hojně využívaný je také ve formě obkladů, olejů a mastí. Rostlinka obsahuje kolem 1 % silice, jejíž hlavními složkami jsou modře zbarvené azulény s výbornými protizánětlivými, protikřečovými a bolesti mírnícími účinky. Dalšími účinnými látkami jsou flavonoidy, slizy, hořčiny a řada dalších sloučenin včetně karotenoidů (RUBCOV; BENEŠ, 1990).

Heřmánek působí, jak už je výše zmíněno, protizánětlivě, protikřečově, jeho silice také působí lokálně protimikrobně a anesteticky. Rostlina má též protivirové a protiplísňové účinky a snižuje hladinu cholesterolu v krvi (BAUSSARD et al., 2002). Pomáhá při nadýmání, průjmů, vyrážkách, bolestech žaludku, při poruchách menstruace, při nespavosti, horečce, bolesti ran a zubů. Má velice dobrý vliv na celý nervový systém. Působí při vyčerpanosti a únavě (TREBEN, 1991). Tato bylina při vnitřním užití ochlazuje, má vliv na krev, dýchací, zažívací a nervový systém. Tradiční heřmánkový čaj s medem se předepisuje na úzkost, nespavost a poruchy spánku. Odvar se využívá na výplachy očí při zánětu spojivek (FREJ, 2008).

Jitrocel kopinatý, lat. *Plantago lanceolata* L.

Jitrocel kopinatý je vytrvalá rostlina, která vytváří přízemní růžici dlouze kopinatých celokrajných listů se souběžnou žilnatinou. Z listové růžice vyrůstá několik přímých rýhovaných stvolů, které nesou krátký vejčitý až krátce válcovitý

klas s drobnými pravidelnými květy. Plod je vejčitá tobolka obsahující dvě dosti velká leskle hnědá semena. Jitrocel kvete od května do září (RUBCOV; BENEŠ, 1990).

Po mnoho staletí byl součástí čínské a ájurvédské medicíny, později se stal běžnou součástí lidového léčitelství Evropy v 16. století. Do Spojených států se tato léčivá rostlina dostala ve známost až po první světové válce (CASTLEMAN, 2004). Dnes roste po celé České republice, v Evropě, v severní Africe a severní Asii s mírným podnebím. Vyskytuje se na neobdělávaných místech, loukách, i na půdách obdělávaných a podél cest (BAUSSARD et al., 2002). Vlastní pěstování se nedoporučuje, protože v jednom klasu může být až 15 000 semen, která se velmi dobře ujímají a mohlo by dojít k obtížnému zaplevelení trávníků a záhonů (CASTLEMAN, 2004).

Z jitrocele se sbírají listy od května nebo června do konce srpna. Jitrocelový list je velice náročný na sušení. Pomačkané, za vlhka sbírané nebo zapařené listy rychle černají a jsou bezcenné. Suší se v tenkých vrstvách do 5 cm, nejprve je možno listy opatrně předsušit na slunci, pak se dosouší ve stínu na vzdušném místě. Při umělém sušení nemá teplota překročit 40 °C. Při manipulaci nebo nevhodném skladování se snadno drobí (je proto vhodné sušit bez obracení), snadno vlhne, plesniví a černá. Užívá se jako čajový nálev, sirup a vyrábí se různé obklady z listů (TREBEN, 1991). Rostlina obsahuje až 2 % glykosidu aukubinu, který má tlumivý účinek na centrální nervovou soustavu, dále množství slizu, enzymy, trísloviny, vitamín C, hořčiny, křemičitou a draselnou sůl (RUBCOV; BENEŠ, 1990).

Jitrocel se na prvním místě užívá při všech onemocněních dýchacích orgánů, při silném zahlenění, kašli, černém kašli, plicním astmatu, ale i při tuberkulóze. Pročist'uje krev, plíce a žaludek jako žádná jiná rostlina (TREBEN, 1991). Používá se též při různých kožních potížích (odřeninách, rozpraskané, rozpukané kůže, hmyzím bodnutí apod.) (BAUSSARD et al., 2002).

Máta peprná, lat. *Mentha – piperita* L.

Vytrvalá rostlina 40 – 60 cm vysoká, se čtyřhrannou lodyhou, vstřícnými, ostře pilovitými listy, na líci tmavě zelenými, na rubu světlejšími. Květy jsou růžovofialové, uskupené do hustých kuželovitých lichoklasů na konci větví. Bylina

silně peprně voní (BAUSSARD et al., 2002). Pěstuje se v několika kulturních odrůdách ve většině evropských zemí na velkých plochách, velice často se však vyskytuje i ve venkovských zahrádkách. Nejlépe se jí daří v lehčích humózních půdách s dostatkem vláhy a světla v teplejších chráněných polohách.

Sbírá se nať, někdy také listy v červnu až červenci, pozdě ještě v srpnu, ale vždy jen za suchého počasí, nejlépe v poledních hodinách. Suší se ihned po sběru v tenkých vrstvách na stinných a dobře větratelných místech, nejlépe při teplotě 20 – 30 °C, při umělém sušení nesmí teplota přestoupit 35 °C, aby nedocházelo ke ztrátám silice. Rostlina má charakteristicky mentolový pach a kořenitou, příjemně chladivou chuť. Je součástí čajů, mastí, kloktadel, inhalačních směsí, masážních roztoků apod. (RUBCOV; BENEŠ, 1990). Listy máty peprné obsahují flavonoidy, triterpeny, třísloviny a karotenoidy. Silice tvoří majoritní menthol (40 až 60 %) a nemthon (15 až 25 %) (BAUSSARD et al., 2002). Máta má příznivé účinky na nervovou soustavu, mírní bolest, podporuje vylučování žluče, trávení, zabraňuje nadýmání, uvolňuje křeče a má osvěžující a protizánětlivé účinky (RUBCOV; BENEŠ, 1990).

Mateřídouška obecná, lat. *Thymus serpyllum* L. sp. coll.

Malý, vytrvalý, nepříliš hustý polokeř 10 – 50 cm vysoký. Listy jsou vstřícné, drobné, celistvé, podlouhlé, s okraji lehce prohrnutými. Květy jsou růžové, bílé nebo nařítovělé a tvoří koncové lichopřesleny. Plod je hnědá hladká tvrdka. Rostlina má aromatickou vůni a chuť (BAUSSARD et al., 2002).

Mateřídouška je rozšířena téměř po celé Evropě, severní Africe a Sibiři až do Zabajkalska. U nás je nejhojnější m. polejovitá, rozšířená od nížin do hor na mezích, paloucích, travnatých stráních a ve světlých lesích. Ostatní druhy dávají přednost travnatým stráním, písčinám a teplým vápencovým podkladům. Sbírá se nať od května do srpna. Suší se rychle ve stínu na dobře větraných místech rozprostřená ve slabých vrstvách a při dosušení se neobrací, aby listy neopadaly. Při sušení umělým teplem nesmí teplota překročit 35 °C (RUBCOV; BENEŠ, 1990). Mateřídouška se hojně používá k přípravě čajových nálevů, tinktur, sirupů nebo jako přísada do koupelí a bylinných polštářků (TREBEN, 1991).

Nejvýznamnější složkou mateřídoušky je silice bohatá na thymol, který má silné antiseptické účinky, je netoxický a prokrvuje pokožku, a karvakrol, jež

obsahuje také cineol, alkoholy a terpenové karbidy. Její součástí jsou i flavonoidy, fenolové kyseliny, a triterpeny. Její silice mají protiplísňové, protikřečové a antibakteriální účinky, napomáhají odkašlávání a údajně působí i protivirově a antigonadotropně (BAUSSARD et al., 2002). Mateřídouška pomáhá při křečích v žaludku, při menstruaci, nemocích dýchacích cest, společně s jitrocelem napomáhá při zánětu průdušek, astmatu a černém kašli. Tinktura z mateřídoušky se používá na vtírání k posílení údů u slabě vyvinutých dětí. Pití mateřídouškového čaje se blahodárně osvědčuje při nervovém podráždění nebo depresích (TREBEN, 1991).

Meduňka lékařská, lat. *Melissa officinalis* L.

Je to vytrvalá rostlina s čtyřhrannou, rozvětvenou lodyhou, 20 – 80 cm vysoká. Má svraštělé listy, tmavě zelené na lici a světle zelené na rubu, drobné bělavé nebo nařadovělé květy uskupené do lichopřeslenů. Vyznačuje se především silnou citrónovou vůní (BAUSSARD et al., 2002). Meduňka pochází z východního Středozeří, ale odpradávná se pěstovala jako léčivá medonosná rostlina i ve střední Evropě. Nejlépe se jí daří v dobře obdělávaných, výživných půdách. Na nechráněných místech snadno vymrzá. Vyžaduje slunnou polohu a dává přednost sušším stanovištím. Sbírá se pro list, dnes ale mnohem častěji pro nať. Listy se sbírají krátce před rozkvětem, za suchého, chladnějšího počasí, kdy je obsah silic nejvyšší. Nať je získává asi třikrát do roka, když doroste do výšky cca 30 cm a začíná kvést. Suší se v tenkých vrstvách bez obracení a pokud možno rychle. Nejvhodnější je sušit nať přirozeným teplem na stinných vzdušných místech. Při umělém sušení nesmí teplota přesáhnout 35 °C (RUBCOV; BENEŠ, 1990). Meduňka ztrácí sušením velkou část vonných silic. Po usušení se listy rozmělnují a skladují ve vzduchotěsných nádobách, aby si zachovaly zbylé těkavé silice (CASTLEMAN, 2004). Používá se k přípravě čajů, kloktadel, v potravinářství při výrobě limonád, v likérnictví. Má i technické využití při parfémování mýdel.

Hlavními složkami silic meduňky je citran, citronelal, citronelol, dále třísloviny a malé množství hořčin (RUBCOV; BENEŠ, 1990). Meduňka má různorodé farmakologické vlastnosti, z nichž největší jsou účinky sedativní, analgetické, působí proti nespavosti, proti křečím a napomáhá při problémech se štítnou žlázou (BAUSSARD et al., 2002). Dále se používá jako prostředek povzbuzující chuť

k jídlu, proti nadýmání, při poruchách nervového systému, při bušení srdce, nachlazení a chorobách žlučníku. V lidovém léčitelství byla doporučována ke koupelím při revmatických bolestech (RUBCOV; BENEŠ, 1990).

Puškvorec obecný – *Acorus calamus* L.

Je to vytrvalá bažinná bylina, vyrůstající u plazivého, až 3 cm silného a půl metru dlouhého, rozvětveného oddenku. Oddenek je žlutozelený, na lomu bílý a silně aromatický. Vyrůstají z něj četné drobné kořeny a často přes metr dlouhé a 2 cm široké mečovité listy. Stvol nese květní palici žlutozelených květů. Původním domovem puškvorce je zřejmě jižní Čína, odkud byla rostlina zavlečena do Indie. Odtud se šířila dál na západ a dnes je hojně rozšířena v celé východní a střední Evropě, vyskytuje se též na Dálném východě, a v Severní Americe. Roste na trvale zaplavených půdách při březích vod, v močálech a ve vlhkých příkopech, kde vytváří husté porosty (RUBCOV; BENEŠ, 1990).

Sbírají se především oddenky brzy na jaře nebo později na podzim (TREBEN, 1991). Vyrývají se háky nebo vidlemi, omyjí se a nařežou na 20 až 30 cm dlouhé kusy. Suší se nejlépe pod umělým světlem do 35 °C do té doby, než ztratí pružnost a snadno se zlámou. Nejčastěji se používá k přípravě čajů, čerstvé šťávy, tinktur, nebo jako přísada do koupele. Puškvorec obsahuje v oddencích cca 3 % silice tvořené převážně asaronem a jinými mono a seskviterpény. Dalšími látkami jsou glykosidicky vázané hořčiny, třísloviny, slizy, cukry, cholin aj. (RUBCOV; BENEŠ, 1990). Oddenek puškvorce má posilující moc a používá se při slabostech trávicích orgánů, při nadýmání a kolikových záchvatech. Velmi dobře napomáhá při onemocnění žláz a dně. Lze ho i použít při lenivosti střev a poruchách látkové výměny. Odstraňuje nechutenství, čaj z puškvorce posiluje unavené a slabé oči a teplými koupelemi můžeme napomoci při různých omrzlinách (TREBEN, 1991).

Řebříček obecný, lat. *Achillea millefolium* L.

Je to vytrvalá rostlina vysoká 30 až 90 cm. Listy má střídavé, dlouhé, složené z velkého počtu úkrojků. Květy jsou růžové nebo bílé na okraji jazykovité a uprostřed trubkovité (BAUSSARD et al., 2002). Řebříček obecný je rozšířen po celé Evropě a Sibiři. Zasahuje až na Island, vyskytuje se v Severní Americe, v Austrálii a

na Novém Zélandu. U nás je rozšířen na sušších slunných místech jako jsou louky, pastviny a meze s kamenitým nebo písčítým podkladem, u okrajů lesů a cest. Sbírá se květ a nať od července do září (RUBCOV; BENEŠ, 1990). Květy se sbírají pouze za slunného dne, protože tehdy obsahují nejvíce éterických olejů a také větší léčivou moc (TREBEN, 1991). Suší se nejlépe zavěšený ve svazečkách, ale musíme dbát, aby se nezapařil. Nebo se ukládá ve slabých vrstvách či suší rozložený na šňůrách při teplotě 35 °C. Nejčastější využití má při přípravě čajů, koupelí a mastí. Obsahuje hlavně silici, glykosilickou hořčinu, třísloviny a flavonoidy. Složení silice je podobné heřmánku, ale obsah je závislý na odrůdě, lokalitě a počasí. V menším množství obsahuje alkaloidy, cholin, organické kyseliny, fytosteroly a další látky (RUBCOV; BENEŠ, 1990). Řebříček má protikřečové, protizánětlivé, močopudné a hojivé účinky (BAUSSARD et al., 2002). Sedací koupele z řebříčku se osvědčují při zánětu vaječníků, nočním pomočování dětí i starších lidí a stejně tak při výtoku. Dále se vyžívá při závratích, nevolnosti, chorobách spojených se slzením, při pichlavých bolestech očí a krvácení z nosu. Může napomoci i při migrénách, vyvolaných změnou počasí, při chorobách kostní dřeně. Pití čaje odstraňuje nechutenství, nadýmání a žaludeční potíže, normalizuje funkce ledvin, poruchy jater a udržuje pravidelný chod stolice (TREBEN, 1991).

Šalvěj lékařská, lat. *Salvia officinalis* L.

Aromatický, značně rozvětvený polokeř, 40 až 80 cm vysoký. Listy jsou silné, kopinaté, zelenošedé barvy. Má modrofialové květy. Plody jsou tvrdky (BAUSSARD et al., 2002).

Pochází z východního Středozeří, roste zejména na suchých slunných stráních a skalách. Často se pěstuje v zahrádkách, v teplejších oblastech i zplaňuje. Největším producentem jsou balkánské státy (Jugoslávie, Řecko). U nás ji lze pěstovat na teplých slunných místech, nejlépe na vápencových půdách (RUBCOV; BENEŠ, 1990). Může se rozmnožovat ze semen nebo řízků. Snáší různé půdy, ale vyžaduje propustnost a plně osluněné stanoviště. Je třeba ji dostatečně zalévat (CASTLEMAN, 2004).

Sbírají se listy před rozkvětem v květnu a červnu. Rostlina obsahuje nejvíce éterických olejů ve slunných, suchých dnech, proto se sbírá v takovém počasí,

nejlépe v poledne (TREBEN, 1991). Rychle se suší v tenkých vrstvách na stinných vzdušných místech, při umělém sušení nesmí teplota přestoupit 35 °C (RUBCOV; BENEŠ, 1990). Nejčastější způsoby užívání jsou pití čaje, výroba šalvějového octa a sedací koupele (TREBEN, 1991).

Bylina obsahuje hlavně silici, jejíž složení není jednotné a značně závisí na původu rostliny. Nejčastěji se v ní vyskytuje thujon (ve větších dávkách vyvolává nervové a trávicí poruchy), cineol, borneol a kafr. Dále třísloviny, hořčiny a látky s antibiotickými a estrogenními účinky (RUBCOV; BENEŠ, 1990). Listy mají antioxidační, baktericidní, svíravé a protikřečové účinky a omezují pocení (BAUSSARD et al., 2002). Pití šalvějového čaje přispívá k posílení celého těla, zabraňuje záchvatům mrtvice a velmi příznivě působí při obrně. Dále působí při onemocnění míchy, žláz a při chvění končetin. Doporučuje se též při zánětech mandlí, bolestech v krku, hnisání zubů, zánětech hrtanu a ústní dutiny. Je též i znamenitých kořením (TREBEN, 1991).

Třezalka tečkovaná, lat. *Hypericum perforatum* L.

Vytrvalá bylina 20 až 80 cm vysoká, s načervenalou lodyhou. Listy jsou tmavozelené, oválné a dlouhé, černě tečkované. Květy jsou žluté, uskupené do latovitého květenství. Plody jsou vejčité tobolky. Rostlina balzámově voní a má aromatickou hořce svíravou chuť (BAUSSARD et al., 2002). V malých žlázkách obsahuje červené barvivo hypericin, nazývané „krev sv. Jana“, ten má hlavní podíl na tom, že třezalka je opředena řadou pověr. Je rozšířena po celé Evropě, severní Africe, v Asii až do středních oblastí. Dobře snáší suchá a slunná místa. Roste na stráních, mezích, pastvinách, podél cest a ve světlých lesích (RUBCOV; BENEŠ, 1990). Sbírá se kvetoucí nať a na přípravu oleje (Janův olej) pouze květy (TREBEN, 1991). Podle pověsti se třezalka sbírá o svatojánské noci (noc z 23. na 24. června), tedy v době kdy začíná kvést a obsahuje nejvíce substancí (ZENTRICH, 2008). Suší se na dobře větraném místě ve stínu, svázaná do svazečku, neboť na slunci ztrácí barvu. Teplota při umělém sušení nesmí dosáhnout 35 °C (RUBCOV; BENEŠ, 1990).

Obsahuje katechinové třísloviny, flavonoidy, silici, červené barvivo, hypericin, pryskyřici, organické kyseliny, vitamíny aj. Působí jako antidepresivum, zlepšuje

náladu, trávení, působí protizánětlivě, léčí ekzémy, odstraňuje otoky, léčí plíce, játra, žlučník i slinivku břišní (ZENTRICH, 2008). Napomáhá při otevřených ranách, čerstvých zraněních, při výronu krve, drsné pokožce tváře a při bolestech zad a revmatismu (TREBEN, 1991).

2.5 Oleje v aromaterapii

Nezbytnou součástí aromaterapie jsou éterické oleje. Můžeme se také setkat s pojmem aromatické oleje, esenciální oleje nebo rostlinné silice. Davisová mluví o esenciálních olejích jako o vysoce aromatických látkách, které produkují rostliny ve specializovaných buňkách, ovšem v tomto stadiu není tento materiál dosud esenciálním olejem, ale je nazýván silicí. Esenciální olej se z něj stává extrakcí za pomoci destilace (DAVISOVÁ, 2005).

Aromatické oleje se používají ve všech kategoriích spotřebního zboží: v potravinářství, v kosmetice a v lécích. V potravinářství se používají jako přírodní vůně, např. citrónová nebo pomerančová esence v džemech. V kosmetice jsou součástí parfémů. A v medicíně se používají nejenom jako aromatické a ochucovací látky, ale také samy o sobě jako terapeutické složky. Některé esence se používají rovněž v celé řadě léčebných prostředků, včetně antiseptických krémů, inhalací, vlasových tonik, mastí na kožní choroby atd. (TISSERAND, 1992).

Rostlinné silice jsou látky aromatické, které působí na čichové nebo chuťové receptory člověka a vyvolávají dojem vůně nebo chuti. Komplexní vjem vyvolaný vonnými a chuťovými látkami se označuje jako AROMA. Aromatické látky rostlin – silice mají také důležitou biologickou aktivitu. Tato bioaktivita působí na různých orgánových úrovních a vyvolává určité žádoucí účinky podle druhu použité silice. Rostlinné silice mohou rovněž vyvolávat nežádoucí účinky. Obsahují totiž i látky, které se projevují různým stupněm jedovatosti – toxicity. Silice, které obsahují tyto látky, se nepoužívají vůbec nebo jen omezeně. Další důležitou složkou aromaterapie jsou rostlinné oleje. Jejich bioaktivita je také významná, avšak působí na jiné biologické úrovni. Rostlinné oleje patří mezi tuky, jsou to směsi lipidů. Většina olejů pochází ze semen nebo plodů. Ty se někdy předem upravují např. loupáním nebo

odstraněním trichomů. Z bioaktivních látek v rostlinných olejích jsou významné především několikanásobně nenasycené a jednoduché nenasycené mastné kyseliny, tzv. vitamin F. Ty jsou důležité pro látkovou výměnu v lidském organismu. Další významné látky jsou lecitin, vitaminy A, D, E a K, ale také minerální prvky (NOVÁKOVÁ; ŠEDIVÝ, 1996).

Všechny éterické oleje jsou vonné a vysoce prchavé, což znamená, že se velmi rychle vypařují, jakmile se jim k tomu dá příležitost. Nejsou mastné a dosti podstatně se od mastných olejů liší. Jejich konsistence se blíží spíše vodě než oleji jako takovému. V čistém alkoholu se rozpouští, nikoliv však v lihovinách, které nemívají více než 50 % alkoholu. Nerozpouští se ve vodě, ale rozpouští se ve všech tucích, olejích a voscích. Mohou být původu rostlinného, živočišného nebo minerálního. Na éterické oleje působí nepříznivě světlo, teplo, kyslík a vlhkost. Proto by měly být v tmavých láhvích, v chladnu a mimo dosah prudkých slunečních paprsků. Nevadí jim zima, ale po uskladnění v lednici mohou tuhnout. Životnost éterických olejů se uvádí 5 let a více. Skupina citrusových olejů jako je pomerančový, citrónový a grapefruitový ztrácí sílu po 6 měsících. Ne však bergamotový, který vydrží déle (TISSERAND, 1988).

Jiní autoři uvádějí, že nejdelší životnost si oleje zachovají při uchovávání v lednici. Měly by být ve vzduchotěsné nádobě, oddělené od potravin, zejména mléčných výrobků. Při takovémto skladování by měly citrusové oleje – citrónový, pomerančový, mandarinkový nebo bergamotový vydržet jeden rok; všechny ostatní oleje pak dva roky (HARDINGOVÁ, 2003).

„Dnes se ve světě komerčně vyrábí kolem 200 esenciálních olejů a z nich se asi 50 až 100 používá v aromaterapii. Svůj původ mají v nejrůznějších částech světa a vyskytují se nejrůznějších částech rostlin“ (TISSERAND, 1988, s. 126).

2.5.1 Výroba éterických olejů

Olejoyé esence se vyskytují v nepatrných kapičkách ve spoustě rostlin, zvláště těch druhů, které se běžně užívají pro jejich kulinářské a léčivé vlastnosti. Mohou se nacházet v kořenech, listech, květech, pryskyřicích a kůře některých plodů (TISSERAND, 1992). Technologií získávání éterických olejů existuje několik.

Nejčastější je však destilace, lisování a ve výjimečných případech jiná technologie. Rozlišují se čtyři druhy zpracování aromatických rostlin: destilace vodní parou, mechanické lisování, enfleurage a extrakce. Éterické oleje určené k léčebným účelům jsou získány pouze destilací a mechanickým lisováním. Výsledkem extrakce a enfleurage jsou esence pro voňavkářský průmysl. Destilace vodní parou probíhá v aparatuře, která se skládá ze čtyř částí: nádrž na rostliny, zařízení na výrobu páry, chladič a nádrž na olej. Kilogramy či tuny částí rostlin se nasypou do nádrže z mědi, případně ušlechtilé oceli. Zahříváním vzniká pára a tlak a opatrně se uvolňující silice. Voda a esence procházejí „labutím krkem“ a srážejí se v rouře, jež prochází chladičem. Voda a výtažek se oddělí, jelikož mají rozdílnou hustotu (GROSJEAN, 2003). U několika rostlin je množství esenciálního oleje, které lze destilací získat, nepodstatné a je považováno za vedlejší produkt výroby. Proces destilace je znám a používán k získání esenciálních olejů při nejmenším už od 10. století našeho letopočtu a soudí se, že pochází z Persie. Nové archeologické vykopávky v Itálii odkryly prosté destilační kolony, které svědčí o tom, že Římané už tuto techniku znali a Peršané ji jen vylepšili (DAVISOVÁ, 2005).

Hardingová uvádí, že znovuoobjevení destilace je připisováno arabskému učenici Avicenovi (980-1037), který touto cestou získával z růže aromatické vody a éterický olej. Artefakty nalezené v Iráku a Pákistánu svědčí o tom, že destilace se možná používala už před několika tisíci lety. Tuto metodu znali už lidé ve středověku a v 16. a 17. století, kdy se vydávaly herbáře, malé knížečky, popisující proces extrakce a vlastnosti jednotlivých rostlin (HARDINGOVÁ, 2003).

Další metodou je mechanické lisování. Mechanicky se lisuje olej pouze z citrusových plodů. Vyjme se dužina, pak se slupka navlhčí a slisuje. Na konci procesu čištění se voda a olej od sebe oddělí (GROSJEAN, 2003). Enfleuráž je tradiční metoda, jíž se získávají esence nejvyšší kvality z jemných rostlin jako růže a jasmín. Je to pracný a nákladný proces. Tyto oleje nebo jsou proto velmi drahé (DAVISOVÁ, 2005). Tato metoda je určena hlavně k extrakci esencí z choulostivých květů, které se nesmí příliš zahřát. Kladou se na skleněné desky potřené tukem bez zápachu a tyto vrstvy se obnovují každé tři až čtyři dny. Z tuku nasyceného vonnými látkami se působením alkoholu uvolní parfém. Při metodě zvané extrakce, vyvinuté ve druhé polovině 15. století, se na surovinu působí rozpouštědlem. Květy se

promývají v extrakční aparatuře a pak se slije nasycené rozpouštědlo, přičemž se odstraní nečistota a při parciální destilaci se oddělí olej. První produkt, prosycený vonnými složkami, se nazývá „concrète“. Tato hustá hmota se s míchá s alkoholem, přefiltruje a zchladí, pak se znovu filtruje, aby se odstranily nerozpustné rostlinné vosky. Při poslední koncentraci za mírného tlaku vznikne esence zvaná „absolue“ (GROSJEAN, 2003).

2.5.2 Druhy éterických olejů

V této kapitole bych chtěla především charakterizovat několik éterických olejů, které patří podle mého názoru mezi nejpoužívanější v aromaterapii. U každého éterického oleje je uveden název v českém jazyce, latinský název, původ rostliny, vůně a především jeho účinky.

Mezi nejznámější éterický olej patří především levandule. Pěstuje se několik odrůd levandule, které se využívají k léčebným účelům, a mnohdy vznikají zmatky ohledně názvů jednotlivých druhů. „Obecná“ levandule, tedy levandule lékařská (*Lavandula officinalis*), která je z medicínského hlediska nejvýznamnější, se může rovněž nazývat *Lavandula angustifolia* nebo *Lavandula vera*, což znamená „pravá levandule“. Nejdůležitějším rysem levandule je schopnost obnovovat rovnováhu těla i mysli a obnovovat stav, v němž může začít působit léčba (DAVISOVÁ, 2005). Olej se získává z květů, vůně je květinová, svěží, dřevitá. Pochází z Francie. Patří mezi oleje s nejsilnějším uklidňujícím účinkem, je vynikající při nespavosti a úzkosti. Tiší bolest, působí antisepticky, omlazuje pokožku, mírní křeče (HARDINGOVÁ, 2003). Levandulový olej je jeden z nejmírnějších, ale přitom nejefektivnějších esenciálních olejů. Je antiseptický, s mírným relaxačním účinkem, lehce analgetický a velmi léčivý. Většinou se používá při kousnutí hmyzu, nervovém napětí, popáleninách, ekzémech, astmatu, nespavosti nebo při nedostatku imunity (TISSERAND, 1988).

Hned po levanduli je nejpoužívanějším éterickým olejem rozmarýn. Botanický název *Rosmarinus officinalis* a *R. pyramidalis*. Divoce kvete po celé Evropě, nejčastěji se však vyskytuje v přímořských oblastech. To se odráží i v jeho názvu *ros+marinus*, což znamená „mořská rosa“ (DAVISOVÁ, 2005). Olej se získává z listů a větvíček. Vůně je svěží, borovicová, podobná eukalyptu, s teplými dřevitými

tóny. Především zlepšuje koncentraci a činnost mozku. Podporuje krevní oběh, tlumí bolest, usnadňuje vykašlávání (HARDINGOVÁ, 2003). Zlepšuje prokrvení trávicího traktu, tvorbu trávicích fermentů i tvorbu žluči. Je vhodným léčivem dyspeptických stavů s nadýmáním. Působí při únavě a vyčerpanosti. Zlepšuje prokrvení malé pánve, což napomáhá k otěhotnění (ZENTRICH, 2008). Dále se používá při ztrátě vlasů, revmatismu, duševní únavě, svalové slabosti, při problémech s játry a žlučníkem (TISSERAND, 1988).

Jeden z nejosvěžujících olejů je olej z máty peprné. Botanický název *Mentha piperita*. Máta pochází z Evropy a běžně se používá po tisíce let. Římané ji využívali pro její schopnost podporovat trávení a před nimi již Egypťané. Máta je nejznámější lék na trávicí problémy a má vynikající účinek na žaludek, játra a střeva. Díky antispasmodickým účinkům se osvědčuje při kolice, průjmu, poruchách trávení, zvracení a bolestech žaludku, protože uvolňuje hladké svalstvo žaludku a střev. Dále pomáhá při chřipce a nachlazení, lze ji použít i při horečnatých onemocněních díky její chladivé vůni. Má stimulační účinky a dá se použít i jako nouzové ošetření šoku (DAVISOVÁ, 2005). Máta má velmi výraznou svěží, ostrou a chladivou vůni. Posiluje, osvěžuje a pomáhá při bolestech hlavy a citovém napětí (HARDINGOVÁ, 2003).

Šalvěj muškátová botanický název *Salvia sclerea*. Nicholas Culpeper píše ve svém herbáři z roku 1649 (in Hardingová) o šalvěji jako o rostlině, která „podporuje a mírní porodní bolesti“ takže je jasné, že se v tradičním lékařství používala ke zmírnění menstruačních a porodních potíží. Její olej se získává z vrcholových květů a listů. Vůně je hřejivá, ořechově sladká, svěží a lehká. Pochází z Francie. Má výrazně povzbuzující účinky, rozjasňuje mysl a navozuje stav euforie (HARDINGOVÁ, 2003). Potlačuje pocení, je močopudná, brzdí produkci mateřského mléka, podporuje otěhotnění (GROSJEAN, 2003).

„Protože je hřejivá a antispasmodická, pomáhá při trávicích problémech, zvláště při křečích nebo při pronikavých kolikových bolestech. Velmi tišivé jsou buďto jemné masáže žaludku a břicha nebo horké obklady“ (DAVISOVÁ, 2005, s. 435). Při používání šalvějového oleje je důležité se vyhýbat alkoholu, protože v kombinaci s ním může vést k extrémně těžkým nočním můrám, ke stavům připomínající „těžké

sjetí“ po drogách. Může také vyvolávat velmi dramatické a barvité sny, které mohou mít příjemnou povahu (DAVISOVÁ, 2005).

Dalším významným éterickým olejem je jalovec. Botanický název *Juniperus communis*. Jeho vůně připomíná terpentýn, ale je velice příjemný, když se rozředí ve směsích, jímž dodává kouřově zabarvenou vůni. Jalovec má speciální afinitu k urogenitálnímu traktu – tonizuje, čistí, stimuluje a je antiseptický. Je jedním z nejlepších olejů pro léčbu cystitidy, pyelitidy a ledvinových kamenů – i když u každé ledvinové infekce je nezbytné zajistit konzultaci s lékařem. Je také vhodný při léčbě akné (DAVISOVÁ, 2005). Podporuje vylučování jedovatých látek z ledvin, jakož i vylučování kyseliny močové, je velice močopudný, snižuje vodnatelnost, podporuje odtučňování, je antiseptický v zažívacích a močových cestách, v krvi a plicích (GROSJEAN, 2003).

V současné době je středem pozornosti v aromaterapii čajovník nebo také tea-tree. Botanický název čajovníku *Melaleuca alternifolia*. Pochází z Austrálie, zejména pak z oblasti Nového Jižního Walesu, a domorodí obyvatelé ho používali jako tradiční lék. Je to malý strom s jemnými, jehlicovitými listy. Jeho nazelenalý olej se získává z listů a větviček (HARDINGOVÁ, 2003). Vůně je svěží, kafrovitá, připomínající eukalypt. Má silné dezinfekční a antiseptické účinky. Hodí se k léčbě kožních nemocí, popálenin, oparů, vředů úst, bradavic a aftů. Účinně také pomáhá při potížích dýchacích cest (McGILVERYOVÁ; REEDOVÁ, 2002). Na tento olej bych chtěla upozornit, jelikož může působit agresivně, především u alergiků. To popisuje i časopis *Dermatologie v praxi*, kde se uvádí, že kontaktní ekzém způsobují alergenů různých typů kovů, plastické hmoty, pryskyřice, ale také éterické oleje, zejména čajovníkový (DASTYCHOVÁ, 2008, on-line).

Melissa officinalis je botanický název meduňky lékařské, kterou nalezneme v zahrádkách mnoha rodinných domků. V Anglii byla zavedena již velmi záhy, pravděpodobně Římany. Název pochází z latinského slova pro med a je rovněž rostlinou, kterou velmi milují včely. Termín „*officinalis* – lékařská“ zřetelně svědčí o tom, že léčivé vlastnosti této byliny jsou známy už stovky let (DAVISOVÁ, 2005).

Vyskytuje se hlavně v Evropě, ale také v Severní Americe. Meduňka je keřovitá trvalka. Silicový olej se louhuje z listů a voní po citronech. Je známá jako povznášející a tišící lék na melancholii. Povzbuzující a protikřečové účinky meduňky

se využívají při léčbě alergií, nachlazení, průjmu, vysokého krevního tlaku, žaludečních nevolností a bušení srdce. K dalším způsobům využití meduňky patří provoňování místností a odpuzování hmyzu (McGILVERYOVÁ; REEDOVÁ, 2002). Meduňka také posiluje srdce a mozek a obveseluje mysl. Pomáhá i proti dýchavičnosti, uštknutí i při otravě jedovatými houbami (Mattioly in ARCIMOVIČOVÁ, 2008).

Velice využívaným olejem pro svou sladkou, ovocnou vůni je éterický olej pomerančový. Pomerančovník byl původně domovem na Dálném východě, především v Číně a Indii. K lékařským účelům se v Evropě začal používat teprve koncem 17. století, protože se považoval za příliš drahý a vzácný. Je pravděpodobné, že legendární „zlatá jablka“ v zahradě Hesperidek byly ve skutečnosti pomeranče. Pomeranč se dobře přizpůsobil podnebí ve Středomoří, kde samozřejmě hojně roste, stejně jako v Kalifornii, Izraeli a Jižní Americe (DAVISOVÁ, 2005).

Pomeranč osvěžuje, ale zároveň uklidňuje. Jeho sladká vůně odplavuje stres a působí jako antidepresivum. Povzbuzuje činnost trávicího ústrojí a účinně působí proti zácpě (McGILVERYOVÁ; REEDOVÁ, 2002). Je antiseptický, antidepresivní, účinkuje na žaludek a je mírně sedativní. Má normalizující účinek na peristaltiku střev. Je vynikajícím olejem na zimu, přidáním do koupelí nesmírně povzbuzuje (DAVISOVÁ, 2005).

Zázvor, pochází jako několik druhů kořenů pochází z Asie. Původně rostl v Indii a Číně. Do Evropy se dostal po „stezce koření“ ve středověku a Španělé ho pak zavedli v Jižní Americe. Nyní se pěstuje ve všech těchto lokalitách, v Karibiku a v Africe (DAVISOVÁ, 2005). Je to vysoká rostlina s dlouhými tmavozelenými listy a tlustým, dužnatým kořenem. Olej se získává ze sušeného kořene. Jeho vůně je hřejivá, sladká, kořeněná a lehká. Je to analgetikum, uvolňuje křeče, napomáhá odchodu větrů, usnadňuje vykašlávání (HARDINGOVÁ, 2003). Zmírňuje zvracení, ovlivňuje periferní prokrvení a působí protizánětlivě. Snižuje hladinu cholesterolu a omezuje shlukování krevních destiček (ŘÁDEK, 2008). Dále také napomáhá při nedostatku sebedůvěry a depresích (HARDINGOVÁ, 2003).

2.5.3 Míchání éterických olejů

Éterické oleje jsou základem tradiční aromaterapie. Každý olej má svou jedinečnou vůni a vlastnosti a mísit je harmonicky vyžaduje voňavkářské a lékárnické zkušenosti. Dvě silice mohou mít sice podobnou vůni, či vlastnosti, ale to nutně neznamená, že by bylo vhodné je spolu mísit. Jedna silice může totiž přebíjet druhou. Obecně platí, že nejlepší je mísit spolu nejvýše tři oleje, tak je totiž nejmenší riziko, že se jejich vlastnosti potlačí. Významnou roli v míchání éterických olejů hrají základní nosné oleje. Tyto oleje ředí čisté esence, zpomalují tak jejich vypařování, a protože přímo a snadno pronikají kůží, podporují rychle vstřebávání terapeutických olejů (McGILVERYOVÁ; REEDOVÁ, 2002). Mnoho nosičů se získává z ořechů a semen, například z mandlí, hroznových jader, nebo slunečnicových semen. Exotičtější mastné oleje se získávají z dužin například avokáda. Takovéto rostlinné oleje, spolu s plodem jojoby, ze které se získává tekutý vosk, jsou svou konzistencí podobné olejům, které se přirozeně vyskytují v pokožce a tudíž jsou schopny jí dodávat pružnost, hebkost a hladkost (HARDINGOVÁ, 2003). Nej kvalitnější oleje se získávají lisováním za studena. Při tomto procesu dochází k minimálním změnám v přírodních hodnotách oleje. Existují dvě metody lisování za studena. Při první metodě je použita surovina lisována hydraulickým lisem a olej prýští ven. Tímto způsobem se lisují měkká semena nebo materiál jako jsou olivy, sezam nebo slunečnice. Tvrdší ořechy nebo semena potřebují více síly. Ty jsou umístěny do horizontálního lisu s vysokou schopností otáček. Tím, jak se točí, olej vytéká otvory pryč. Při tomto procesu se musí sledovat teplota. Neměla by přesáhnout 70 – 80 °C, jinak se nejedná o olej lisovaný za studena (SIBLEY, 2008).

Dalšími nosiči, ve kterých se rozpouštějí éterické oleje jsou krémy a mléka. V aromaterapii hovoříme o krémech a mlécích jako o jednoduchých emulgacích rostlinných olejů s další tukovou složkou (kakaové máslo, včelí vosk) (HARDINGOVÁ, 2003). K mísení se používají skleněné, porcelánové nebo hliníkové lahvičky. Nikdy nepoužíváme umělohmotné nádoby jak k přípravě, tak k uchovávání.

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Cíl práce

Cílem mé práce je poznat problematiku aromaterapie, jako relaxační techniky a rozšířit své znalosti. Jako dílčí cíle jsem vymezila možnost propojení předmětů Aromaterapie a Regenerace. Zjištění názorů studentů na alternativní prevenci/léčbu a techniku aromaterapie pomocí dotazníku a zmonitorování jejich spokojenosti s výukou, včetně názoru na začlenění aromaterapie do výuky Regenerace.

3.2 Úkoly práce

1. Vyhledání odborných literárních pramenů.
2. Obsahová analýza českých i zahraničních publikačních zdrojů (odborné časopisy, knižní literatura, vědecké databáze).
3. Objasnění zvolené tematiky v kontextu využívání relaxačních technik jako významného zdroje podpory zdraví.
4. Zpracování návrhu využití aromaterapie při aplikaci relaxačních technik.
5. Sledování a porovnání vlivu aromaterapie posluchačů Výchovy ke zdraví.
Dotazník, rozhovor.
6. Diskuze ke zjištěným výsledkům.
7. Stanovení závěrů.
8. Doporučení do praxe.

3.3 Odborné otázky

1. Předpokládám, že 90 % studentů bude spokojeno s používáním aromaterapeutických olejů během výuky.
2. Předpokládám, že používání éterických olejů zlepší úroveň výuky Regenerace.
3. Předpokládám, že více než 80 % studentů bude chtít zařadit aromaterapii do výuky Regenerace.

4 METODIKA

4.1 Využití metod

Metoda je cílevědomý, záměrný postup, přesně vymezené myšlení a jednání, jímž se dosahuje určitého cíle, poznání či řešení. Základním znakem metody je, že představuje převážně souhrn racionálních a logických postupů. Lze říci, že vědecká metoda je přesně vymezený způsob poznávání jevů reálné skutečnosti. Vědecká metoda je v každém případě organicky a logicky skloubený systém záměrných poznávacích analyticko-systematických postupů a technických operací, zaměřených na získání vědeckých poznatků, resp. na vypracování jejich soustavy. Metodika je pak logický souhrn konkrétních metod a postupů, vzájemně spjatých do systému na základě konkrétních teoretických principů, zaměřených vcelku i jednotlivě na zkoumání určitého přesně vymezeného jevu, komplexu jevů, anebo určitého vědeckého problému (ŠTUMBAUER, 1989). Slovo metoda pochází z řeckého *methodos* znamená „cesta ze něčím“, „postup“, jehož pomocí se dosáhne určitého cíle, něco se pozná, vyřeší. Metoda představuje obvykle celý komplex různorodých poznávacích postupů a praktických operací, které směřují k získání vědeckých poznatků (SKALKOVÁ, 1983).

Zpracování mé bakalářské práce spočívalo ve studiu knižní literatury, odborných časopisů a odborných elektronických zdrojů, zabývajících se tematikou aromaterapie a relaxačních technik. Kromě vyhledávání zdrojů bylo nutné naučit se pracovat s velkým množstvím informací, nastudovat je a následně propojit do komplexního celku.

V teoretické části jsem využívala metody analýzy a syntézy. V praktické části jsem použila metodu dotazníku, rozhovoru, metodu komparace, pomocí nichž jsem získávala informace, studovala a třídila data, srovnávala je a vyhodnocovala.

4.2 Charakteristika souboru

Zaměřila jsem se na skupinu vysokoškolských studentů a to konkrétně na studenty třetího ročníku prezenčního studia oboru Výchova ke zdraví Pedagogické fakulty na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Tuto skupinu jsem si vybrala především kvůli její homogenitě. Jedním z kritérií byl věkový průměr probandů. Dalším kritériem bylo jejich vzdělání. Jelikož jsem aplikovala aromaterapeutické oleje v rámci předmětu Regenerace III, bylo nutné, aby všichni studenti již plně znali a zvládali masérské hmaty.

Sledovaný soubor zahrnuje 26 probandů, z toho 5 mužů a 21 žen. Klienti se pohybovali ve věkovém rozmezí 21 – 29 let. Věkový průměr celé skupiny je 23,2846. Věkový průměr mužů je 24,6 let, věkový průměr žen je 23,0952. Věk byl zjištěn v úvodu dotazníku.

Studenti obdrželi dotazník, který se snaží zjistit preferenci alternativní prevence/léčby, především pomocí aromaterapie. Dotazník se skládal z dvanácti otázek, jmenovitě:

1. Pohlaví
2. Pro prevenci/léčbu nezávažných onemocnění (nachlazení, bolesti hlavy, kožní problémy, ...) byste preferoval/a?
3. Aromaterapie je považována za alternativní přístup k prevenci/léčbě. Využívali byste její prostředky, kdyby byly veřejnosti široce dostupné?
4. Co byste využívali pro běžnou prevenci?
5. Jakou aromaterapeutickou techniku byste preferovali v domácnosti? (více možností)
6. Jakou techniku byste preferovali ve výuce aromaterapie? (více možností)
7. Podle kterých kritérií byste volili éterický olej? (více možností)
8. Které typy éterických olejů byste volili?
9. K čemu byste využívali účinky éterických olejů?
10. Považovali byste výuku aromaterapie za přínos pro předmět regenerace?
11. Myslíte si, že by aromaterapeutická masáž byla přínosem pro Váš život?
12. Co si myslíte, že je největším přínosem aromaterapie?

4.3 Organizace experimentálního šetření

Se svou prací jsem začala v dubnu 2008 studováním odborné literatury. Poté co jsem získala maximum informací, jsem sestavila nestandardizovaný dotazník, který měl zjistit názory studentů na aromaterapii, jako relaxační techniku. Po celou dobu jsem měla možnost tuto techniku konzultovat s odborníkem a profesionálním výrobcem aromaterapeutické kosmetiky, panem Karlem Hádkem, u kterého jsem též absolvovala kurz aromaterapie.

Klienty jsem oslovila na začátku zimního semestru, v říjnu 2008. Výzkum probíhal v rámci předmětu Regenerace III po dobu 14ti týdnů. Vždy každé úterý v odpoledních hodinách od 15:00 do 16:30 v prostorách speciální masérské učebny na Pedagogické fakultě v Dukelské ulici.

V prvním týdnu byli studenti seznámeni s problematikou aromaterapie v podobě elektronické prezentace. Seznámili se s historií aromaterapie, výrobou éterických olejů, a především s konkrétními účinky jednotlivých olejů a kritérii výběru. V druhém týdnu obdrželi dotazníky. Vyplňování dotazníků probíhalo v učebně za přítomnosti vyučujícího. Respondenti byli informováni o průběhu vyplňování.

V dalších týdnech studenti obdrželi éterické oleje, které smíchali s neutrálním masážním olejem. O výběru olejů si studenti rozhodovali sami, neboť každému vyhovoval jiný. Nabídka obsahovala oleje povzbuzující (např. rozmarýn, hřebíček, skořice), uklidňující (levandule, měsíček, pomeranč, mandarinka, citrónová tráva). Oleje jsme aplikovali na různé části těla. Na začátku jsme začínali masážími zad, šíje, v dalších týdnech jsme přistoupili k masáži nohou, rukou a nakonec k masáži břicha a hrudníku. Ke konci semestru jsme prováděli kompletní masáž těla.

V posledním týdnu proběhl v rámci kolektivu krátký rozhovor, který se zaměřoval na účinky masáží, výběr éterických olejů, využitelnost aromaterapie v praxi.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

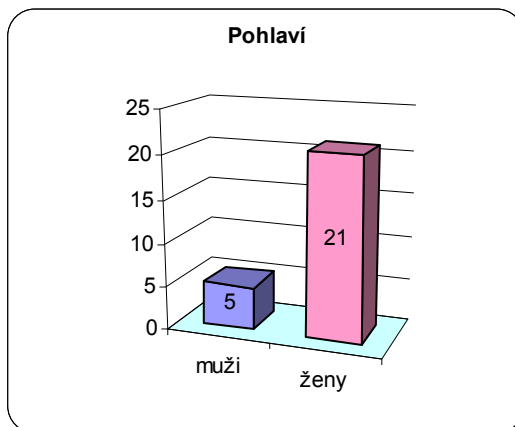
5.1 Výsledky - dotazník

Tato kapitola zpracovává dotazník, který jsem použila v rámci své bakalářské práce. Dotazník se sestává z 12 otázek, u každé otázky je možnost odpovědi ano/ne, nebo jsou uvedeny možnosti. U některých lze zaškrtnout více možností. Po vyplnění dotazníku jsem spočítala četnosti jednotlivých odpovědí podle pohlaví. Z výsledků jsem vytvořila histogramy četností pro jednotlivé otázky. Pro větší přehlednost jsem data zpracovala graficky a následně slovně popsala. Tento postup jsem provedla u všech dílčích položek stejným způsobem. Na začátku je vždy číslo otázky a otázka, za ní následuje popis grafu, krátká diskuze k výsledkům a samotný graf. Ve všech následujících grafech (kromě prvního) jsou četnosti rozděleny podle pohlaví studentů a tudíž lze porovnávat jednotlivé odpovědi z pohledu mužů a žen.

1. Pohlaví

Tato otázka slouží k rozdělení souboru subjektů do dvou kategorií. Z grafu je vidět, že ve sledovaném souboru je velké procento žen a tudíž nebude úplně objektivní porovnávání názorů mužů a žen u jednotlivých histogramů.

Graf č. 1

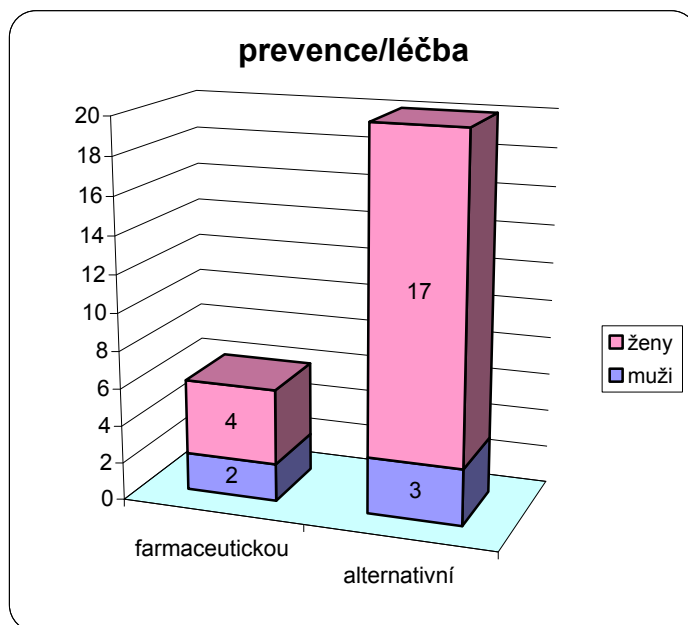


(zdroj: vlastní tvorba)

2. Pro prevenci/léčbu nezávažných onemocnění (nachlazení, bolesti hlavy, kožní problémy, ...) byste preferoval/a?

Z tohoto grafu je zřejmé, že mnohem větší procento studentů preferuje alternativní způsob. 17 žen z 21 dotazovaných by volilo alternativní léčbu. 2 muži z celkového počtu 5 se více přiklání k používání farmaceutických prostředků a 3 k alternativní prevenci/léčbě. Podle mého názoru bylo možno tento výsledek předvídat, neboť se jedná o studenty Výchovy ke zdraví a jsou více informováni o prevencích a léčbách. A jelikož aromaterapie spadá do alternativní léčby, z výsledku je vidět, že její zavedení do předmětu regenerace by bylo přínosem.

Graf č. 2

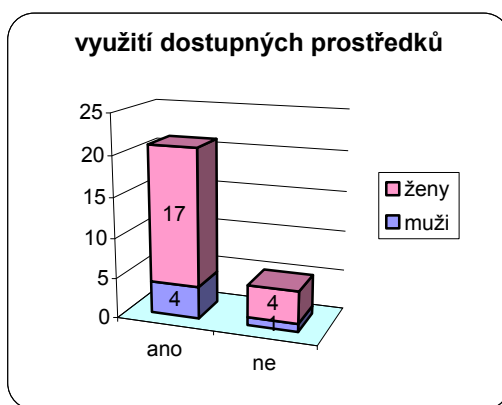


(zdroj: vlastní tvorba)

3. Aromaterapie je považována za alternativní přístup k prevenci/léčbě. Využívali byste její prostředky, kdyby byly veřejnosti široce dostupné?

Z tohoto grafu je jasné, že pokud by přípravky aromaterapie byly veřejnosti dostupné, většina respondentů by jich využívala. 17 žen a 4 muži by se k aromaterapeutickým prostředkům přikláněla, kdežto pouze 1 muž a 4 ženy ne. Proto si myslím, že by nebylo špatné dál informovat veřejnost a začlenit aromaterapii i do jiných sfér výuky.

Graf č. 3

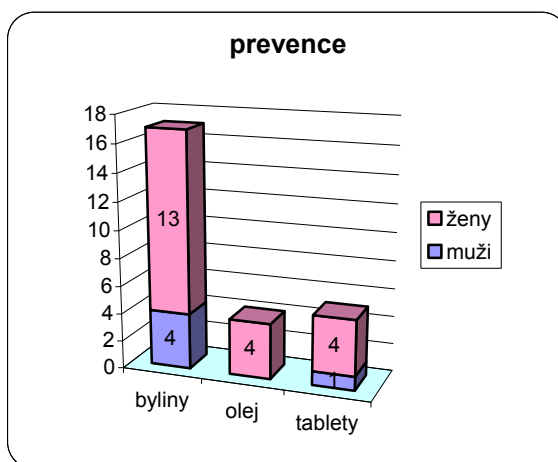


(zdroj: vlastní tvorba)

4. Co byste využívali pro běžnou prevenci?

Tento graf ukazuje, že studenti se přiklánějí spíše k používání bylin než k éterickým olejům. 17 respondentů z toho 13 žen a 4 muži by si vybralo byliny. 4 ženy by si vybraly éterický olej a 4 ženy a jeden muž by sáhlo po potravinovém doplňku v podobě tablet. I tento výsledek je značně příznivý, neboť s jasnou převahou zvítězily byliny, které s aromaterapií velice úzce souvisí.

Graf č. 4

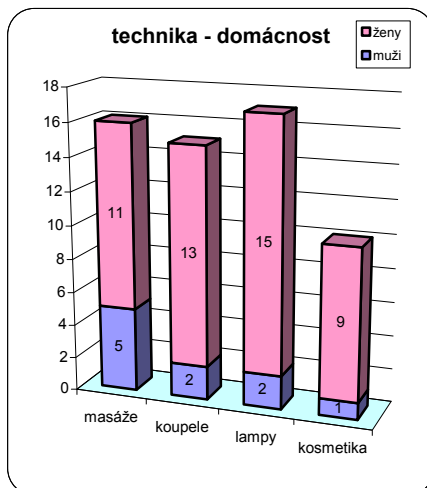


(zdroj: vlastní tvorba)

5. Jakou aromaterapeutickou techniku byste preferovali v domácnosti?

V této otázce respondenti měli možnost vybrat si více možností. Z grafu není jasné, která technika je nejvíce preferovaná, ale stále více jsou v popředí přírodní metody, které vyhrály nad kosmetikou, založenou na chemické bázi.

Graf č. 5

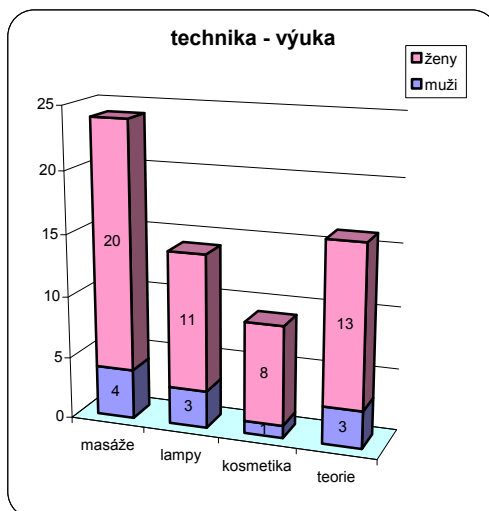


(zdroj: vlastní tvorba)

6. Jakou techniku byste preferovali ve výuce aromaterapie?

V této otázce měli studenti opět na výběr více možností. Graf ukazuje, že nejvíce si studenti vybírali techniku masáží, na druhé pozici se umístila teorie. Samozřejmě je dobré být informován, ale domnívám se, že v této situaci bude praktická výuka ideálnějším řešením. Jelikož se jedná o masáže, které jsou již v osnovách zahrnuty, nebyl by problém s jejím začleněním do výuky. Jediný rozdíl by byl v tom, že místo dosud používaných emulzí by se využily směsi éterických olejů.

Graf č. 6

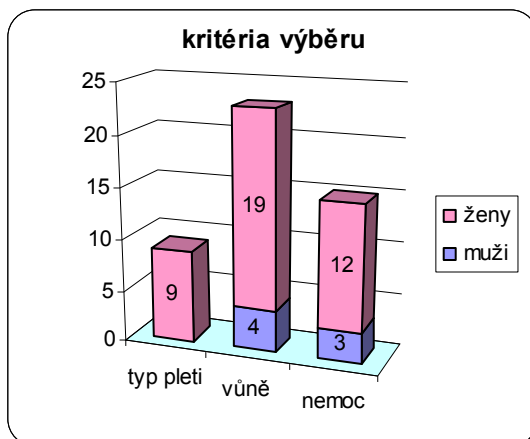


(zdroj: vlastní tvorba)

7. Podle kterých kritérií byste volili éterický olej?

Nejvíce si studenti volili kritérium výběru podle vůně. Je jasné, že vůně velmi působí na psychiku jedince a v rámci relaxačních technik je důležité, aby éterický olej nebyl někomu nepříjemný. Dále si můžeme všimnout, že podle typu pleti by si vybíraly pouze ženy. Usuzuji, že je to dáno tím, že ženy více dbají o stav své pleti.

Graf č. 7

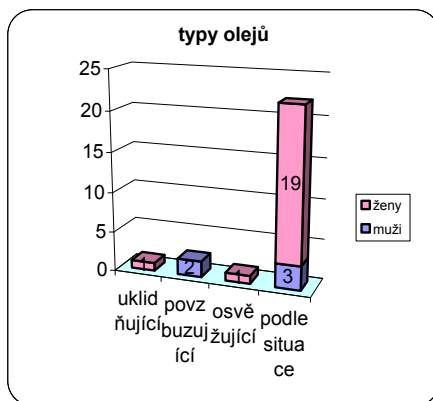


(zdroj: vlastní tvorba)

8. Které typy éterických olejů byste volili?

Nejvíce si studenti volili možnost „podle situace“. Podle mého názoru je to i nejlepší řešení. Dále je evidentní, že povzbuzující oleje si vybrali pouze muži a uklidňující a osvěžující ženy. Z toho se dá usuzovat, že ženy jako příslušnice něžného pohlaví si volí raději lehčí vůně, kdežto muži jako silní jedinci sáhnou po povzbuzujících olejích. Měla bych však podotknout, že z celkového počtu respondentů si pouze malé procento vybralo konkrétní typ oleje, proto nelze předcházející úvahu považovat za holý fakt.

Graf č. 8

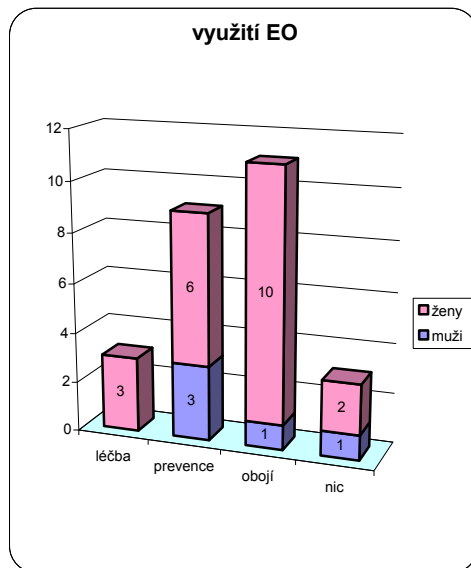


(zdroj: vlastní tvorba)

9. K čemu byste využívali účinky éterických olejů?

Jak je vidět, téměř všichni dotazovaní by využili éterické oleje k léčbě a/nebo prevenci, což je další plus pro zavedení této relaxační techniky do osnov předmětu Regenerace. Pouze 3 probandi by éterické oleje nepoužívali.

Graf č. 9

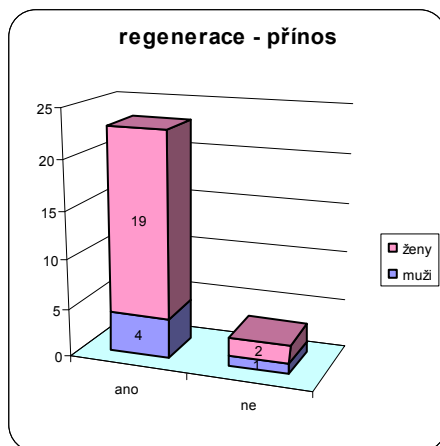


(zdroj: vlastní tvorba)

10. Považovali byste výuku aromaterapie za přínos pro předmět Regenerace?

Tuto otázku bych pokládala za stěžejní pro obohacení předmětu Regenerace. Z grafu jasně vyplývá, že kromě tří jedinců odpověděli všichni kladně. Na základě těchto výsledků se mohu domnívat, že do budoucna lze aromaterapii zařadit do učebních osnov výuky Regenerace. Za předpokladu, že by se osvědčila mimořádně dobře, mohla by být využita i v jiných oblastech výuky.

Graf č. 10

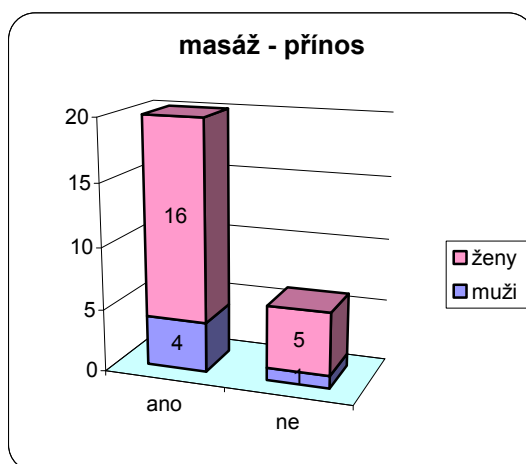


(zdroj: vlastní tvorba)

11. Myslíte si, že by aromaterapeutická masáž byla přínosem pro Váš život?

6 z 26 testovaných studentů, si myslí, že aromaterapeutická masáž by nebyla přínosem pro jejich život. Ale majoritní většina dotazovaných respondentů by aromaterapeutickou masáž by ve svém životě uvítala. Domnívám se, že dostat aromaterapii do povědomí lidí by bylo velmi užitečné.

Graf č. 11

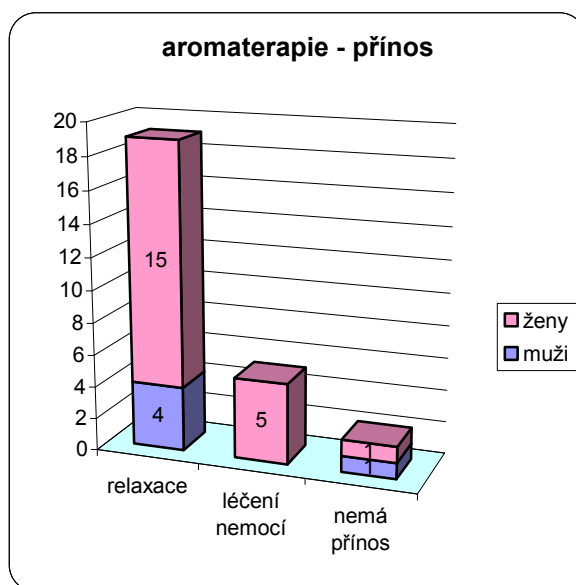


(zdroj: vlastní tvorba)

12. Co si myslíte, že je největším přínosem aromaterapie?

Většina dotazovaných si opět myslí, že aromaterapie by mohla určitým způsobem obohatit jejich život, ať už pro léčbu jednoduchých onemocnění nebo jako relaxační technika. Chtěla bych zdůraznit, že výsledek vyhodnocení této otázky koresponduje s výsledky otázky č. 7.

Graf č. 12



(zdroj: vlastní tvorba)

5.2 Výsledky - rozhovor

Na konci semestru jsem provedla se studenty krátký rozhovor. Cílem bylo zjistit, zda se nějakým způsobem změnil jejich názor na aromaterapii, a zda by i po vlastní praktické aplikaci chtěli s touto technikou pracovat. Studentům byly jednotlivě položeny 4 otázky. Jejich pořadí z praktického hlediska nebylo striktně dodržováno. Respondenti odpovídali podle svého mínění. Jednotlivé odpovědi jsem zaznamenávala a poté vyhodnotila jako celek.

1. Jaké pocity jste měli po masážích doplněných aromaterapeutickými prostředky?

Nikdo z dotazovaných studentů nebyl nespokojen. Odpovědi se samozřejmě lišily. Téměř všem přinášela masáž odpočinek, relaxaci a příjemné, uvolněné pocity. Většinou studenti spíše vnímali vůně než přímo účinky masáží. Tato skutečnost je samozřejmá, neboť vůně působí především na psychickou stránku osobnosti a tudíž na nervovou soustavu. Především ženy obdivovaly pocit jemné a vláčné kůže. Některým byl nepříjemný pocit mastnoty vyvolaný masážním olejem, což se při používání běžných emulzí nevyskytuje. Tento jev lze eliminovat dlouhodobým aplikováním různých druhů a vysledováním nejvhodnějšího prostředku (typu oleje). Dá se pouze trochu omezit setřením přebytečného tuku papírovým ubrouskem. 3 studenti po masáži pociťovali bolesti hlavy. U slabších, citlivějších jedinců skutečně může hlava bolet. Je to dáno buď koncentrací éterických olejů, které nemusí všichni dobře snášet nebo špatným odvětráváním místnosti. Jelikož masáže probíhaly v zimních měsících, nemohli jsme z tepelných důvodů větrat často. Poslední možností, proč se může vyskytnout bolest hlavy, je samotná masáž. Tím, že hmaty vedeme vždy směrem k hlavě, se mozek více prokrvuje a to může opět u citlivějších jedinců působit negativně. Proto je vždy dobré nevykonávat větší aktivitu po masážích a doplňovat tekutiny. Vesměs ale na studenty masáž působila jako příjemná relaxace.

2. Podle čeho jste si vybírali éterický olej, a ke kterému jste se přikláněli nejvíce?

Tato otázka koresponduje s otázkami z dotazníku. Měla se zaměřit na to, zda se studenti drželi stejného kritéria, nebo došlo v průběhu šetření ke změně. Všichni studenti si nejprve volili olej podle vůně. Poté měli možnost zjistit účinky olejů, ale i fakt, jakému typu pleti daný olej nejvíce vyhovuje. V podstatě využívali všech kritérií, ale přednost dávali vůni. Co se týče druhů olejů, asi nejvíce zaujaly esenciální oleje citrusových plodů jako je pomeranč, mandarinka, citrón. Velice oblíbená byla též levandule s rozmarýnem. Co bylo důvodem? Éterické oleje jsou velice koncentrované a silné. Většina studentů není zvyklá na bylinné aroma, tudíž se přikláněla k známým pachům, jako jsou právě citrusy. Levandule s rozmarýnem nepatří mezi citrusové plody, ale jejich vůně je velice příjemná. Levandule je více jemná květinová, bylinná, kdežto rozmarýn svěží.

3. Zařadili byste aromaterapii do předmětu Regenerace i poté, co jste tuto techniku absolvovali?

Jednoznačně všichni studenti souhlasili, aby se začlenila aromaterapie do osnov předmětu Regenerace na Výchově ke zdraví. Je to pro studenty nejen zajímavé zpestření výuky, ale také rozšíření obzoru o nové poznatky. Nejde jen o zvládnutí jednotlivých masérských hmatů, ale také o orientování se ve vybraných prostředcích, což je vhodné obzvlášť pro ty, kteří si vybrali masáže jako součást svého budoucího povolání. V porovnání s dotazníkem tři jedinci změnili svůj názor po absolvování relaxačních masáží. Je evidentní, že praxe v této oblasti převažuje nad teorií.

4. Chtěli byste i nadále pracovat s technikou aromaterapie i mimo školní výuku?

Valná většina odpovídala, že by využívala éterických olejů i ve svém osobním životě. Jak bylo možné vysledovat z dotazníků, nejvíce by studenti preferovali aromalampy. Dle mého názoru je to nejjednodušší způsob a zároveň velmi efektivní. Především ženy by použily éterický olej jako přísadu do koupele a kosmetických přípravků. V odpovědích se též objevilo, že uplatnění pro aromaterapii by přivítali nejen v domácnosti, ale také ve své budoucí profesi. Buď přímo jako masérský prostředek, ale řada studentů chce pracovat v poradenství a uvítala by směsi vůní pro

navození příjemné atmosféry. V odpovědích se též vyskytovalo, že studenti byli spokojeni s masážemi v rámci výuky, přinášela jim uvolnění, ale pro domácnost by si volili jiné techniky, jelikož pořizování éterických olejů je finanční zátěž.

6 ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala aromaterapií jako součástí relaxačních technik. Pomocí dotazníku, který byl doplněn stručným rozhovorem, zjistit zájem a názor posluchačů Výchovy ke zdraví na aromaterapii a případně propojit tuto techniku s výukou masáží v rámci předmětu Regenerace, který je vyučován na katedře Výchovy ke zdraví.

Aby se studenti seznámili s aromaterapií co možná nejvíce, byly jim odprezentovány přednášky, které je měly informovat o této relaxační technice. V průběhu zimního semestru si pak studenti měli možnost vyzkoušet aromaterapeutické oleje přímo v praxi při procvičování masáží.

Ze zjištěných výsledků vyplývá, že většina studentů se přiklání k alternativním cestám prevence/léčby, ke kterým aromaterapie patří. Na otázku, zda by zavedli aromaterapii do výuky, opět téměř všichni odpovídali kladně. Už méně studentů by však s aromaterapií pracovalo jinde než mimo výuku. Na druhou stranu mě potěšilo, když jsem se z rozhovoru, který se uskutečnil po praktické ukázce, dozvěděla, že studentům se tato technika zalíbila. Zároveň se také zvýšil počet těch, kteří by aromaterapeutické techniky využívali ve svém osobním životě, ale našli by pro ni uplatnění i ve svém budoucím zaměstnání.

Závěrem si dovoluji konstatovat, že stanovené cíle byly splněny a z názorů studentů vyplývá, že některé principy a techniky aromaterapie by byly vítaným rozšířením předmětu Regenerace.

Tímto bych chtěla doporučit, aby se tato relaxační technika dostala nejen do povědomí studentů Výchovy ke zdraví, ale i do povědomí širší veřejnosti. Aby s aromaterapií mohli pracovat i lidé, kteří chtějí z jakéhokoli důvodu pečovat o své fyzické zdraví i duševní stav. Dále bych chtěla doporučit, aby se v tématu aromaterapie pokračovalo nadále v bakalářských, ale i magisterských pracích, rozšířením výzkumu o více klientů a zaměřením se na různé věkové skupiny.

7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- ARCIMOVIČOVÁ, J. Meduňka pomůže při nespavosti a podráždění. *Regenerace: časopis pro zdravý životní styl*, 2008. Roč. XVI, č. 11. Praha: Agentura Impuls Art, s. 35. ISSN 1210-6631.
- BAUSSARD, J-P. a col. *Žijeme zdravě, žijeme s bylinkami*. Praha: Reader's Digest Výběr, 2002. ISBN 80-86196-38-0.
- CASTLEMAN, M. *Velká kniha léčivých rostlin. Klasický průvodce představující ta nejučinnější – časem i vědou prověřená – přírodní léčiva*. Praha: Columbus, 2004. ISBN 80-7249-177-6.
- DAMIAN, P., DAMIAN, K. *Aromaterapie. Vůně a Duše*. Praha: Volvox Globator, 1997. ISBN 80-7207-020-7.
- DAVISOVÁ, P. *Aromaterapie od A do Z*. Praha: Alternativa, 2005. ISBN 80-85993-96-1.
- DEYOVÁ, J. *Aromaterapie pro ženu a dítě*. Praha: Alternativa, 1995. 242 s.
- DROTÁROVÁ, E., DROTÁROVÁ, L. *Relaxační metody. Jak zvládat stress*. Praha: Epoque, 2003. ISBN 80-86328-12-0.
- FREJ, D. *Ájurvéda. Čtyři principy zdraví. Základy harmonické stravy. Detoxikace a omlazení těla*. Praha: Eminent, 2007. ISBN 978-80-7281-292-9.
- FREJ, D. Heřmánek římský, významný posvátný elixír. *Regenerace: časopis pro zdravý životní styl*, 2008. Roč. XVI, č. 7. Praha: Agentura Impuls Art, s. 49. ISSN 1210-6631.
- GROSJEAN, N. *Velká kniha aromaterapie*. Olomouc: Fontána, 2003. ISBN 80-7336-084-5.
- HARDINGOVÁ, J. *Tajemství aromaterapie*. Praha: Svojtka & Co., 2003. ISBN 80-7237-761-2.
- HAUDRET, J-C. *Vůně, která léčí*. Praha: Volvox Globator, 1998. ISBN 80-7207-168-8.
- CHAMOUTOVÁ, K., CHAMOUTOVÁ, H. *Duševní hygiena. Psychologie zdraví*. Praha: Česká zemědělská univerzita, 2006. ISBN 80-213-1152-4.

- KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.
- KEBZA, V., KOMÁREK, L. *Pohyb a relaxace*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-217-1.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.
- McGILVERYOVÁ, C., REEDOVÁ, J. *Obrazový průvodce aromaterapie*. Praha: Svojtka & Co., 2002. ISBN 80-7237-511-3.
- NOVÁKOVÁ, B. Aromaterapeutické pohlazení bolavého břicha. *Regena: časopis pro přírodní metody léčení a upevňování zdraví*, 2007. Roč. XVII, č. 3. Praha: Regena, s. 9. ISSN 1212-2289.
- NOVÁKOVÁ, B., ŠEDIVÝ, Z. *Praktická aromaterapie. Přirozená cesta ke zdraví, kráse a vitalitě*. Praha: Pragma, 1996. ISBN 80-7205-371-X.
- RUBCOV, V.G., BENEŠ, K. *Zelená lékárna*. Praha: Lidové nakladatelství, 1990. ISBN 80-7022-004-X.
- ŘÁDEK, P. Léčivé rostliny a krev. *Regenerace: časopis pro zdravý životní styl*, 2008. Roč. XVI, č. 11. Praha: Agentura Impuls Art, s. 22 - 23. ISSN 1210-6631.
- SIBLEY, V. *Aromaterapie pro každého. Esenciální oleje pro povzbuzení mysli, těla a duše*. Praha: Svojtka & Co., 2008. ISBN 978-80-7352-779-2.
- SKALKOVÁ, J. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. 204 s.
- ŠTUMBAUER, J. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta, 1989. 85 s.
- TISSERAND, R. *Aromaterapie pro každého*. Londýn: Penguin books, 1988. 164 s.
- TISSERAND, R. *Umění aromaterapie. Domácí i odborná léčba vonnými esencemi rostlin*. Praha: Alternativa, 1992. 343 s.
- TREBEN, M. *Zdraví z boží lékárny. Léčivé byliny, rady a zkušenosti*. České Budějovice: Dona, 1991. ISBN 80-900080-6-2.
- ZENTRICH, J.A. Třezalka. *Meduňka: alternativní cesty ke zdraví*, 2008. č. 7. Praha: Pražská vydavatelská společnost, s. 9. ISSN 1214-4932.

Internetové zdroje:

DASTYCHOVÁ, E. Kontaktní alergený jako příčiny vzniku ekzému. *Dermatologie v praxi*. 2008, [on-line]. Roč. 2008, č. 2. [citováno 2008-12-10] Dostupné z:

<http://www.dermatologiepropraxi.cz/artkey/der-200802-0005.php>

JANÁČKOVÁ, L. Psychické prožívání u chirurgických pacientů – využití relaxačních technik. *Medical Tribune*, 2008, [on-line]. Č. 26, s. A16. [citováno 2008-

12-5] Dostupné z: <http://www.medical-tribune.cz/archiv/mtr/218/6148>

World health organization. *Reproductive health*. [on-line]. [citováno 2008-12-5]

Dostupné z: http://www.who.int/topics/reproductive_health/en/