

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

Bakalářská práce

Pavla Cibulcová

Aromaterapie a její využití

Olomouc 2016

Vedoucí práce: Mgr. et. Mgr. Iveta Tichá

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně s využitím odborné literatury a pramenů uvedených v seznamu použité literatury.

V Olomouci dne 22. 4. 2016

.....

Pavla Cibulcová

Chtěla bych poděkovat paní Mgr. et Mgr. Ivetě Tiché za odborné vedení mé bakalářské práce a za její cenné rady. Dále děkuji celé mé rodině a přátelům za jejich trpělivost a podporu. Také děkuji respondentům, kteří ochotně vyplnili dotazník a poskytli mi tak cenné informace ke zpracování výzkumu.

Obsah

Úvod	6
I TEORETICKÁ ČÁST	7
1 Zdraví	7
2 Stres a jeho vliv na zdraví	9
3 Aromaterapie	12
3.1 Vývoj aromaterapie.....	12
3.2 Aromaterapeutické oleje	15
3.2.1 Silicové oleje	15
3.2.2 Nosné (rostlinné) oleje.....	16
3.3 Výroba rostlinných silic.....	17
3.4 Typy rostlinných silic	20
3.5 Metody aplikace v aromaterapii.....	23
3.5.1 Masáže	24
3.5.2 Inhalace.....	25
3.5.3 Aromalampy	26
3.5.4 Obklady	26
3.5.5 Koupele.....	26
3.5.6 Vnitřní užití	27
II PRAKTICKÁ ČÁST	28
4 Stanovení cíle a výzkumných otázek.....	28
4.1 Cíl práce	28
4.2 Výzkumné předpoklady	28
5 Metodika práce	30
5.1 Popis metody.....	30
5.2 Popis vzorku	30

6	Výzkum	32
6.1	Výsledky výzkumu	32
6.2	Závěr výzkumu	43
	Seznam literatury	46
	Seznam příloh	49

Úvod

Při výběru tématu své bakalářské práce jsem dlouho přemýšlela, co by bylo pro mě nejideálnějším tématem. Ovlivnilo mě, že rozhodování přišlo v období zkoušek a zápočtů a já jako každé zkouškové období místo učení řešila svůj abnormální stres a strach z neúspěchu. Je pravda, že co jsem přišla na vysokou školu, tak se mé problémy se stresem výrazně zhoršily a já musela v průběhu studia najít adekvátní řešení, jak se se stresem v období zkoušek vyrovnat.

V mé rodině se ke zdravotním problémům stavíme čelem. Nesnažíme se všechny problémy řešit jen léky na bolest, únavu či nespavost. Vždy hledáme alternativní řešení, které by nám mohlo ulevit od nemoci, nebo nějakého problému a hlavně se tyto problémy snažíme řešit. Proto i já se při řešení svého stresu obrátila na disciplínu alternativní léčby, kterou je, pro někoho možná neznámá, aromaterapie.

Rozhodla jsem se jí věnovat více času a vzít si ji jako téma na bakalářskou práci. Sama jsem se chtěla dozvědět něco navíc o této léčbě a třeba i pomoci lidem, kteří mají různé zdravotní problémy a nechtějí do svého těla jen vpravovat léky různých účinků a vedlejších příznaků.

Mé téma je tedy „Aromaterapie a její využití“. Tato bakalářská práce je rozdělena do dvou tematických celků, a to do teoretické a praktické části. V první, teoretické části, se věnuji zdraví a tomu, co to vlastně zdraví je. Zde navazuji na problém spojený s dnešní hektickou dobou a tím je stres. Ten by neměl být brán na lehkou váhu. Pokud si nezačneme všimnout jeho důsledků, můžeme mít i vážnější zdravotní problémy a to už nám alternativa, které se zde věnuji, nepomůže.

Na stres tedy navazuje již celá kapitola o aromaterapii. Co to vlastně aromaterapie je, jaký byl její vývoj až do dnešní doby, co to jsou rostlinné silice, jak se získávají a jak na člověka účinkují. Na ukázkou jsem si vybrala pár silic, které jsou detailněji popsány i s účinky a riziky. Poslední podkapitolou jsou metody, kterými můžeme aromaterapii aplikovat.

Druhou částí je část praktická, kde jsem se více zaměřila na vnímání aromaterapie samotnou veřejností. K získání informací jsem použila dotazník, na který dotazovaní odpovídali anonymně. Zajímala jsem se hlavně o otázku, co se lidem vybaví, když se někde objeví slovo aromaterapie, jaký mají přístup k alternativní léčbě, nebo jakým způsobem řeší svůj stres.

Cílem mé bakalářské práce je celkové shrnutí aromaterapie jako alternativní léčby u řešení určitých zdravotních problémů. Také může sloužit jako inspirace k využití této metody a nahlédnutí do světa rostlinných silic.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 Zdraví

Můžeme začít slovy, „*Je dobré být zdravý*“, neboli řečeno, nikdo nechce být nemocný. Co to ale přesně znamená být zdravý? Každý člověk si pod tímto pojmem představí něco jiného. I odborníci z různých oborů se na definici zdraví shodnout nedokáží. Například lékař řekne, že zdraví je nepřítomnost nemoci, naproti tomu sociolog si představuje zdravého člověka jako osobu, která perfektně a vyrovnaně zvládá své sociální role v životě. Pro mě je nejlepším pojetím zdraví bezpochyby názor, který říká, že zdravý člověk je takový člověk, který se cítí dobře na těle, na duši a také sociálně (Křivohlavý, 2009).

SZO (WHO) definovala zdraví takto: „Je to stav celkové tělesné, duševní a sociální pohody, a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo slabosti“ (dostupné z: <http://www.who.int/about/definition/en/print.html> [cit. 13. 4. 2016]).

Filozofové v antice se zajímali o to, jak moudře žijí. To se odráželo v jejich zdraví. Moudře žít neznamenal jen správně nakládat se svým životem. Pokud žili zdravě, žili také chytře a moudře. Dnes se povědomí o zdraví zaměřuje převážně na zdraví fyzické, tedy zdraví našeho těla. Není to názor, který by měl být zavržen, jen je důležité mít na paměti, že zdraví je jistý druh tělesné síly a energie, kterou když nemáme, nedostaneme ze sebe výkony takové, které bychom chtěli, i když naše fyzické tělo je zcela zdrávo (Křivohlavý, 2009).

Každý den přicházíme do kontaktu s bakteriemi, viry, plísněmi, které by mohly způsobit vážné onemocnění našeho organismu. Ale jen pouhý zlomek vede k nákaze. I v našem těle se nachází spousta bakterií, které mohou způsobit těžká onemocnění. Nemocní však nejsme. Jen u určitého procenta lidské populace nákaza propukne a způsobí například meningitidu. Proč se ale tato nákaza objeví jen u určité skupiny lidí? Přesně se neví, co to způsobuje. Někteří vědci se však domnívají, že my sami ovlivníme naše zdraví tím, jak se k nákaze postavíme (Chopra, 1994).

Pojem „zdraví“ má tedy tři dimenze, které jsou spolu neodmyslitelně spjaty. Patří zde tělesné zdraví, zdraví duševní a zdraví sociální. Pokud jsou tyto tři dimenze v normě, neboli řečeno, člověk zažívá pocit pohody, který je u každého člověka jiný, můžeme mluvit o tom, že je plně zdravý (Machová, 2009). Určitá nemoc vzniká tehdy, když jedna, nebo více z rovin není v pořádku. A pokud se problém projeví v jedné složce, zaručeně se po nějaké době přesune i do dalších dimenzí a nakonec ovlivní celé tělo (Klímová, 2015).

Nemoc, obecně řečeno porucha organismu, je vlastně reakce na nemožnost vyrovnat se s podněty, které jsou vnitřní, či vnější povahy, aniž by došlo k poruše některých životních funkcí. Při takové nemoci se aktivizují mechanismy, které se snaží uvést vše do rovnováhy.

Člověk je neustále ovlivňován vnitřními a vnějšími determinanty. Ty mohou být pozitivní, či negativní povahy. Vnitřní determinant je naše genetická výbava, která je nám dána již od narození. Vnějšími faktory, které mají vliv na zdraví, jsou například životní styl, kvalita životního a pracovního prostředí a také zdravotnické služby. Podle toho, jaký si zvolíme životní styl, se bude i naše zdraví proměňovat a my ho našim prožíváním budeme ovlivňovat (Machová, 2009).

2 Stres a jeho vliv na zdraví

Naše zdraví je ovlivňováno různými faktory. Ty nemusí být jen kladné, právě naopak. Těmi častějšími jsou faktory záporné, které negativně působí na náš organismus. Těm pozitivním stránkám, které našemu životu pomáhají a kladně ovlivňují naše zdraví, se říká salutory. Když se zamyslíme, uvědomíme si, že každá životní situace je doprovázena různými typy emocí, ať už negativními, nebo pozitivními. V jistém smyslu nás tento pocit pohání dál, umožňuje nám podávat lepší výsledky, dodává nám sílu vydržet a dál bojovat se stresory a stává se tak pro nás velmi důležitý (Křivohlavý, 2009; Práško, 2003).

Na druhé straně naše zdraví ovlivňují i faktory nežádoucí. Strach, úzkost, napětí, to jsou všechno emoce negativní, zasahující do našeho života. Těmto faktorům říkáme patogeny. Jejich součástí je i stres. Mezi další stresory neboli zevní spouštěče můžeme zařadit například kouření, zdravotní úrazy, nehody, rozchod s partnerem atd. Reakce na ně označujeme jako stresovou reakci. Ač se to tak nezdá, stresory ve velké míře ovlivňují naše prožívání života a ovlivňují i naše zdraví (Křivohlavý, 2009; Práško, 2003).

Na vnější a vnitřní prostředí reagujeme různými psychologickými reakcemi. Dostaneme-li se do stresu, zvýšená hladina hormonů nadledvinek upozorní mozek. Ten zvýší produkci hormonů adrenalinu a noradrenalinu. Tělo začne být ovládáno sympatickým nervovým systémem, který říká „zaútoč, nebo uteč“. Tuto reakci můžeme na svém těle jednoduše pozorovat. Projevuje se silným bušením srdce, zvýšeným krevním tlakem, nedostatečným prokrvením kůže a trávicích orgánů. Spolu s těmito příznaky se objevují psychické reakce jako strach, hněv, agrese. Pokud se se stresující událostí nevyrovnáme, může dojít ke stavu vyčerpání (Hennig, 1996).

Příčiny stresu mohou být různé, někdy se stres dostaví z fyzické příčiny, jako je například horko, zima, žízeň, hlad. Jindy jde právě o psychologický stres při prožívání strachu, obav, napětí, pocitu nudy atd. (Maloney, 1996). Mezi další příčiny můžeme zařadit i nezdravý způsob života. Alkohol, cigarety, nedostatek pohybu a nadváha, to vše jsou negativní faktory, které ovlivňují naše tělo, které poté stresové situace nedokáže přiměřeným způsobem zvládnout. Také to může být jedna ze strategií zvládnání stresu. Výsledek je však často opačný. Místo pomoci, můžeme očekávat větší nápor na naše psychické vnímání problémů (Hennig, 1996).

Stres, nebo spíše psychické napětí, je negativní pocit, který člověka stimuluje, podněcuje a motivuje, pokud ovšem nezesílí tak, že člověk podlehne dojmu, že se s ním nedokáže vyrovnat. Dochází-li tedy k neustálému spouštění stresové reakce, nebo nedaří-li

se na konci stresového podnětu tuto reakci vypnout, může být sama reakce velmi škodlivá. Stres přejde až do stavu chronického, kdy začne v nemalé míře způsobovat potíže (Joshi, 2007).

Můžete začít napětí vědomě i nevědomě popírat a známky stresu, jako je únava, nespavost, bolesti hlavy, začnou bez vysvětlitelného důvodu na člověka doléhat. Když tyto příznaky člověk nepochopí včas a příčiny a důsledky stresu zůstanou neřešeny, může se zdravotní stav výrazně zhoršit a přejít až do stavů vážných chorob, jako jsou žaludeční vředy, zvýšený krevní tlak, srdeční záchvaty atd. (MacGilvery, 2002).

Abychom mohli účinně těmto nemocem předejít, musíme nejdříve poznat, že jsme ve stavu, který je podmíněn právě stresem. Tyto příznaky jsou rozděleny do třech kategorií, a to fyziologické, kam řadíme například bušení srdce, nezvladatelné bolesti hlavy, pocit sevření v oblasti hrudníku, nechutenství a obtížné soustředění. Další skupinou jsou příznaky psychologické. Zde bych uvedla například prudké změny nálad, neustálá únava, nadměrná starost o vlastní zdraví a tomu podobné. Poslední skupinou jsou příznaky behaviorální. Ty jsou nejcitlivější a objevují se jako první. Příkladem může být nerozhodnost, neustálé nářky a bédování, změna vztahu k jídlu, zvýšený příjem alkoholu, zvýšené množství vykouřených cigaret a také snížená kvalita práce (Křivohlavý, 2010).

Právě tyto příznaky předcházejí stavu nemoci. Tyto choroby řadíme mezi nejčastější onemocnění dnešní doby a označujeme je jako „civilizační nemoci“. Jako stres můžeme označit cokoli, co narušuje naši rovnováhu fyzického a duševního zdraví. Každý člověk na určitý stres reaguje různě. Je to schopnost jeho adaptace, neboli přizpůsobení se na vzniklou situaci. Tato adaptace vystavuje tělo velkému napětí, a pokud se stres ještě zvýší, může se naše obranné přizpůsobení zhroutit a tak dojde k selhání systému. Objeví se různé symptomy od alergií až po srdeční infarkt (Davis, 2005). Pro udržení rovnováhy je zapotřebí vyvinout velké množství energie, která by se mohla využívat k jiným činnostem, například k vývoji a tělesnému růstu (Joshi, 2007).

Objeví-li se u někoho nemoc, vždy je důležité přijít na příčinu této nemoci a léčit ji, ne pouze nemoc diagnostikovat. Stejně je tomu i u stresu. K tomuto účelu je vytvořeno mnoho strategií, které nám stres pomohou zvládnout. Můžeme například cvičit své sebeovládání, hledat sociální oporu, člověka, který nám v takovém problému pomůže, další možností je i nalezení pozitivních stránek na tom, co se právě děje, nebo snaha vyhnout se stresovým situacím, či z nich utéct (Křivohlavý, 2010).

Při stresu nejde však jen o negativní zážitky a události. Patří k normálnímu životu všech lidí, je součástí mnoha životních událostí a bez něho bychom klasický život žít nemohli.

Ze života tedy vyloučit nelze, můžeme ho však z části zmírnit různými metodami (Maloney, 1996; Práško, 2003).

Díky ohrožení a vážným problémům, které by mohly vzniknout právě kvůli neřešení stresu, je důležité se různými způsoby snažit o snížení jeho každodenního přísunu. Je proto mnoho metod, jak si můžeme pomoci sami. Základem je relaxace, která nám pomůže překonat a uvolnit napětí, které se nastřádalo v našem těle za celý den. Účinnými metodami může být například jóga, meditace, tvůrčí činnosti (Davis, 2005). Já se ve své práci zaměřila právě na aromaterapii jako na účinný nástroj řešení stresu.

Aromaterapie je protilék na mnohé problémy související se stresem, neboť využívá zklidňující, uvolňující, povzbuzující a regenerační síly jednotlivých silicových olejů. Ty zklidňují nervovou soustavu a poskytují i dostatečnou stimulaci ke znovunabytí rovnováhy. Je to jedna z možností, ovšem musíme brát v potaz, že to není všelék, který by účinkoval vždy, přesně tak, jak bychom to chtěli. Je jen na člověku, kterou pomoc si vybere a hlavně důležité je, věnovat svému tělu pozornost a nebrat příznaky na lehkou váhu (MacGilvery, 2002; Křivohlavý, 2009).

3 Aromaterapie

Co to vlastně aromaterapie je? Mnoho autorů tento pojem definovalo a jejich vysvětlení jsou velmi podobná. Příkladem může být objasnění, že aromaterapie je používání éterických olejů, které blahodárně působí na organismus člověka (Schnaubelt, 1999).

Jedna z definic říká, že pojmem aromaterapie se rozumí léčení nemocí pomocí vůní. Jedná se tedy o součást přírodní tzv. alternativní medicíny, jinak také nazývané medicíny celostní. Aromaterapie dokáže předcházet nemocem, léčit a také obnovuje přirozenou rovnováhu těla. Je neoddělitelnou součástí přírodního léčitelství (Grosjean, 2003).

Slovo aromaterapie se skládá ze dvou slov, kterými jsou aroma, neboli vůně a terapie, také jako léčba. S větší nadsázkou můžeme říci, že aromaterapie je léčba vůní, ke které používáme čichové buňky a receptory v mozku (Tisserand, 1992).

Člověk je tvořen dvěma složkami, ty jsou tělo a duše. Pokud jedna z nich nefunguje jak má, nerovnováha obou částí se projeví. Aromaterapie pomáhá řešit problém jak stránky fyzické, tak také té duševní. To je rozdílné oproti jiným lékařským metodám.

Tato terapie se velmi dobře kombinuje s terapií dotykovou. Kombinace masáže s použitím esenciálních olejů, vytváří terapii nejen speciální, ale i vysoce efektivní (Tisserand, 1992).

Díky éterickým olejům může být aromaterapie velmi užitečná. Silice, které se získávají z květů, lodyh, listů semen a kořenů rostlin jsou nazývány jako éterické, či esenciální oleje prospívající nejen naší duševní stránce, ale i fyzické schránce našeho těla (Davis, 2005; Hardingová, 2003).

3.1 Vývoj aromaterapie

Aromaterapie, jakou známe dnes, se začala vyvíjet na začátku 16. století v Německu a trvalo jí 400 let, než se rozvoněla do dnešní podoby. Ovšem skutečné prameny aromaterapie jsou více než 6000 let staré a sahají až do Egypta. Tam známý Imhotep, později uznávaný bůh léčení a medicíny, aromaterapii praktikoval (Tisserand, 1992).

Prvopočátky můžeme pozorovat už v náboženské, lékařské a společenské praxi v Číně v době 4500 let p. n. l. Tito čínští lékaři ovšem nevyužili pravou podstatu této terapie. Až Egypťané dokázali pochopit, jaké blahodárné účinky esenciální oleje na tělo mají (Stuart, 2008).

Aromatické esence sloužily jako oběti bohům, zásadnější ovšem bylo použití při uchovávání těl. Takto napuštěná těla oleji dokáží vydržet více než 5000 let. Balzamování bylo založeno na přírodní desinfekci pryskyřicí a silicovými oleji, cedrovým dřevem a kadidlem. Tím se zemřelý konzervoval a připravil na posmrtný život. Při těchto obřadech, ovšem o pár set let později, si kněží všimli blahodárných účinků olejů na pokožce žijících lidí. Začali nabízet zázračné hojivé a voňavé masti, které byly základem pro tehdejší kosmetiku (MacGilvery, 2002).

S tímto poznatkem se pojí i znalost destilace esenciálních olejů. Ta byla poprvé zaznamenána na nástěnných malbách, které pochází z doby 3000 let př. n. l. Už v tomto období Egypťané museli znát primitivní základy destilace. Další historické zmínky pochází z hliněných tabulek Babylonské říše, kde jsou zaznamenány recepty a předpisy v klínovém písmu Sumerů. V té době se také na příkaz krále pěstovaly léčivé rostliny, jako jsou česnek, cibule, fenýkl, šafrán, růže a další. Ty i v dnešní době považujeme za rostliny tělu prospívající a zařazují se mezi rostliny léčivé (Davis, 2005).

Hippokrates, známý jako řecký „otec medicíny“, už tehdy říkal, že cesta ke zdraví vede přes aromatické koupele a masáže vonnými oleji (Sibley, 2008).

Od něho také víme, že dalšími, kdo se aromaterapii věnoval, byli Řekové a Římané, kteří její uklidňující a povzbuzující účinky používali při péči o své tělo v lázních a při masážích (MacGilvery, 2002).

Přišli také s několika poznatky. Například si všimli, že květy rostlin mají specifickou vůni, která na člověka působí různě. Určité vůně vyvolávají osvěžující pocit, jiné zase tlumí a navodí příjemný stav, při kterém se dobře usíná. Využili také olivového oleje, ve kterém lístky květů namáčeli, ten vůni vstřebal a jeho aplikace tak byla jednodušší (Davis, 2005).

Umění aromaterapie se však rozvíjelo i na jiných místech světa. Například v Arábii, kde působil vědec Abú Alí al-Husajn ibn Abdallán ibn Sína, známý pod jednoduchým jménem Avicenna. Tomu se připisuje zdokonalení techniky destilace, kdy dokázal vydestilovat čistou esenci z růží. Jeho nejvýznamnějším dílem se stal „Soubor pravidel v lékařství“ a také popsal více než 800 rostlin i s účinky na lidský organismus. Arabové se stali střediskem výroby parfémů z různých surovin dovážených z celého světa. K nám a do celé Evropy se tyto kvalitní parfémy dostaly s návratem Křižáckých výprav ve 12. století, které s sebou přivezly i znalost o jejich zpracování (Davis, 2005; Nováková, 1996; Stuart, 2008).

V době moru se aromaterapie stala součástí každé domácnosti, kdy se pálily borové větve a další aromatické látky. Ty měly působit antisepticky a pomoci dále nákazu nešířit (Nováková 1996).

Bylinkářství, tím pádem i aromaterapie, se ovšem dostala do sporu s farmaceutickým odvětvím a lékaři, kteří používání esencí nedávali takovou váhu, jakou v dřívější době. I přesto se zachovaly různé druhy léčivých rostlin, které dále patřily mezi lékařsky uznané preparáty. Z nejnámějších zde řadíme tymián, fenykl, heřmánek a jalovec. V 19. století byla řada silic také testována na účinné látky. Léčivost těchto rostlin se prokázala, celkový trend doby však zůstal nakloněn k chemickým lékům (Nováková 1996).

Chemici se začali o tyto léčivé rostliny zajímat a objevili řadu látek se specifickými vlastnostmi a účinky na organismus, například zmíníme kofein, morfin, atropin atd. Tyto látky se však začaly v Evropě vyrábět synteticky a produkty, které se k tomu využívaly, nebyly až tak prospěšné našemu zdraví (Davis, 2005).

V indické medicíně byla veškerá pozornost věnována rostlinám. Bylo to způsobeno i tamějším náboženstvím a vegetariánstvím. Samotný král organizoval pěstování těchto rostlin. Velký důraz byl kladen na podmínky pěstování a na sklizeň. Sběr zajišťoval čistý a svatý muž, který se před tímto sběrem postil. Nepoužívaly se rostliny rostoucí u chrámů, svatého místa či pohřebiště. Léčivé recepty tehdejší doby byly základem pro nynější tradiční indickou medicínu (Davis, 2005).

I v Číně se můžeme setkat se starobylou tradicí rostlinného lékařství doplněné o akupunkturu. Zde se setkáváme s nejširším výběrem rostlinného materiálu pro léčitelství, které se ve stejné podobě zachovalo až do dnešní doby. Mnoho rostlin je známo i u nás, jako například sedmikráska, lékořice, jitrocel a další (Davis, 2005).

Přesný pojem aromaterapie se objevil až na konci 20. století. Ten užívá jako první chemik René Maurice Gattefosse, který se také zajímal o kosmetiku. Poprvé termín použil ve své knize „Aromaterapie“ vydané v roce 1928. Přišel na fakt, že řada esenciálních olejů, které se používaly k výrobě parfémů, má lepší účinky na kůži, než chemické přípravky k tomu určené (Davis, 2005; Nováková, 1996).

Dalším významným lékařem, který se zabýval esenciálními oleji, byl Francouz Jeane Valnet. Převzal výzkum po R. M. Gattefosse, zajímal se o využití rostlin a zkoumal hojivé účinky silic. Olej používal na léčení popálenin a dalších zranění vojáků během 1. světové války. Také se podílel na uznání aromaterapie jako skutečné léčebné metody (Nováková, 1996; Farrer-Halls, 2007).

V dnešní době se na aromaterapii trochu zapomíná, avšak jako léčitelství je velmi prospěšná. Můžeme se opírat o velké množství empiricky dokázaných studií a vědeckých poznatků, které jednoznačně stojí za přírodními produkty. Mnoho lidí už pochopilo, že žít v souladu s naší přírodou je to nejlepší, co můžou pro své tělo udělat. Ti, kteří nevěří

na blahodárné účinky se k aromaterapií obrací i z jiných důvodů, jako je třeba překrásná vůně silic, či relaxace při masážích vonnými oleji. Silice můžeme najít jak v medicíně, jídle, také v kosmetice a už i ve zmiňované maséřské praxi (Nováková, 1996).

3.2 Aromaterapeutické oleje

3.2.1 Silicové oleje

Základními prvky, na kterých je založena celá terapie vůní, jsou rostlinné silice.¹ Jedná se o čisté silicové oleje, což jsou koncentrované výtažky, lehčí než voda, těkavé a vysoce hořlavé. Kvůli bezpečnosti a lepšímu používání se mísí s jinými látkami (MacGilvery, 2002).

Rostliny v přírodě při procesu opylování produkují látky vonné, kterými lákají opylovače. Těm říkáme rostlinné silice. Tyto silice, které ne vždy jsou pro hmyz přitažlivé, rostliny využívají i jako látky na odpuzení různého druhu hmyzu. Produkce těchto vonných látek je přirozená součást života rostliny a my tyto silice používáme právě v aromaterapii (Farrer-Halls, 2007).

Jako silice je nazýváme proto, že ještě stále neprošly chemickou změnou, v tomto případě destilací. Po destilaci se ze silic stává esenciální olej. Odborné pojmenování se liší právě tím, jaká metoda je použita. Po destilaci se ze silic stává právě esenciální olej, po extrakci tlakem hlavně u citrusů získáváme esenci a po procesu zvaný enfleuráž či extrakci v rozpouštědlu používaná hlavně u jasmínu, či růže získáme *absolue*² (Davis, 2005).

Tyto rostlinné silice pochází z celé řady rostlinných orgánů - z květů, listů, stonků, kořene, semen i jader a kůry.³ Podle orgánu se musí přizpůsobit i technika, jakou je rostlinná silice z rostliny získána (Stuart, 2008).

Esenciální oleje se používají jak v kosmetice, tak ve farmaceutickém, potravinářském průmyslu a v dalších oborech. Silice působí na čichové i chuťové buňky v našem těle a vyvolávají dojem vůně či chuti. Celkový dojem z rostlinné silice se označuje jako aroma (Nováková 1996).

¹ Rostlinné silice se dále označují také jako éterické oleje, esenciální oleje, nebo aromatické oleje (Nováková, 1996).

² Je to označení kvality oleje, který byl získán extrakcí organickým rozpouštědlem. Silice získána extrakcí je nazývána konkrét. Ta je složena z vonné látky a vosku, který je pro ni nepodstatný. Po odstranění těchto vosků a zbytkových látek se silice stává absolutní, tedy *absolue* (dostupné z <http://www.certifikovana-prirodni-kosmetika.cz/co-je-to-absolue/> [cit. 21. 3. 2016]).

³ Esence jsou obsaženy především v žláznatém pletivu rostliny jako např.: žláznatých pupenech, buňkách, papíráčcích, kanálcích, nebo také v mezibuněčném prostoru atd. (Nováková, 1996).

Vedle těchto vjemů je v organismu vyvolána i určitá biochemická reakce. Tato bioaktivita účinkuje na různé části organismu a vyvolává žádoucí, ale i nežádoucí účinky podle vlastnosti použité silice. Rostliny obsahují totiž i látky, které jsou pro nás nevhodné, až toxické. Pokud silice působí na člověka kladně, můžeme mluvit o aromaterapii (Nováková, 1996).

Každý esenciální olej má svou specifickou vůni a je tvořen velkým množstvím chemických složek. Tím je i všestranný i bezpečný, protože složky obsažené v oleji se často doplňují, podporují, vyvažují a společně působí léčivě na mysl i tělo. Každý olej má i svůj dominantní účinek a podle něj je také rozřazujeme. Esenciální oleje mohou být uklidňující, povzbuzující, atd. Také jsou oleje adaptabilní, které účinkují podle toho, co tělo právě potřebuje (Davis, 2005; Laveryová, 1998).

Tyto esenciální oleje jsou prchavé látky s různou rychlostí jejich výparu. Příkladem může být směs eukalyptu a santanového dřeva, kdy eukalyptový olej se odpařuje velmi rychle, na rozdíl od santanového dřeva, ten se odpařuje pozvolna. Proto z této směsi ucítíme nejprve vůni eukalyptu a až po krátké době se projeví vůně santanového dřeva. Podle rychlosti vypařování dělíme oleje do tří skupin na horní, střední a základní⁴. Jsou to také látky nestálé a podle různých názorů i účinné, ovšem rozhodně neplatí fráze „čím více, tím lépe“. Pokud použijeme větší množství, rozhodně nemůžeme očekávat efektivnější účinek, ba dokonce nám to může i uškodit. Při kombinování různých druhů olejů a vytváření směsí, je třeba dát si pozor, aby jeden výrazný esenciální olej, nezměnil podstatu směsi a tím i její účinek. Oleje mohou působit jako regulátory, stimulanty, sedativa, dále to jsou také oleje euforické a afrodiziakální. Mohou pomoci od různých problémů, to je však velmi individuální. Díky tomu, že každý člověk je jiný, má jiné potřeby a problémy, tak i aromaterapie působí na každého člověka jinak (Dye, 1995; Hardingová, 2003).

Všechny éterické oleje mohou být i součástí parfémů. Základ tvoří určitá část éterického oleje a alkoholu a podle podílu vznikne buď parfém, toaletní či parfémová voda (Grosjean, 2003).

3.2.2 Nosné (rostlinné) oleje

V aromaterapii se pracuje s rostlinnými preparáty, které jsou rozděleny na dvě složky. Tou první jsou již zmiňované esenciální oleje, neboli silicové oleje, které v sobě mají obsaženou

⁴ Někdy se uvádí označení vysoká, střední a nízká rychlost vypařování. Pro představu esence s vysokým stupněm se odpaří během půlhodiny, střední trvá odpaření okolo dvou až tří hodin a nízká esence se odpařuje po dobu šesti až dvanácti hodin (Dye, 1995).

vonnou a chuťovou látku s blahodárnými bioaktivními účinky na člověka. Ta druhá složka může být nazvána jako nosné, neboli rostlinné oleje. Ty na člověka působí na jiné biochemické úrovni a jsou velmi důležitou složkou, díky které se silice do těla vstřebávají (Nováková, 1996).

Samotné esenciální oleje by se neměly používat nezředěné. Jsou velmi koncentrované a silné a mohly by pokožce ublížit. Proto se míchají a tím i ředí rostlinným olejem, tzv.: nosičem (Davis, 2005).

Za tyto nosiče můžeme považovat jakýkoliv neparfémovaný rostlinný olej, který se obvykle louhuje z ořechů či semen, například olej slunečnicový, sójový či světlíkový. V aromaterapii jsou používanější oleje z pečiček vinných hroznů a mandlí. Ty patří mezi nejoblíbenější oleje spolu s ořechovým olejem a olejem z jader meruněk a broskví (Davis, 2005; MacGilvery, 2002).

Mezi nejkvalitnější základní oleje patří již zmíněný olej mandlový, který je univerzální, neutrální a nealergenní. Mandlový olej je též doporučován k ošetřování dětské pokožky postižené ekzémy. Za nejkvalitnější jsou považovány oleje lisované za studena (MacGilvery, 2002). Zahřátí surovin zvětší množství získaného oleje, ubere však na kvalitě a množství účinných látek. Oleje určené na zevní i vnitřní použití jsou z prvního stupně lisování⁵ lisované za studena s maximální teplotou 35°C, která odpovídá běžným podmínkám, ve kterých rostlina roste. Nepřicházíme tak o hodnotné látky. K nosičům se neřadí jen rostlinné oleje. Při koupelích můžeme použít i neparfémované tělové mléko či mořskou sůl (Nováková, 1996).

3.3 Výroba rostlinných silic

Je známo mnoho metod, kterými se silice z rostlin získávají. Nejpoužívanějším způsobem je destilace v páře. Dalšími metodami může být lisování, enfleuráž atd. Jedná se o způsoby, kterými se z rostlin dostávají éterické oleje (Nováková, 1996). Aromatických rostlin je mnoho, jen pouze některé se využívají komerčně k výrobě esencí. Každá rostlina je jiná, nemá stejnou stavbu těla, vůni ani vlastnosti. Proto k získání esencí musíme používat různé metody (Tisserand, 1992).

K dosažení optimálních účinků musí být esenciální oleje získávány pouze z přírodních surovin v co nejčistším stavu (Laveryová, 1998). V dnešní době je možné olej uměle vyrobit díky kompletní analýze chemické stavby esenciálních olejů. Rozhodně to je levnější varianta, při které se nespotřebují plantáže květů na výrobu oleje (Tisserand, 1992). Ovšem, je jen

⁵ Oleje získané z druhého, či třetího stupně lisování jsou také ještě kvalitní oleje. Ovšem teplota při jejich získávání je značně vyšší a proto účinnost látek může být zesláblá (Nováková, 1996).

na spotřebiteli, zda bude chemicky vytvořeným produktům důvěřovat. Já sama jsem zastáncem přírodních produktů a uměle vytvořené oleje nepoužívám. Vůně uměle vytvořených látek se ne vždy shoduje s vůní přírodních olejů a léčivá schopnost se zaručeně vytrácí (Tisserand, 1992).

Destilace v páře

Destilace je hlavní metodou, při níž se z rostlin extrahují esenciální oleje. Principem je zahřátí rostlinného materiálu ve vodě, kterou přivedeme k varu. Tento proces se označuje jako přímá destilace. Další možností je umístění rostliny na mřížku nad vařící vodou, kdy rostlinou prochází pára. Jak z popisu vyplývá, tato metoda se nazývá destilace parou. Můžeme použít jakoukoli část rostliny. U obou metod rozkládá teplota specializované rostlinné buňky, ze kterých vychází olej. Ten v podobě páry přechází do ovzduší a zachytí se v trubici, kde se pomocí chladicího zařízení změní opět na kapalinu a stéká do připravené nádoby, kde se oddělí od vody. Esenciální olej je nerozpustný ve vodě a také má menší hustotu. Proto plave na hladině a můžeme ho tak snadno oddělit. Tímto způsobem získaný esenciální olej skladujeme v tmavých, dobře uzavíratelných lahvičkách na chladném místě. Tím si uchovají dlouhotrvající účinky (Davis, 2005; Grosjean, 2003).

Lisování

Tato metoda se používá především pro citrusové plody. Oleje se v plodu nachází blízko slupky, proto mohou být získány pouhým vymačkáním, či strojovým lisováním. Ruční zpracování je kvalitnější a díky němu získáme čistou silici (Farrer-Halls, 2006). Vylisovaný produkt, složený z aromatického oleje a šťávy, se musí nechat odstát, aby se olej a šťáva mohly usadit a následně i oddělit. Při domácím lisování plodů si musíme dát pozor na to, aby citrusové i jiné plody nebyly nijak chemicky ošetřeny. Měli bychom pracovat se zcela přírodními produkty (Davis, 2005).

Enfleuráž

Tato metoda se řadí mezi tradiční způsoby získávání esencí vyšší kvality z jemnějších rostlin, kterými může být růže či jasmín. Takový způsob je velmi pracný, tím pádem i nákladný a získané *absolue* patří poté mezi drahé oleje. Základem jsou tabule skla, nebo i plachty mušelínu⁶, které se potírají tukem. V případě plachty se jedná o naložení do olivového oleje.

⁶ Mušelín je typ volně tkané, bavlněné látky, původem ze Středního východu a v Evropě se objevil okolo 17. st. (Slanina, 2012).

Na tyto vrstvy se pokládají rostlinné produkty, květy či listy a olej do sebe vstřebává esenciální látky. Tento proces se neustále opakuje, až olej nebo tuk už není schopen absorbovat další esenci. Poté se pouze tuk, nebo olej bez organických zbytků setře a smíchá s alkoholem, ve kterém dochází k neustálému míchání a tím i oddělení tuku od esenciální složky. Tato esence, či *absolue* je velmi koncentrovaná a stačí malé množství na docílení očekávaného účinku. Díky náročné práci a časovým nárokům se takto vyrobí pouhých 10 % *absolue* (Davis, 2005).

Macerace

Macerace je metoda, která se používá již tisíce let. Svou jednoduchostí si získala i mnoho domácností, kde si lidé sami dokáží vyrobit masážní olej. Celá technologie spočívá pouze v máčení byliny v delším časovém úseku ve vodě, nebo v čistém rostlinném oleji.

Rostlinné části vložíme do nádoby s rostlinným olejem a necháme dva až tři týdny stát na teplém místě. Olej mezi tím absorbuje vůni z rostlin. Během procesu se přidávají další čerstvé květy, aby olej dosáhl požadované koncentrace. Macerované oleje však nejsou totožné s oleji esenciálními. Jejich účinné látky nebudou zcela stejné, budou se jim však blízce podobat. Výhodou je snadná příprava i z rostlin, které se k výrobě esenciálních olejů nepoužívají. Macerované oleje se někdy označují i jako květinové nebo bylinné oleje, a to pokud se k výrobě použily okvětní plátky. Odborněji je označujeme jako *fytole* (Davis, 2005).

Extrakce

Extrakce pomocí prchavých rozpouštědel se vyvinula v druhé polovině 15. století. Hlavní výhodou této metody je její šetrnost. Při ní se na rostliny působí rozpouštědlem, například benzinem či hexanem. Takto získaná látka je vlastně nasycené rozpouštědlo, kdy se musí oddělit nečistota a parciální destilací se oddělí olej. V tomto oleji, který se nazývá konkrét, bychom našli jak vonné látky, tak i rostlinná barviva a neprchavé vosky. Ty se oddělí při jejich rozpouštění v teplém lihu, konkrét se smíchá s alkoholem, přefiltruje a zchladí. Po odstranění nežádoucích částí látky vzniká již čistá absolutní silice zvaná *absolue* (Farrer - Halls, 2006; Nováková, 1996).

Vysoce kvalitní silice se získává extrakcí pomocí oxidu uhličitého. Ten je udržován pod tlakem v kapalném stavu v uzavřeném systému s rostlinným materiálem, ze kterého se uvolňují silice (Nováková, 1996; Grosjean, 2003). Mnoho odborníků se zde ovšem nedokáže shodnout, zda je tato metoda vhodná a jestli vzniklý olej je opravdu tak kvalitní, jak se domníváme.

K tomuto procesu je také zapotřebí drahé vybavení, a proto jsou oleje získávané touto cestou velmi nákladné a těžko dosažitelné (Farrer-Halls, 2006).

3.4 Typy rostlinných silic

Andělíka

Andělíka lékařská je dvouletá až vytrvalá bylina, která rychle dorůstá až dvou metrů. Je silně aromatická a má květy vonící po medu. Pro zpracování se používají kořeny a semena. Byla používána už ve starověku, kde si vysloužila název „andělská“ pro její zázračné a všestranné účinky. Andělíka posiluje imunitní systém, psychiku, je antiseptická, rozpouští hleny, zmírňuje revmatické bolesti a podporuje vylučování škodlivých látek. Ve 14. století lidé věřili, že je tato bylina dokáže ochránit před morovou epidemií (Storl, 2007). Používá se při chudokrevnosti, nechutenství, atd. Je hojně používaná i v kosmetice. Může však zvyšovat fotosenzibilitu a pokožku ošetřenou olejem z andělíky bychom neměli vystavovat přímému slunci (Davis, 2005, Nováková, 1996).

Borovice

Esenciální olej z borovice se získává z jehlic pomocí destilace. Oleje se vyrábí z více druhů borovic, ne všechny jsou ale pro naše zdraví vhodné. Nejčastějším užitím je inhalace, která zabírá na onemocnění dýchacích cest. Dále má stimulační účinek na krevní oběh a pozvedne nervový systém při únavě a vyčerpání. Neměli bychom ho však používat v nezřetěně podobě, může být velmi agresivní (Davis, 2005; Sibley, 2008).

Cedrové dřevo

Cedrové dřevo je esenciální olej získávaný z několika druhů cedrů. Zde uvádím cedr atlaský (odborně *Cedrus atlantica*), jehož silice jsou ze stromu podobnému cedru libanonskému⁷, který se používal už ve starověku. Cedrové dřevo je nebezpečné pro těhotné ženy. Když ho ale používáme mimo těhotenství, je velmi uklidňující, harmonizující psychiku, antiseptický, rozpouští hleny a napomáhá při kašli. Dá se také použít při celulitidě a proti akné (Sibley, 2008; Davis, 2005; Nováková, 1996).

⁷ Cedr libanonský, byl používán našimi předky. Byl velmi žádaný i ve stavitelství a byl použit na stavbu chrámů a k výrobě nábytku. Díky takto velké poptávce došlo k ztenčení pralesů, kde cedr rostl a v dnešní době jich roste už jen několik set stromů (Tisserland, 1992).

Citron

Silicový olej z citronu je lisován z kůry, která nebyla chemicky ošetřena. Tento stále zelený strom je pěstován převážně v Itálii, původně však pochází z Indie. Jeho olej je nesmírně užitečný. Má protiinfekční účinky, povzbuzuje trávení a stimuluje činnost bílých krvinek. Působí kladně na psychiku, kdy zmírňuje deprese, apatii a pocity strachu. Pozvedá náladu a pozornost (Stuart, 2008; Davis, 2005; Nováková, 1996).

Eukalyptus

Eukalyptů je mnoho druhů. Pro aromaterapii je nejvhodnějším *Eukalyptus radiata*, který má příjemnější aroma, dobře asimiluje a nedráždí pokožku jako jiné blahovičníky. Dobře stimuluje imunitní systém, dodává energii a povzbuzuje celý organismus. Nejznámější uplatnění je při uvolnění dýchacích cest a katarrech. Má však i mnoho dalších významných využití. Je například antibakteriální a antivirový, brání i šíření chřipkového viru. Je také výborný odpuzovač hmyzu. Dále se dá použít při masážích revmatismu, svalových problémech a zánětech vazivové tkáně. Hojí popáleniny, snižuje horečku a hladinu krevního cukru. Pochází z Austrálie, kde právě australští domorodci považují eukalyptus za všestranný lék (Nováková 1996, Davis, 2005).

Fenykl

Fenykl (odborně *Feoniculum vulgare*) skvěle očišťuje tělo od nežádoucích toxinů. Pro destilaci se používají rozdrcená semena. Fenykl je velmi všestranný. Je močopudný, podporuje trávení, je vhodný při nechutenství, zácpě, pomáhá proti kocovině, premenstruačnímu syndromu a čistí pleť (Siblay, 2008; Davis, 2005).

Grapefruit

Žlutý silicový olej z grapefruitu je vyráběn hlavně v Kalifornii lisováním kůry plodů. Má sladkou citrusovou vůni a není oproti jiným citrusům citlivý na UV záření. Jeho silnou stránkou jsou antidepresivní účinky, proto se často používá při únavě, úzkosti a povzbuzuje člověka při každodenních činnostech (Stuard, 2008; Davis, 2005).

Heřmánek

Heřmánek se používá pro celkové uklidnění, proti nespavosti a úzkosti. Zejména uvolňuje křeče, působí protizánětlivě, dezinfekčně a potopudně. Je také vhodný proti nadýmání. Díky své jemnosti nedráždí tělo dítěte, a proto se používá i při hyperaktivitě (Stuart, 2008).

Může se používat i při hysterických a nervových záchvatech. Příjemně uklidňuje mysl. Působí jako mírné antidepresivum a proti stresu (Tisserland, 1992; Laveryová, 1998). Má protizánětlivé a antibakteriální účinky a často se z něho vaří čaj, kdy jedna lžice postačí na jeden hrnek vařící vody (Stapór, 2004).

Jasmín

Esence z jasmínu je stejně jako esence z růže velmi drahá. Květy jasmínu se trhají v noci. Je to kvůli chemickým pochodům v rostlině, kdy jeho intenzivní vůně se po setmění ještě zvýší. Tato vůně je pronikavá a esence z těchto květů kladně působí na emoce a celkovou pohodu člověka. Mírní deprese i psychické a psychosomatické obtíže. Zmírňuje menstruační i porodní bolesti. Už od středověku se jasmín považuje za afrodiziakum. Pokud se jedná o sexuální problémy, mluvíme většinou o problémech v psychické rovině jako je stres, napětí, strach, deprese, proto je tento antidepresivní olej tak účinný. Vůni jasmínu se ještě nepodařilo úspěšně chemicky syntetizovat. Uměle vyrobená esence se svou nasládlou vůní vůbec nepodobá vůni jasmínu (Nováková, 1996; Sibley, 2008; Davis, 2005).

Levandule

Levandule úzkolistá syn. lékařská, (odborně *Levandula angustifolia* syn. *L. officinalis*) patří mezi nejpoužívanější rostliny k výrobě éterického oleje. Látky v něm obsažené mají výrazné hojivé účinky, snižují krevní tlak a jsou také účinné proti molům. Levandule byla hojně používána již Řeky a Římany jako desinfekce či doplněk při koupeli. Rychle se rozšířila do Anglie a dalších částí Evropy. Levandule pochází ze Středomoří, ale v současné době ji můžeme získat po celém světě. Je všestranně používána v lékařství, v kosmetice i při vaření. Uklidňuje nervové napětí, působí jako antidepresivum a proti nespavosti. Má blahodárné účinky na bolesti hlavy a proti migréně. Je vhodná na popáleniny, hnisavé rány, používá se při nachlazení k uvolnění dutin a je výborná k uklidnění při porodu. Je možné ji použít jak na kůži, tak i na sliznici (Stuart, 2008; Nováková, 1996). Polštář naplněný levandulí, ať už květy či listy, skvěle pomůže při usínání (Stapór, 2004).

Meduňka

Meduňka, celým názvem meduňka lékařská, je bylina používaná jak v kuchyni, tak také v aromaterapii. Její olej má tonizující účinky na činnost srdce, také utiňuje vzbouřené emoce smutku a hněvu a zbavuje strachu. Má tlumící účinky a pomáhá při nespavosti. Ve svých listech má velké množství vody a jen málo esencí, proto je na výrobu oleje zapotřebí velké množství

rostlinného materiálu. Velmi často se můžeme setkat s nastaveným esenciálním olejem, kdy do čisté esence je přimíchán jiný olej s podobnou vůní (Stuart, 2008; Davis, 2005).

Růže

Esenciální olej z růže je velmi vzácný a také drahý. Stejně jako je tomu u jasmínu, je jeho výroba velmi nákladná, protože se při tom spotřebuje mnoho okvětních lístků. Využívají se dva druhy růží a to růže stolistá (*Rosa centifolia*) a růže damascénská (*Rosa damascena*). Výsledná esence zvaná *attar* je velmi koncertovaná a používá se proto jen malé množství. Esence z růže je všestranný pomocník při jakýchkoliv ženských problémech od nepravidelného cyklu až po neplodnost. Musíme však brát v potaz také psychickou stránku tohoto problému. Pokud žena trpící depresemi nemůže otěhotnět, její problémy se tímto ještě výrazněji prohlubují a početí je proto skoro nemožné. Právě antidepressivní růžový olej pomůže v rovině psychické a vyrovnaná žena pak má větší šance na otěhotnění. Tento olej tedy zmírňuje deprese, utiňuje emoce a dodává pocit celkové fyzické pohody. Růžový olej je velmi blahodárný na naši pleť a může se používat na všechny typy pokožky. Populární jsou i parfémy příjemně vonící právě po růži (Davis, 2005; Stuart, 2008).

Šalvěj

Olej z šalvěže lékařské obsahuje velké množství látky tujon, která může vyvolat epileptický záchvat, nebo křeče a ve velkém množství je jedovatá pro centrální nervovou soustavu. Proto aromaterapeuti používají raději šalvěj muškátovou, ve které je tujonu méně, a přitom léčivé účinky v obou rostlinách jsou rovnocenné. Šalvěj napomáhá při léčbě astmatu. Je vhodná proti depresím, stavům paniky, bolestivé menstruaci, zmírňuje bolest hlavy až migrény, uvolňuje křeče a vyvolává euforii. (Davidová, 2005; Sibley, 2008).

3.5 Metody aplikace v aromaterapii

K dispozici je mnoho způsobů, jak aromaterapii využívat. Je jen na člověku, kterou metodu si zvolí. K nejoblíbenějším patří metoda masáží, dále také aromalampy, obklady, masti či inhalace (Nováková, 1996). Je možné vyzkoušet postupně různé druhy používání, a až poté se rozhodnout, která metoda nám nejvíce vyhovuje a je nám příjemná. Tento výběr ovlivní druh oleje či směsi, kterou budeme používat (Sibley, 2008). Silicové oleje jsou velmi koncentrované

látky, a proto bychom je neměli používat nezředěné přímo na pokožku. Řada způsobů aplikace pomáhá i se zředěním dané esence a zaručí tedy neškodné používání (Stuart, 2008).

3.5.1 Masáže

„Aromaterapeutická masáž celého těla provedena kvalifikovaným a zkušeným terapeutem je vrcholem aromaterapie“ (Farrer-Halls, 2006, s. 134).

Masáž je jistý druh pomoci, relaxace i komunikace mezi terapeutem či masérem a ošetřovaným klientem. Masáž je příjemná pro všechny věkové kategorie od novorozenců až po seniory, od sportovců až po těhotné ženy. Je velmi účinná na odbourání stresu, napětí, bolestí svalů i hlavy a také ji můžeme považovat za povzbudivý prostředek, který nám dodá energii (McGilveryová, 2002).

Historie masáží sahá až do roku 3000 př. n. l., kdy právě Číňané objevili blahodárné a regenerační účinky masírování těla. V Římě se masáž stala součástí denního rituálu, kde se celé tělo potíralo vonnými oleji a promasírovalo za účelem relaxace. Do Evropy se masážní techniky dostaly až na přelomu 18. a 19. století, a to díky švédskému učiteli Pehru Henriku Lingovi, který si vyvinul svůj vlastní systém masáží a dal základ pro masážní techniky, které známe dnes (McGilveryová, 2002).

Masér, je člověk, který se naučí celou řadu pohybů a hmatů, jejichž účelem je zmírnit bolest, uvolnit napětí, uvolnit ztuhlé svaly, atd. Tyto pohyby se aplikují na povrchové svaly na celém těle a účinek se přenáší i na svaly v hlubších vrstvách, či dokonce na vnitřní orgány. Takto jsou vyvolány místní i vzdálené reflexní změny. Pokud ještě navíc pracujeme s esenciálními oleji, které mají zklidňující, tišivý, nebo povzbudivý efekt, můžeme očekávat pozitivní výsledek. Náš stres, náš psychický neklid se přenáší do celého těla a ovlivňuje napětí svalů. Pokud se tohoto napětí nezbavíme, například masáží, může přejít až v bolest. To je jasným příkladem, jak psychika ovlivňuje naše tělo (Davis, 2005; Nováková, 1996).

Mnoho autorů uvádí, že to, co dělá masáž masáží, je léčivý dotek ruky. Už od raného věku, kdy matka hladí své dítě, je tělesný kontakt jeden ze základních potřeb člověka. Dotek stimuluje nervový systém a stává se tak jistou formou komunikace. Důkazem je i automatická reakce, kdy se dotýkáme bolestivého místa, třeme si ho a instinktivně se tím zbavujeme bolesti, například u zhmožděnin. V některých nemocnicích se masáž používá jako doprovodná terapie k uvolnění svalového napětí, ke zlepšení spánku a navození lepšího psychického stavu. Jelikož

jsou jejich účinky prokazatelné, byly masáže zařazeny do léčebných a rehabilitačních programů (Nováková, 1996; Tisserand, 1992).

Pokožka absorbuje esenciální oleje velmi rychle, ty se dostanou do krevního oběhu a jsou rozváděny do celého těla. Dnešní aromaterapeutická masáž zahrnuje ošetření celého těla od vlasové části až po chodidla a prsty na nohou. Vynechány jsou pouze intimní partie. Důležité je právě smíchání té správné směsi olejů a silic. Při jejich volbě musíme dbát na zdravotní stav klienta. Masáž je lehká, hladivá a relaxační. Je prováděna v klidném prostředí, aby se klient mohl zcela uvolnit a relaxovat a nechal tak působit léčivé schopnosti éterických olejů (Davis, 2005; Nováková, 1996).

3.5.2 Inhalace

Nejčastějším důvodem k využití inhalace jsou problémy dýchacích cest, jako je rýma, katar, zánět dutin, kašel atd. (Davis, 2005). Dá se využít kapesník, látka, či ubrousek, na který kápneme esenciální olej a ten poté přiložíme k nosu a vdechujeme. Účinek přichází velmi rychle. Také můžeme použít vodní lázeň, kdy do horké vody nakapeme šest až dvanáct kapek potřebného oleje. Přes hlavu dáme ručník, nakloníme se nad nádobu a vdechujeme výpary z vodní lázně. Oči ponecháváme zavřené, některé esence mohou být pro oči příliš silné (Dye, 1995). Při vypařování vody pára obsahuje i molekuly určité esence, které vdechujeme nosem. Takto inhalovaná látka se rychle dostane přes čichový nerv do čichového centra v mozku, kde bioaktivně ovlivňuje autonomní nervový systém a napomáhá například při bolestech hlavy (Nováková, 1996; Sibley, 2008). Inhalace také výborně čistí pokožku obličeje (Stuart, 2008).

K přípravě páry k inhalacím slouží i mnoho elektrických přístrojů. Jsou k dostání pod názvem „obličejová sauna“. Tyto přístroje se používají k očištění pleti, ale jsou vhodné i k inhalaci popsané výše. V případě použití tohoto přístroje je množství esenciálního oleje sníženo a musíme si dát pozor na dávkování, protože i obsah vody v nádobě je velmi malý (Davis, 2005).

Jestli osoba, která provádí inhalaci, trpí například sennou rýmou, či astmatem, inhalace se nedoporučuje. Pokud se i přesto tato metoda použije, měl by být člověk pod dohledem druhé osoby a první zkušební inhalaci provádět jen v krátkém časovém intervalu, asi 30 sekund. Když se nedostaví žádné zdravotní komplikace, může se inhalace zopakovat a doba prodloužit na 1 minutu (Davis, 2005).

3.5.3 Aromalampy

Aromalampu někteří autoři uvádí jako součást inhalace, nicméně, já jsem ji vymezila jako další metodu použití aromaterapie v domácnostech. Podle mého úsudku je to velmi praktický způsob využívání éterických olejů bez delší přípravy a náročnosti při aplikaci. Je potřeba mít aromalampu s miskou, která se naplní čistou vodou. Do vody se dávkuje esenciální olej dle potřeby. Pod miskou je prostor pro svíčku, která zahřívá směs a urychluje vypařování esencí do prostředí. Miska by měla být od svíčky vzdálená přibližně 7 cm a měla by pojmout 100 ml vody (Nováková, 1996).

3.5.4 Obklady

Obklady mohou být studené, či teplé. To záleží na typu problému a na člověku, co mu je více příjemné. Je to velmi praktická metoda využívání esenciálních olejů při zmírnění bolesti různých částí těla, otoků a zánětů.

Horký obklad se nejčastěji používá na léčení bolestí zad, záněty vazivové tkáně, bolestech ucha, zubů atd. Misku naplníme horkou vodou a přikapeme esenciální olej. Ten plave na hladině. Ručník, žínku, či jinou savou látkou ponoříme do vody a pokusíme se do ní posbírat co největší množství esenciálního oleje. Přebytečnou vodu vymačkáme a přiložíme na bolestivé místo. Až obklad zchladne na tělesnou teplotu, celý proces opakujeme znovu.

Se studeným obkladem se postupuje stejně, jediný rozdíl je v teplotě vody. Ta by měla být co nejstudenější, jakou naše tělo snese. Při přiložení obkladu můžeme zvýšit jeho účinnost přiložením studené láhve na obklad. Stejně tak i u teplého obkladu, kdy použijeme láhve naplněné vodou horkou. Studené obklady pomáhají při bolestech hlavy a výronech. Místo vody se dá použít i odvar z heřmánku, nebo máty. I při horečce se tyto obklady mohou použít, avšak pozor na vysoké teploty u dětí a seniorů, u nichž by mohly způsobit náhle snížení tělesné teploty, což by pro oslabený organismus mohlo být velmi zatěžující (Davis, 2005; Dayová, 1995).

3.5.5 Koupele

Aromatické koupele s přidáním esenciálních olejů jsou po masážích nejúčinnější a nejpříjemnější aromaterapií. Toto tvrzení může být však jen subjektivní pocit. Je na každém z nás, co mu nejvíce vyhovuje a jak se při tom cítí. Ovšem aromaterapeutické účinky vody

a koupelí jsou dobře známy a s přidáním esencí se účinek ještě více prohlubuje. Rychlý způsob aplikace může být i sprcha, kdy použijeme speciální tělová mléka, nebo oleje s esencemi (Farrer-Halls, 2006; Siblay 2008). Výhodou koupelí je, že si ji připravíme doma, kdykoliv budeme chtít. Je to rituál, který nám pomůže vrátit ztracenou rovnováhu těla a mysli. Vana naplněná příjemně teplou vodou pomůže od stresu a zregeneruje nám celé tělo. Nakapeme pár kapek přímo do vody a promícháme, nebo esenci nejprve smícháme s vhodným nosičem a až poté aplikujeme do vody. Oleje se krásně absorbují do pokožky a navíc část látek vdechujeme i při vypařování z vany. Jen volbu esencí, bychom měli probrat s odborníkem. Mezi základní oleje patří levandule k relaxaci a uvolnění napětí, heřmánek při nespavosti a zklidnění pokožky při alergiích, grapefruit je výborný na povzbuzení atd. (Davis, 2005).

3.5.6 Vnitřní užití

I když mají esenciální oleje velké uplatnění v potravinářském, farmaceutickém průmyslu a také v kosmetice, vnitřně by se užívat neměly. Pokud ano, jedině za předpokladu odborného dohledu vyškoleného lékaře. V každé zemi na tento problém nahlížíjí jinak. V některých státech, jako je třeba Francie, zevní užití považují za běžné. Tito aromaterapeuti jsou ovšem současně i lékaři a mají odborné znalosti z oblasti lidské fyziologie a farmakologie. Velmi koncentrovaný esenciální olej při nekontrolovaném množství může podráždit sliznici žaludku, či dokonce ji poškodit. Většina odborníků a terapeutů se tedy přiklání spíše k názoru, aby oleje sloužily pouze k vnějšímu užívání (Davis, 2005; Dayová, 1995).

II PRAKTICKÁ ČÁST

4 Stanovení cíle a výzkumných otázek

4.1 Cíl práce

Hlavním cílem této praktické části mé bakalářské práce je zjištění povědomí o aromaterapii u široké veřejnosti a možnost jejího použití, jako jedna z alternativ při stresových obtížích. Zaměřím se také na rozdílnost mužské a ženské populace a přístup k této metodě. Jednou z dalších částí byl záměr zjistit, zda lidé aromaterapii užívají a pokud ano, tak kterou metodu nejčastěji. Také jedna z dalších otázek byla, jestli si lidé uvědomují, jak často přicházejí s aromaterapií do styku. Příkladem může být masáž aromaterapeutickými oleji. Na začátku práce jsem si stanovila pár zásadních otázek a hypotéz, které jsem později v odpovědích vyhledávala.

Stanovila jsem si tyto otázky:

- Jak často jsou lidé vystaveni stresu a jak ho zvládají?
- Co si lidé vybaví pod pojmem aromaterapie?
- Je aromaterapie vnímána jako léčba?
- Jaká metoda je u aromaterapie nejpoužívanější?
- Jsou lidé nakloněni více klasické léčbě, či právě naopak léčbě alternativní?
- Jak se staví nynější populace k aromaterapii?

4.2 Výzkumné předpoklady

Při podávání dotazníku jsem měla různé domněnky a úvahy, které jsem očekávala, že se objeví ve výsledném zhodnocení. Základem bylo zjistit povědomí o aromaterapii. Podle mého názoru je to metoda, na kterou se často zapomíná, nicméně někdy může být velmi účinná. Očekávala jsem nejisté odpovědi, ze kterých by šlo poznat, že člověk moc netuší, co přesně aromaterapie je a v čem spočívá její účinnost.

Další mnou očekávanou odpovědí byl názor na klasickou a alternativní léčbu. Předpokládala jsem velký příklon ke klasické léčbě a spíše nevěřičnost u léčby alternativní.

Vycházím i z názorů mých přátel, kteří jsou spíše odpůrci alternativ. Také jsem se chtěla zaměřit na rozdílnost mužské a ženské populace. Podle mých zkušeností je předpokládáný výsledek takový, že ženy více zkouší alternativní léčbu.

Mou další hypotézou, kterou jsem si chtěla ověřit, byl dojem, že lidé často odmítají pomoc s názvem „alternativa“. Tvrdí, že aromaterapii nepoužívají, ale když se jich zeptám na relaxaci s příjemnou hudbou a vůní květin, často se usmějí a řeknou, že takovou relaxaci mají velmi rádi. Dalším příkladem je masáž, která je při většině případů spojena s aromaterapií, kdy jsou na kůži aplikované rostlinné silice v nosném oleji. Masáže jsou velmi populárními relaxačními prostředky, ale to, že je součástí této metody i aromaterapie, lidé již nevědí.

Také mě zajímal pohled na aromaterapii jako léčbu, nejen jako relaxační techniku a také názor na to, zda by mohli vyměnit farmaceutické přípravky za vonné oleje a vyléčit tak svou nemoc, či jiný problém. Já samozřejmě s touto výměnou souhlasím a také ji často praktikuji. Z pohledu veřejnosti ale očekávám spíše negativní reakce. Naše názory jsou velmi ovlivněny médii a reklamou, která na nás působí ze všech stran. Proto aromaterapii v boji s farmaceutickými přípravky moc velké šance nedávám.

5 Metodika práce

5.1 Popis metody

Praktická část byla vyhodnocována pomocí kvantitativní metody zvané dotazník. „*Velmi frekventovanou metodou získávání dat v pedagogickém výzkumu je dotazník.*“ (Chráska, 2007).

Je to soubor předem připravených a správně formulovaných otázek různého typu, které jsou seřazeny podle záměrů tazatele a na který anonymní respondenti odpovídají písemně. Podle způsobu odpovědi dělíme otázky v dotazníku na strukturované a nestrukturované, neboli uzavřené, či otevřené. Pokud se jedná o otevřené položky dotazníku, respondent odpověď vymýšlí sám, zde je nutnost provést u odpovědi následnou kategorizaci. U položek uzavřených se pracuje s již vymyšlenými odpověďmi. Ty se dále dělí na otázky dichotomické, kde dotazovaná osoba může odpovědět jen jednou jasnou odpovědí. Tyto odpovědi se vzájemně vylučují (ano-ne; žena-muž). Dalšími jsou otázky polytomické, kde respondenti mají na výběr více odpovědí. Ty mohou být výběrové, výčtové a stupnicové. Abychom předešli problému, že si respondent ani jednu možnost u polytomických otázek nevybere, dáváme na výběr i možnost odpovědi „jiná“, kde je možné vypsát vlastní odpověď (Chráska, 2007).

V mém dotazníku, který se skládá z dvaceti otázek, bylo použito různých typů položek. První otázky, které se zaměřují na informaci ohledně pohlaví, věku, vzdělání, jsou přirozeně dichotomické. Následují otázky jak otevřené, tak i uzavřené s výběrem více možností. Dalším typem otázek jsou i posuzovací numerické škály, kde dotazované osoby vyjadřovaly svůj názor k jistému tvrzení.

Při takovémto dotazování, má respondent před sebou číselnou škálu s hraničními body označující extrémní odpověď, jako například souhlasím, nesouhlasím; vím, nevím atd. Většinou se používá číselná škála od 4 do 9 stupňů (Chráska, 2007). Já jsem použila numerickou posuzovací škálu se 7 body, kdy hraničním bodem byl souhlas či nesouhlas s jistým tvrzením.

5.2 Popis vzorku

Vzhledem k tomu, že má metoda, kterou jsem při praktické části použila, byla dotazník, počet respondentů byl vyšší než například u rozhovorů. Dotazník byl vyplňován anonymně. Podařilo se mi získat 63 vyplněných dotazníků. Cílená skupina nebyla nijak specifikována.

Jednalo se o věkovou skupinu od 15 let až do neurčitého věku. Respondenti byli různého pohlaví i různého vzdělání od základní školy až po ukončené vysokoškolské vzdělání. Mým cílem bylo získat odpovědi od velkého spektra respondentů, a to se mi také povedlo. Asi pouze 15 % dotazovaných respondentů vyplnění dotazníku odmítli z důvodů času, nebo neochoty. Zbýlých 85 % respondentů bylo velmi ochotných a rádi během chvíle dotazník vyplnili a ještě se doptávali, zda budou k dispozici výsledky výzkumu. Byla jsem mile překvapena, jaký byl zájem o celkové zhodnocení dotazníku u tohoto tématu „Stres a aromaterapie“.

6 Výzkum

6.1 Výsledky výzkumu

Otázka č. 1

Jakého jste pohlaví?

žena	46
muž	17

Tab. č. 1 k otázce č. 1

Na dotazník lépe reagovaly ženy a byly ochotnější při vyplňování. Celkově je procentuální poměr 27 % mužů na 73 % žen.

Otázka č. 2

Kolik máte let?

Věkové rozmezí	Počet respondentů
15-20	5
21-30	30
31-40	13
41-50	10
50+	5

Tab. č. 2 k otázce č. 2

Na tabulce lze přehledně vidět, že největší skupinou dotazovaných byli lidé ve věku mezi 21-30 lety. Z každé věkové skupiny jsem si stanovila minimální počet pěti respondentů. Toto minimum bylo dosaženo u věkové skupiny 15-20 let a také 50+. S mladší věkovou skupinou pod 15 let jsem dotazník nevyplňovala, proto nebylo nutné ji zde uvádět.

Otázka č. 3

Jaké máte dosažené vzdělání?

Dosažené vzdělání	Počet respondentů
Základní vzdělání	3
Výuční list	3

Středoškolské vzdělání	30
Vyšší odborné	1
Vysokoškolské probíhající	12
Vysokoškolské ukončené	14

Tab. č. 3 k otázce č. 3

Nejčastějším vzděláním bylo vzdělání středoškolské s počtem 30 dotazovaných. Na druhém místě potom vysokoškolské vzdělání již ukončené s počtem 14 lidí, za kterým hned následovalo vysokoškolské vzdělání probíhající. Nejmenší počet respondentů byl u vyššího odborného vzdělání, který byl tvořen jen jedním člověkem. Základní vzdělání spolu s odpovědí výuční list na tom početně bylo stejně a to s počtem tří respondentů.

Otázka č. 4

Máte pocit, že jste ve svém životě často vystaveni stresovým situacím?

ANO 1 2 3 4 5 6 7 NE

Označení na numerické škále	Počet respondentů
1	11
2	11
3	17
4	9
5	10
6	4
7	1

Tab. č. 4 k otázce č. 4

Na otázku, zda jsou lidé vystaveni stresovým situacím, bylo zapotřebí označit na numerické škále číslo, které nejvíce korespondovalo s jejich odpovědí za předpokladu, že číslo 1 označovalo, že jsou často vystaveni stresovým situacím a číslo 7 právě naopak, že nejsou vůbec vystaveni stresovým situacím. Na první pohled jde poznat, že odpovědi jsou různé, a proto není možné jednoznačně říct, jak na tom se stresem dnešní populace je. Více se však respondenti přikláněli k odpovědi ANO, která znamenala, že jsou vystaveni stresovým situacím. Někteří více, jiní zase méně, 39 dotazovaných se pohybovalo v oblastech 1, 2, 3, které

říkají, že jsou pravidelně stresu vystavováni a pouze 15 mělo názor opačný. Jen 1 člověk označil číslo 7, které mělo znázornit, že se stres u tohoto člověka vůbec nevyskytuje.

Otázka. č. 5

Jaká je nejčastější příčina vašeho stresu?

Příčina stresu	Četnost označení
Práce	36
Škola	20
Vztahy	29
Finance	14
Rodina	19
Zdravotní stav	9

Tab. č. 5 k otázce č. 5

Při této otázce mohli respondenti zvolit více než jednu odpověď. Z konečného hodnocení vyplývá, že skoro každý dotazovaný v jedné ze svých odpovědí uvedl práci či školu. Tyto dvě příčiny jsem spojila dohromady z toho důvodu, že se jedná o naše povinnosti. Tyto odpovědi zvolilo 56 dotazovaných. Hned druhou častou odpovědí byly vztahy. Takto odpovědělo 29 lidí. Poslední možností, byla možnost dopisovací. Jedna z odpovědí tedy byla i „věk“ či „neuvěřitelné kousky mého rok a pul starého syna“.

Otázka č. 6

Jak často se cítíte celkově vyčerpaní?

Časové určení	Počet respondentů
Stále	0
Často	18
Občas	43
Nikdy	2

Tab. č. 5 k otázce č. 6

Dva dotazovaní odpověděli na otázku vyčerpanosti, že se nikdy necítí vyčerpaní. Nikdo nezvolil odpověď „stále“, což je potěšující. Nejfrekventovanější odpovědí bylo „občas“, která

měla vystihnout situaci, že lidé si u různých příležitostí cítí vyčerpání, není to ale neustálý stav. Spíše by se dalo říct, že je výjimečný.

Otázka č. 7

Jak často se cítíte klidní a vyrovnaní?

Časové určení	Počet respondentů
Stále	1
Často	37
Občas	25
Nikdy	0

Tab. č. 7 k otázce č. 7

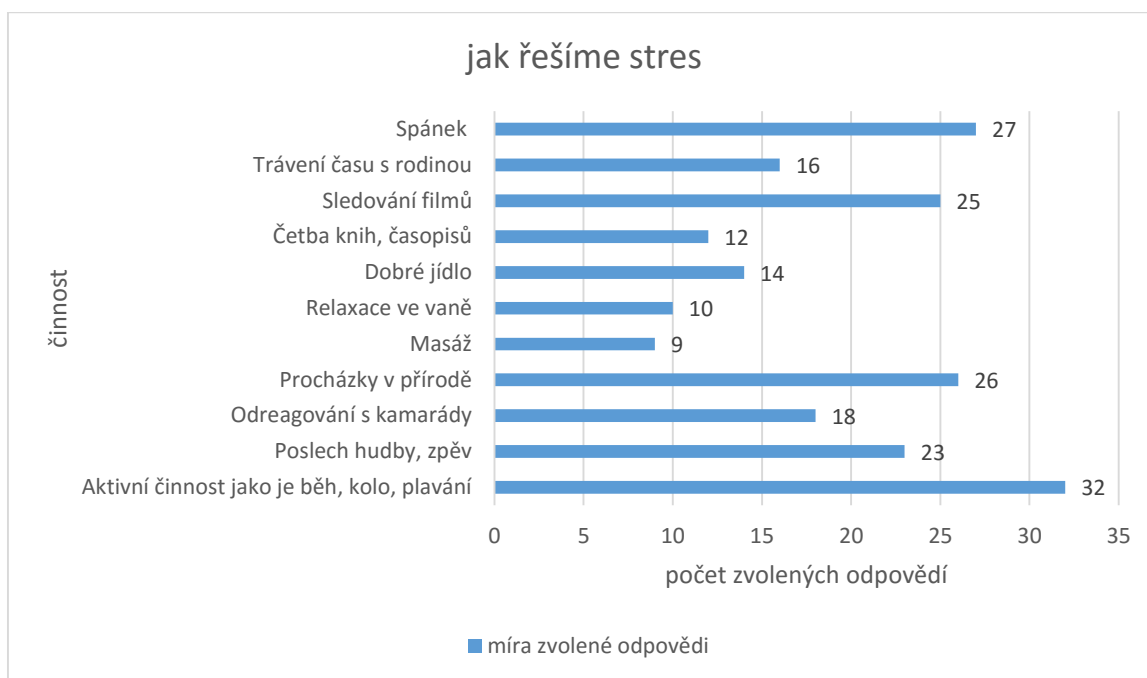
Na předchozí otázku navazuje otázka číslo 7. Zde se nám opakuje podobnost z předešlé otázky. Nikdo neodpověděl, že by se nikdy necítil klidný a vyrovnaný. Jeden respondent uvedl, že se stále cítí vyrovnaně. 37 dotazovaných zvolilo odpověď „často“. Tato odpověď znamená, že ve většině případů se lidé cítí skvěle, a to i přesto, že v otázce č. 6 uvedlo 39 respondentů, že jsou vystavováni stresovým situacím. Předpokládám, že stresu jsou vystavováni, ale naučili se ho zvládat, a proto se cítí klidně a vyrovnaně.

Otázka č. 8

Pokud cítíte, že jste ve stresu, jakou činnost zvolíte, abyste se cítili lépe?

Činnost	Četnost označení
Aktivní činnost jako je běh, kolo, plavání	32
Poslech hudby, zpěv	23
Odreagování s kamarády	18
Procházky v přírodě	26
Masáž	9
Relaxace ve vaně	10
Dobré jídlo	14
Četba knih, časopisů	12
Sledování filmů	25
Trávení času s rodinou	16
Spánek	27

Tab. č. 8 k otázce č. 8



Graf č. 1 k otázce č. 8

Zde můžeme pozorovat, jaké činnosti lidé zvolí, aby se zbavili stresu. Nejčastější odpovědí je řešení stresu pomocí aktivní činnosti, jako je například kolo, plavání atd. Druhou nejčastější odpovědí je „spánek“ a třetí „procházky v přírodě“. Byla zde také možnost zvolit vlastní odpověď. Vyskytly se různé názory, jednou z nich bylo „tvoření“, „práce na zahradě“, nebo „zastavit se a vydechnout“.

Otázka č. 9

Více preferujete

Odpověď	Počet respondentů
Klasickou léčbu - lékaře, psychologa atd.	35
Alternativní léčbu - homeopatika, kineziologa atd.	28

Tab. č. 9 k otázce č. 9

Při této otázce jsem očekávala rozdílný výsledek. Čekala jsem větší zájem o klasickou léčbu a jen pár výsledků na léčbu alternativní. Byla jsem mile překvapena, když jsem zjistila,

že počty jsou takřka vyrovnané. S pouhým rozdílem 7 odpovědí je preferovanější léčba klasická. Alternativní metody, kam patří i aromaterapie, jsou žádanější, než jsem očekávala.

Otázka č. 10

Co se vám vybaví pod slovem aromaterapie?

Tato otázka byla s otevřenými odpověďmi. Každý mohl napsat to, co považuje za aromaterapii, co ho pod tímto slovem napadne. Po následné kategorizaci se nejčastěji vyskytovaly odpovědi typu „terapie s vůní“, „vůně“, „relaxace pomocí vůní“, „masáž“. Všechny odpovědi odpovídaly skutečnosti a velmi se sobě podobaly. Mnoho respondentů dokonce aromaterapii označilo jako „léčbu problémů“. Objevilo se i mnohé zajímavosti jako například: „bylinky“, „vonné svíčky“, „ovlivnění psychiky“, „čichání olejů“, „smrad“, „východní kultura“.

Otázka č. 11

Využíváte někdy aromaterapii k relaxaci?

Odpověď	Počet respondentů
ANO	42
NE	21

Tab. č. 10 k otázce č. 11

Zde jsou čísla velmi pozitivní. Dvě třetiny respondentů odpovědělo, že aromaterapii při relaxaci používá. S tímto výsledkem jsem velmi spokojená a nečekala jsem takové vysoké číslo. Je to důkaz toho, že aromaterapie v našich domácnostech znovu zaujala své místo. Na zvládnání stresu a uvolnění napětí je tato metoda ideální.

Otázka č. 12

Pokud ano, tak kterou metodu?

Metody	Četnost odpovědí
Koupel	16
Masáž	19
Inhalace	6
Aromalampa	28

Tab. č. 11. k otázce č. 12

Nejpoužívanější metodou je podle získaných dat aromalampa s vonnými silicemi. Zde byla možnost vybrat více odpovědí a většina lidí, co označila aromalampu, označila i odpověď masáž. Inhalaci jako další metodu aromaterapie označilo pouze 6 dotazovaných. Podle mého názoru je to způsobeno neznalostí, či náročnější přípravou. Další možností může být fakt, že aromalampy jsou součástí inhalace, ale širší veřejnost tuto skutečnost netuší. Navíc je inhalace pomocí inhalačních přístrojů pro relaxaci nepraktická, a proto ji raději nahrazujeme pohodlnější aromalampou. U této otázky mohli respondenti uvádět i jinou možnost, kterou ve výběru nenašli. Objevily se odpovědi jako: „aromasauny“, „vonné svíčky“ či „vůně květin a lesa“.

Otázka č. 13

Co si myslíte, že je na aromaterapii účinné?

Stejně jako otázka 10, byla i tato otázka zformována do otevřených odpovědí. Po následné klasifikaci můžeme pozorovat různorodost odpovědí. Nejpočetnější zvolená odpověď byla „uklidnění a relax“. Z tohoto můžeme usoudit, že respondenti označili to, co je na aromaterapii příjemné, vnější faktory, které doprovází samotnou aromaterapii. Jsou to okolnosti, které dělají samotnou aromaterapii terapií. Další odpovědi byly „vůně“ a „esence“, či „aroma“. Ani zde nechyběly zajímavé odpovědi, jako například: „placebo“, „teplo“, „nic“, „psychika“ a „věř a víra tvá tě uzdraví“. To je samozřejmě pravda. Pokud člověk terapii nevěří, nemůže ani očekávat nějaký výsledek. Jedna odpověď, která mě velmi zaujala, byla „nejde tak o vůni, ale o čas“. Této odpovědi také velmi věřím. Když zpomalíme a užijeme si tu chvíli, kterou máme, může nám aromaterapie dát čas, který strávíme v klidu a pohodě.

Otázka č. 14

Jaký pocit u vás vyvolá příjemná vůně?

Pocit	Četnost odpovědí
Uvolnění	45
Radost	34
Klid	21
Vzpomínku	25
Žádný pocit	2

Tab. č. 12 k otázce č. 14

Aromaterapie je i podle lidí odpovídajících v dotazníku spojena s vůněmi. Zde jsem se ptala, co nám tyto vůně evokují, jaké pocity v nás probouzí. Ve většině případů respondenti označili odpověď „uvolnění“ a „klid“. Dva dotazovaní usoudili, že příjemná vůně v nich nespouští žádné pocity a 25 respondentů označilo vzpomínku. Vůně všeobecně jsou často spojovány se vzpomínkami. Ať se jedná o situace, o jídlo, kosmetiku, volbu partnera, vůně nám při výběru pomáhá a ani si to neuvědomujeme.

Otázka č. 15

Pomohla Vám v nějakém zdravotním problému aromaterapie, a pokud ano, tak v jakém?

Tato otázka byla napůl otevřená a napůl uzavřená. Při odpovědi „NE“ nebyl nutný žádný další komentář. Taky takto odpovědělo více než 28 respondentů, dalších devět napsalo, že netuší, nebo že takové použití aromaterapie nikdy nezkoušeli. Pokud ovšem zněla odpověď „ANO“, bylo nutné označit, při jakém konkrétním problému aromaterapie pomohla. Nefrekventovanější odpovědí byla „rýma, nachlazení, uvolnění dýchacích cest“. Dále se zde vyskytovala odpověď „bolest“, která byla v jistých případech specifikována na bolest zad, kloubů, svalů. Čtveřice respondentů uvedla jako problém depresi či stres.

Otázka č. 16

Navštívili jste někdy maséra?

Odpověď	Počet respondentů
ANO	58
NE	5

Tab. č. 13. k otázce č. 15

K této tabulce není moc co dodávat. Můžeme zde vidět, že masáž již vyzkoušelo 58 dotazovaných. Pouze 5 respondentů na masáži nikdy nebylo.

Otázka č. 17

Pokud jste na masáži byli, tak z jakého důvodu?

Důvod návštěvy maséra	Četnost odpovědí
Zdravotní problémy	25

Uvolnění svalů	38
Relaxace	31
Prevence	5
Příjemně strávený čas	12

Tab. č. 14 k otázce č. 17

K této otázce byla možnost označit více odpovědí. Nejčastěji byla zvolena odpověď „uvolnění svalů“, za kterou následovala odpověď „relaxace“. Jen pět dotazovaných zvolilo možnost „prevence“ a dvanáct respondentů „příjemně strávený čas“.

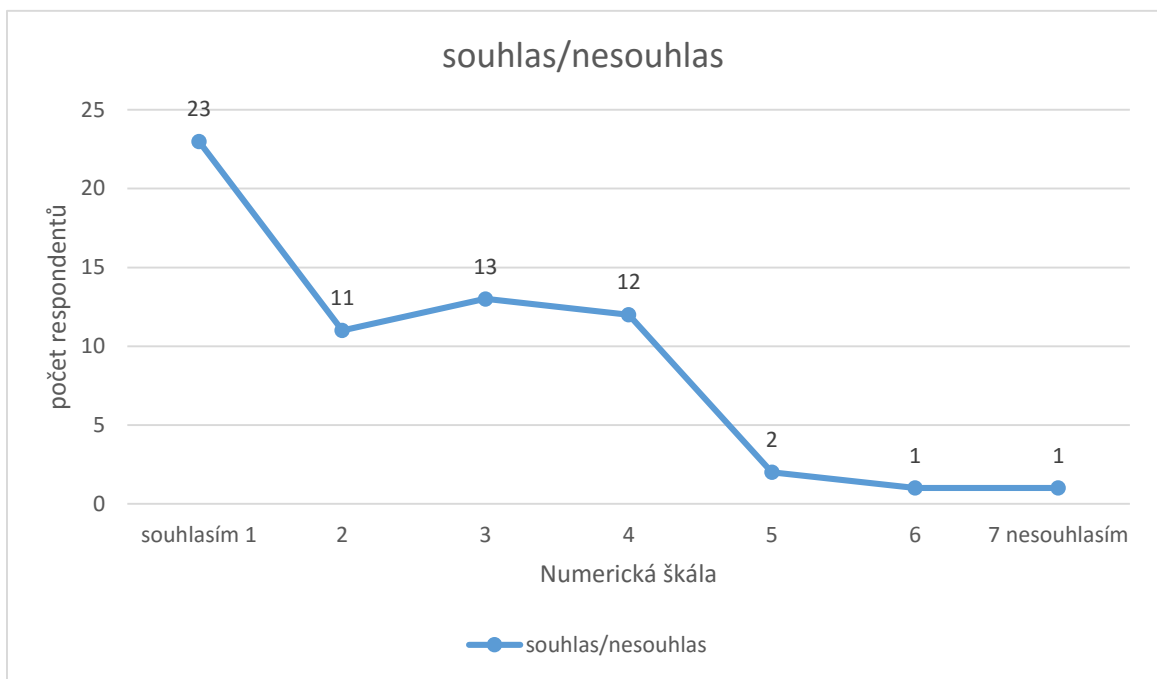
Otázka č. 18

Do jaké míry souhlasíte, či nesouhlasíte s daným výrokem: „Aromaterapie je součástí alternativní léčby.“

Souhlasím 1 2 3 4 5 6 7 Nesouhlasím

Označení na numerické škále	Počet respondentů
1	23
2	11
3	13
4	12
5	2
6	1
7	1

Tab. č. 15 k otázce č. 18



Graf č. 2 k otázce č. 18

V grafu č. 2 můžeme pozorovat, jaký byl názor lidí s uvedeným tvrzením. V tomto případě s tvrzením „Aromaterapie je součást alternativní medicíny.“ 23 lidí plně souhlasilo s tímto výrokem a dalších 24 dotazovaných v menší míře, ale také souhlasilo. 12 bylo v rozmezí ani souhlasí ani nesouhlasí a pouze 4 lidé spíše nesouhlasili.

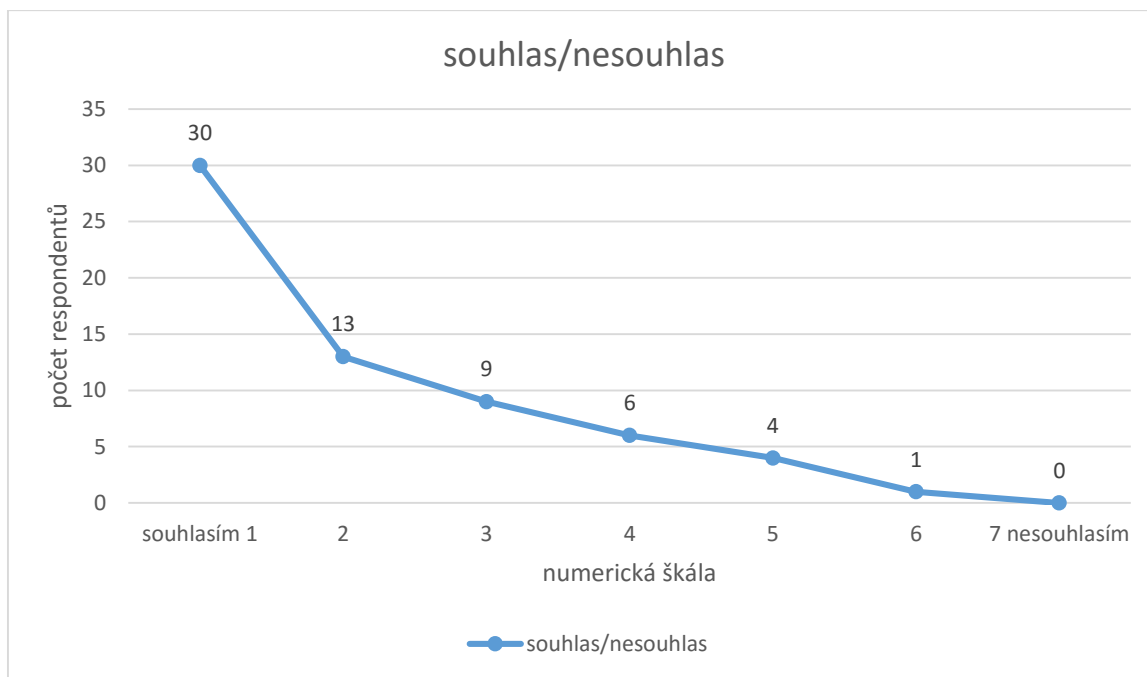
Otázka č. 19

Do jaké míry souhlasíte, či nesouhlasíte s daným výrokem: „Aromaterapie působí současně na naše tělo i „duši“, neboli na naši psychickou stránku.“

Souhlasím 1 2 3 4 5 6 7 Nesouhlasím

Označení na numerické škále	Počet respondentů
1	30
2	13
3	9
4	6
5	4
6	1
7	0

Tab. č. 16 k otázce č. 19



Graf č. 3 k otázce č. 19

Na tomto grafu můžeme vidět, že nejvíce respondentů, a to 30, odpovědělo, že plně souhlasí s daným tvrzením „Aromaterapie působí současně na naše tělo i „duši“, neboli na naši psychickou stránku.“ 22 dotazovaných s tímto výrokem souhlasí a pouze 5 spíše nesouhlasí. Čtyři tázaní se nacházeli přesně mezi odpověďmi „souhlasím a nesouhlasím“.

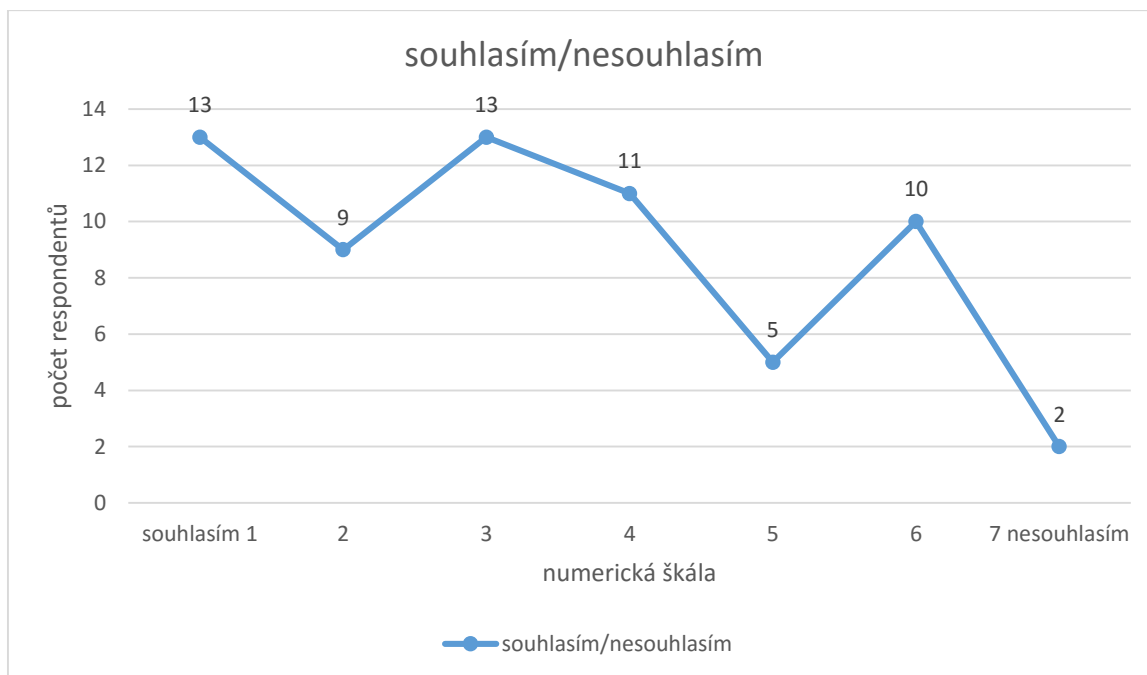
Otázka č. 20

Do jaké míry souhlasíte, či nesouhlasíte s daným výrokem: „Aromaterapie může při některých případech zastoupit, či nahradit farmaceutické přípravky.“

Souhlasím 1 2 3 4 5 6 7 Nesouhlasím

Označení na numerické škále	Počet respondentů
1	13
2	9
3	13
4	11
5	5
6	10
7	2

Tab. č. 17 k otázce č. 20



Graf č. 4 k otázce č 20

Tento graf je nejvíce proměnlivý. Na tvrzení „Aromaterapie může při některých případech zastoupit, či nahradit farmaceutické přípravky,“ mohli respondenti odpovídat na numerické škále od 1 do 7 podle toho, zda souhlasí, či nesouhlasí. Již samo tvrzení je velmi diskutabilní a i z toho důvodu jsou výsledky takto proměnlivé. 35 lidí se s odpovědí pohybovalo na levé straně škály a 17 respondentů bylo spíše pro nesouhlas, a proto se pohybují na pravé straně grafu. 11 dotazovaných zůstalo uprostřed a nepřiklonilo se k žádnému názoru. 13 dotazovaných plně souhlasilo a 2 plně nesouhlasili s daným výrokem.

6.2 Závěr výzkumu

Po zhodnocení dotazníků se dostáváme k závěru celé praktické části. Ve výzkumu, který byl vytvořen odpověďmi 63 respondentů, z toho bylo 46 žen a 17 mužů, se objevily názory a odpovědi očekávatelné, ale i překvapující. Věk respondentů byl převážně od 21-30 let. Tato mladší generace více preferuje alternativní léčbu a s aromaterapií se již někdy setkala. Respondenti ve věku od 31 let byli v otázce aromaterapie o něco málo neznalejší. Na rozdíl mužů i žen bylo patrné, že ženy více vyhledávají alternativní léčbu a věří více v přírodní praktiky. Ve stresových situacích byly odpovědi různorodé, ale více než polovina respondentů uvedla, že jsou často vystaveni stresovým situacím, které jsou nejčastěji způsobeny prací,

či školou. Mnoho dotazovaných uvedlo i jako odpověď „vztahy“ a byly to jak ženy, tak i téměř polovina všech mužů.

Tento i jakýkoliv další stres se snažíme nějakým způsobem řešit. Způsobů může být mnoho. Ideální odreagování neexistuje, každý člověk může mít svůj způsob odreagování jiný. U žen byla nejobvyklejší odpověď „poslech hudby“ a „trávení času s kamarády“. U mužů vedla odpověď „aktivní činnost“ a hned za ní následoval „spánek“. „Procházky v přírodě“ a „sledování filmů“ byly vyrovnány jak u mužské populace, tak i u ženské. Při otázce, co se vybaví lidem pod slovem aromaterapie, byly odpovědi velmi podobné. Většinou respondenti odpovídali ve smyslu, že aromaterapie je relaxace pomocí vůně, relaxace a uvolnění, terapie pomocí vůní, atd. Často se objevila i odpověď „léčba problémů“. Z této odpovědi můžeme usoudit, že část respondentů bere aromaterapii i jako léčbu, nejen jako doplněk jiné léčby. Aromaterapii již použilo 2/3 respondentů. Ti, kteří odpověděli negativně, byli většinou muži, či ženy ve věkové kategorii 50+. Nejčastější metodou využívanou k relaxaci byla uvedena aromalampa, která díky esenciálních olejů působí na psychiku jedince. Neznámějším produktem aromaterapie jsou oleje, uvolňující dýchací dutiny. I mnoho respondentů uvedlo, že si při rýmě ulevuje právě esencemi. Jako další zdravotní problémy byly uváděly různé bolesti zad, svalů, kloubů, či uvolnění svalového napětí a různých bloků. Mnoho respondentů aromaterapii užívá jen kvůli relaxaci a navození dobré nálady. Toho můžeme dosáhnout při návštěvě maséra, který nejen uvolní naše bolestivá místa na těle, umí také zpříjemnit den a při odchodu z masáže se cítíme klidní a v příjemné náladě. Pouze pět respondentů maséra nenavštívilo. Byly to především dívky ve věku od 15 – 20 let. Jak jsem psala již výše, masáž nám uvolní svaly a je to určitý způsob relaxace. S tím souhlasí i většina respondentů, kteří takto odpovídali v dotazníku.

Na otázky související s výroky, respondenti označovali míru souhlasu. U otázky „aromaterapie jako alternativní medicína“ a „aromaterapie působící jak na tělo i psychiku člověka“ byl nejčastější odpovědí souhlas. Při náhradě farmaceutik aromaterapií se však názory lišily. Více jich souhlasilo, než nesouhlasilo, rozdíl ale byly viditelné.

Celkové zhodnocení dotazníků dopadlo pro aromaterapii kladně. Mnoho respondentů tuto terapii používá a zpříjemňuje si tak svůj den, který je často ovlivněn různou mírou stresu. Celkové povědomí o aromaterapii není příliš detailní, avšak jako relaxační technika je často využívána.

Závěr

Cílem této práce bylo nahlédnutí do problematiky stresu a řešení stresu alternativními prostředky. Já si zvolila jako alternativu aromaterapii, čili léčbu pomocí éterických olejů, která působí jak na tělo jedince, tak i na jeho psychické prožívání.

V teoretické části jsem věnovala krátkou kapitolu zdraví, kde se zaměřuji na to, co to vlastně zdraví je a jak ho můžeme definovat. Další kapitola je věnována stresu a právě tomu, jak ovlivňuje naše zdraví. Stres můžeme zmírnit různými způsoby. Já se zabývám metodou zvanou aromaterapie. Té je věnována celá třetí kapitola, kde je dalších pět podkapitol, podrobněji rozebírajících aromaterapii. Zaměřila jsem se na vývoj aromaterapie, aromaterapeutické oleje, dále jsem zpracovala podrobně pro příklad několik rostlinných silic, jejich popis, výrobu a také možnost aplikace. Celá jedna podkapitola rozpracovává téma metod aplikace v aromaterapii.

V části praktické jsem vytvořila dotazník, kde byly položeny otázky otevřeného i uzavřeného typu, na který odpovědělo 63 respondentů. Šetření v problematice stresu a aromaterapie bylo prováděno na skupině lidí nijak nespecifikovaných. Jednalo se o ženy i muže různých věkových kategorií i různého vzdělání. Cílem tohoto výzkumu bylo zjištění všeobecného přehledu a povědomí v rámci aromaterapie, jak lidé na tuto terapii reagují a zda ji i používají. Získala jsem odpovědi na stanovené otázky a hypotézy a zpracovala závěr výzkumu. Celý výzkum dopadl vcelku pozitivně. Jedná se o metodu, která je známá a lidem přijde příjemná. Lidé v dnešní době používají různé metody při různých problémech.

Toto téma poskytuje prostor pro další zkoumání, kde se například nabízí porovnání názoru široké veřejnosti a odborníka. Pohled aromaterapeuta na nynější přístup lidí k aromaterapii a zda si myslí, že aromaterapie se vrací do povědomí naší populace.

Seznam literatury

DAVIS, Patricia. *Aromaterapie od A do Z: vše o aromaterapii: nové revidované rozšířené a ilustrované vydání*. Vyd. 1. Praha: Alternativa, 2005. 501 s. ISBN 80-85993-96-1

DYE, Jane. *Aromaterapie pro ženu a dítě*. Praha: Alternativa, 1995. 243 s.

FARRER-HALLS, Gill. *Aromaterapie od A do Z: podrobný průvodce světem esenciálních olejů*. Vyd. 1. V Praze: Metafora, 2007. ISBN 978-80-7359-086-4.

GROSJEAN, Nelly. *Velká kniha aromaterapie: jak si zachovat zdraví a cítit se dobře pomocí aromatických olejů*. Vyd. 1. Olomouc: Fontána, 2003. ISBN 80-7336-084-5.

HARDING, Jennie. *Tajemství aromaterapie*. Vyd. 1. čes. vyd. Praha: Svojtka, 2003. ISBN 80-7237-761-2.

HENNIG, Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1996. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-093-6.

CHOPRA, Deepak. *Perfektní zdraví: Jednota mysli a těla*. Praha: Pragma, 1994. ISBN 80-85213-53-2.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.

JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.

MALONEY, Michael a Rachel KRANZ. *O úzkosti a depresi*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996. Linka důvěry. ISBN 80-7106-170-0.

KLÍMOVÁ, Jarmila a Michaela FIALOVÁ. *Proč (a jak) psychosomatika funguje?*. Vyd. 1. Praha: Progressive consulting, v.o.s., 2015. ISBN 978-80-260-8208-8.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3149-0.

LAVERY, Sheila. *Aromaterapie v kostce*. Vyd. 1. čes. Praha: Slovart, 1998. ISBN 80-7209-067-4.

MACGILVERY, Carole et al. *Aromaterapie, masáž, jóga*. Vyd. 1. čes. Praha: Svojtka & Co., 2002. ISBN 80-7237-555-5.

MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, Dagmar. *Výchova ke zdraví: zdraví a prevence, životní styl - problémy a rizika, dospívání a zdravotní problémy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.

NOVÁKOVÁ, Barbora a ŠEDIVÝ, Zbyněk. *Praktická aromaterapie*. Praha: Pragma, 1996. ISBN 80-7205-371-X.

PRAŠKO, Ján. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti: [výuková pomůcka pro studenty středních a vyšších zdravotnických škol]*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0185-5.

SLANINA, Ondřej. *Výkladový slovník exotických materiálů používaných v uměleckém řemesle*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3313-5.

STAŘPÓR, Teresa. *Léčivá moc květin a vůní*. Vyd. 1. Frýdek-Místek: Alpress, 2004. Knihy zdraví. ISBN 80-7362-035-9.

STORL, Wolf-Dieter. *Čarovná moc rostlin: mé setkání s léčivou silou přírody*. Vyd. 1. V Praze: Knižní klub, 2007. ISBN 978-80-242-1768-0.

STUART, Catherine. *Masáž a aromaterapie: velká kniha*. Vyd. 1. čes. Praha: Svojtka & Co., 2008. ISBN 978-80-7352-744-0.

SCHNAUBELT, Kurt. *Medical Aromatherapy: Healing with Essentials oils*. Berkeley, California: Frog Books 1999. ISBN 1-883319-69-2.

SIBLEY, Veronica. *Aromaterapie pro každého: esenciální oleje pro povzbuzení mysli, těla a duše*. Vyd. 1. čes. Praha: Svojtka & Co., 2008. ISBN 978-80-7352-779-2.

SÍBKOVÁ, Magda. *Co je to ABSOLUE?* [online] ©2011. [citováno 21. 3. 2016] Dostupné z: <http://www.certifikovana-prirodni-kosmetika.cz/co-je-to-absolue/>

TISSERAND, Robert. *Aromaterapie pro každého*. Vyd. 1. Brno: Spektrum, 1992.

TISSERAND, Robert. *Umění aromaterapie: Domácí i odb. léčba vonnými esencemi rostlin: Kosmetika, omlazování, chronické i akutní nemoci*. Vyd. 1. Praha: Alternativa, 1992.

WHO. *Definice zdraví*. [online] ©2003 [citováno 13. 4. 2016] Dostupné z: <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazník

Příloha č. 1: Dotazník

1) Jakého jste pohlaví?

- Muž
- Žena

2) Kolik máte let?

- 15-20
- 21-30
- 31-40
- 41-50
- 50+

3) Jaké máte dosažené vzdělání? (vyberte jednu možnost)

- Základní vzdělání
- Výuční list
- Středoškolské vzdělání
- Vyšší odborné
- Vysokoškolské probíhající
- Vysokoškolské vzdělání ukončené
- Jiná odpověď _____

4) Máte pocit, že jste ve svém životě často vystaveni stresovým situacím?

ANO 1 2 3 4 5 6 7 NE

5) Jaká je nejčastější příčina vašeho stresu? (vyberte maximálně tři možnosti)

- Práce
- Škola
- Vztahy
- Finance
- Rodina
- Zdravotní stav
- Jiná odpověď _____

6) Jak často se cítíte celkově vyčerpaní? (vyberte jednu možnost)

- Stále
- Často
- Občas
- Nikdy

7) Jak často se cítíte klidní a vyrovnaní? (vyberte jednu možnost)

- Stále
- Často
- Občas
- Nikdy

8) Pokud cítíte, že jste ve stresu, jakou činnost zvolíte, abyste se cítili lépe? (vyberte maximálně pět možností)

- Aktivní činnost jako je běh, kolo, plavání
- Poslech hudby, zpěv
- Odreagování s kamarády
- Procházka v přírodě
- Masáž
- Relaxace ve vaně
- Dobré jídlo
- Četba knih, časopisů
- Sledování filmů
- Trávení času s rodinou
- Spánek
- Jiná odpověď _____

9) Více preferujete (vyberte jednu možnost)

- Klasickou léčbu - lékaře, psychologa atd.
- Alternativní léčbu - homeopatika, kineziologa atd.

10) Co se vám vybaví pod slovem aromaterapie? (jednou větou, či slovem)

11) Využíváte někdy aromaterapii k relaxaci?

ANO NE

12) Pokud ano, tak kterou metodu? (vyberte maximálně tři možnosti)

- Nevyužívám
- Koupel
- Masáž
- Inhalace
- Aromalampa
- Jiná odpověď _____

13) Co si myslíte, že je na aromaterapii účinné?

14) jaký pocit u vás vyvolá příjemná vůně? (vyber maximálně tři možnosti)

- Uvolnění
- Radost
- Klid
- Vzpomínku
- Žádný pocit
- Jiná odpověď _____

15) Pomohla Vám v nějakém zdravotním problému aromaterapie, a pokud ano, tak v jakém?

- Ano _____
- Ne

16) Navštívili jste někdy maséra?

ANO NE

17) Pokud jste na masáži byli, tak z jakého důvodu?

- Zdravotní problémy

- Uvolnění svalů
- Relaxace
- Prevence
- Příjemně strávený čas
- Na masáži nechodím

Do jaké míry souhlasíte, či nesouhlasíte s danými výroky.

18) Aromaterapie je součástí alternativní léčby.

Souhlasím 1 2 3 4 5 6 7 Nesouhlasím

19) Aromaterapie působí současně na naše tělo i „duši“, neboli na naši psychickou stránku.

Souhlasím 1 2 3 4 5 6 7 Nesouhlasím

20) Aromaterapie může při některých případech zastoupit, či nahradit farmaceutické přípravky.

Souhlasím 1 2 3 4 5 6 7 Nesouhlasím