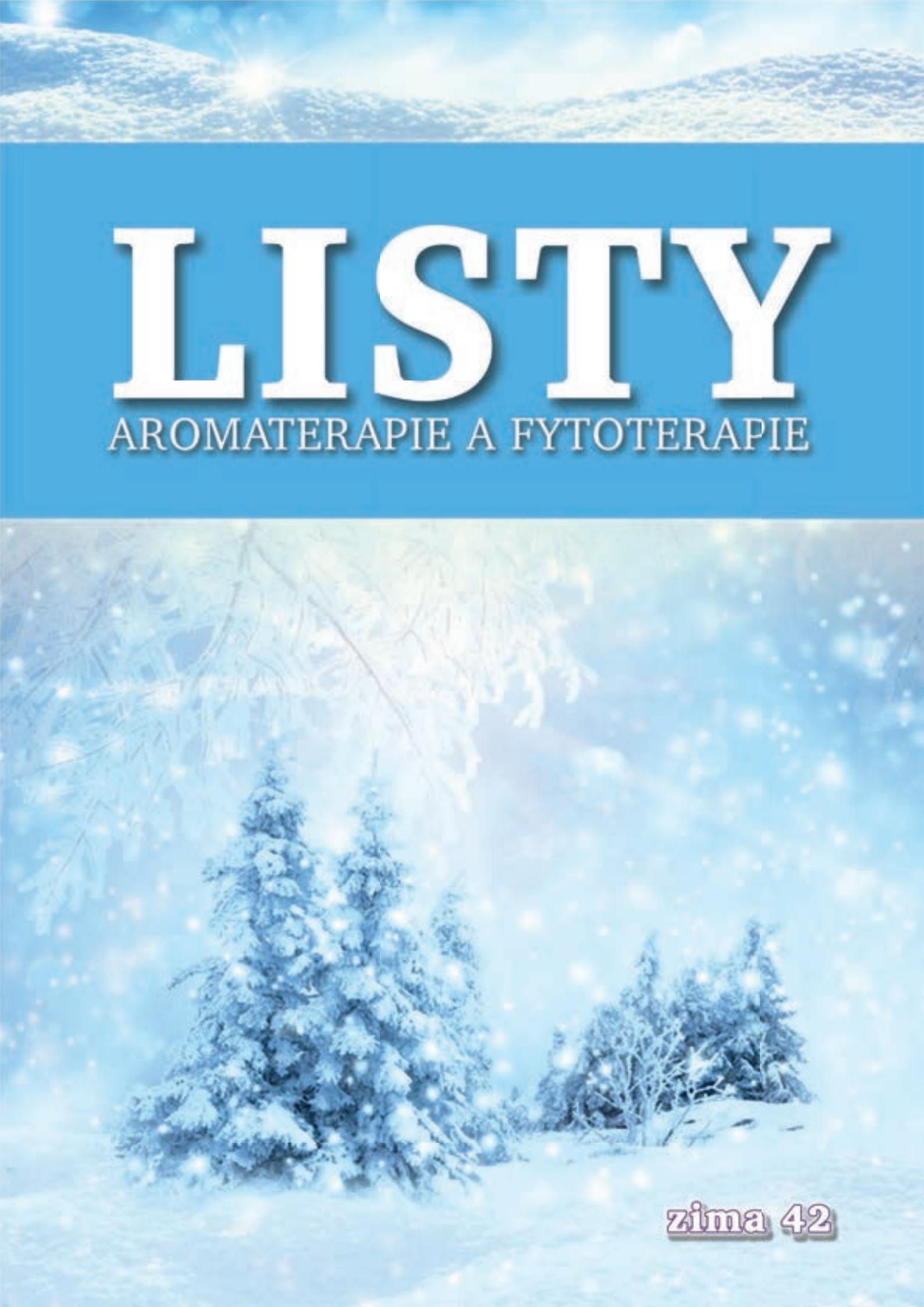
LISTY

AROMATERAPIE A FYTOTERAPIE



zima 42

LISTY AROMATERAPIE A FYTOTERAPIE

X. ročník – číslo 42 – 2014

Obsah:

Vánoce 2014 aneb dva roky po konci světa 2012	Vendy Riedlová	3
Zimní recepty od ředitelů Naha		4
Vánoční cukroví jinak – sušenky bez pšeničné mouky	Vendy Riedlová	7
Využití éterických olejů při problémech s menstruací	Venuše Gurová	8
Harmonické bydlení podle Feng Shui	Michaela Fučíková	23
Aromaterapií proti chřipce a melancholii	Shanti Dechen	26

Redakce
Vendulka Riedlová

Vydává
Asociace českých aromaterapeutů, o.s.
Jagellonská 1, 130 00 Praha 3
listy@aromaterapie.cz
www.aromaterapie.cz

Kontaktní a poradenská linka AČA
info@aromaterapie.cz

Přihlášky do AČA – Vendulka Riedlová
vendy@aromaterapie.cz
Tel.: (+420) 602 112 590

Vedení registru AČA – Vendulka Riedlová
vendy@aromaterapie.cz
Tel.: (+420) 602 112 590

Kurzy – Zuzana Grigarová
kurzy@aromaterapie.cz

Redakční rada
Adéla Zrubecká
Barbora Nováková
Zbyňek Šedivý
Petr Novák

Grafická úprava
ARGI, spol. s r.o.

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

2014 © Asociace českých aromaterapeutů, o.s.

Ilustrační fotografie: redakce, Fotky&Foto

Vánoce 2014
aneb dva roky po konci světa 2012

Jak praví Wikipedie *„Jako **fenomén roku 2012** byl označován souhrn různých předpovědí, podle nichž mělo dojít na den zimního slunovratu v roce 2012 ke kvalitativně zásadní proměně světa. Názory na povahu této proměny se rozcházely. Očekávání se pohybovala od ničivé katastrofy až po duchovní obrodu světa. Tyto předpoklady neměly žádné vědecké podklady. Úvahy o možném konci světa byly odvozovány od předpokladu, že 21. prosince 2012 skončí po třinácti několikasetletých cyklech (baktunech) mayský kalendář, též zvané Velký počet. Kromě odkazů na kalendář mezoamerických Mayů se v souvislosti s fenoménem 2012 objevovaly i odkazy na starověké Egypťany, Maory, věštění Matky Shiptonové, indiány kmene Hopi, indické Védy, či věštce, orákula, astrologa, ezoterika a okultisty Nostradama. Astronomové naopak astronomickou výjimečnost roku 2012 popírají, žádná výrazná konjunkce planet onoho dne nenastala, planety byly rozeseté po celé obloze.“*

Osobně mám někdy pocit, že ale něco opravdu skončilo. Vše, co nemělo pevné základy, je pryč. Spousta vztahů se rozpadla, mnoho firem ukončilo svou činnost…

Dnes však nechci hluboce filozofovat. Chci jen říct, že i když poslední dva roky řádně zamíchaly karty lidských vztahů a tím značně zamávaly s naším zdravím duševním i fyzickým, že bychom měli stále mít na paměti, jak je nezbytné pečovat o ně. Za všech okolností. A to i přesto, že někdy máme pocit, že už nám žádné síly nezbývají, že nás každodenní starosti ubíjí a že dál už to nepůjde.

Zkusme vše, co jen nás napadne, abychom utužili naše zdraví. Ať je to aromaterapie, fytoterapie, masáže, meditace, cvičení, procházky, posezení s přáteli, dobré kino, návštěva divadla nebo výstavy, vylepšení našeho příbytku…

A letošní vánoční číslo je tu právě proto, aby Vám poskytlo několik praktických rad, jak posílit náš organismus prostřednictvím aromaterapie v období zimy, kdy snadněji upadáme do melancholické nálady či nás častěji postihuje nachlazení, kašel a chřipka. A také přináší nádherný článek Míšy Fučíkové, odborné aromaterapeutky a konzultantky Feng Shui, který nám zcela jistě dodá chuť vylepšit své bydlení, byť jen malými úpravami a drobnostmi, abychom se v něm cítili uvolněně a spokojeně.

Za celý výbor AČA Vám přeji krásný,
ničím nerušený adventní čas,
klidné vánoce a šťastný nový rok.

Vendy Riedlová

ZIMNÍ RECEPTY OD ŘEDITELŮ NAHA

Publikováno dne 25. listopadu 2013

ZAHŘÍVACÍ SMĚS PODLE KEREN DOLAN, RA

ÉTERICKÉ OLEJE:

4 kapky	**Citron**	*(Citrus limon)*
6 kapek	**Ginger**	*(Zingiber officinale)*
2 kapky	**Skořice**	*(Cinnamomum zeylanicum)*
1 kapka	**Cedr**	*(Juniperus virginiana)*
2 kapky	**Mrkev**	*(Daucus carota)*

Doporučuji používat tuto směs během podzimních a zimních měsíců, kdy chladné a vlhké počasí venku prostupuje naši mysl, tělo i ducha. Tato směs vám okamžitě poskytne pocit tepla, komfortu, bezpečí a síly. Pročišťující a uklidňující horní nóta citrónu se setkává se středními tóny skořice, zázvoru a mrkve. Celá směs se pak opírá o čistou dřevité vůně cedrového dřeva. Všechny vůně se tak prolínají jakoby v „aromatickém objetí".

Tato zahřívací směs je primárně doporučena pro použití v difuzéru nebo rozprašovači. Přidejte tři až pět kapek do aroma lampy nebo difuzéru nebo ji můžete použít v rozprašovači až třikrát denně. Dále může být tato směs použita v 2% ředění na pulsní body. Před použitím této i jakékoliv nové kombinaci éterických olejů na kůži vždy proveďte test snášenlivosti!!!

Éterické oleje v této směsi mohou značně podpořit imunitní systém, pomoct při špatném trávení a potěšit ty, kteří se cítí osamělí a zranitelní.

Při aplikaci zvažte následující pokyny před použitím

- Tato směs má fototoxické vlastnosti, takže zabraňte vystavení UV záření po dobu 12 hodin po dermální aplikaci.
- Tato směs může být dráždivá pro kůži, neaplikujte proto na citlivou pokožku.
- Vyhněte se užití během těhotenství a při práci malými dětmi.

ZIMNÍ SMĚSI PODLE CONNIE HENRY, ND, CPH, RN

Zánět vedlejších nosních dutin:

Sinusitida je zánět vedlejších nosních dutin s projevy otoku nosní sliznice, zvýšená sekrece hlenu v nosu a jeho hromadění v dutinách. Může se objevovat bolest očí a kolem nich, bolesti hlavy, horečka, podráždění a zarudnutí v okolí nosních dírek. Zánět může být bakteriální nebo virové povahy.

ÉTERICKÉ OLEJE:

Tea tree	*(Melaleuca alternifolia)*
Eucalyptus	*(Eucalyptus radiata)*
Ravintsara	*(Cinnamomum camphora)*
Máta	*(Mentha x piperita)*
Yzop	*(Hyssopus officinalis)*

Aplikujte v nosních inhalátorech, v koupelích, při parní inhalaci nebo přímé inhalaci z dlaně.

Tea tree podporuje imunitní systém, máta a eukalyptus usnadňuje dýchání, eukalyptus má protizánětlivý a antiseptický účinek, ravensara je silné antivirotikum.

Faryngitida a laryngitida

Faryngitida a laryngitida jsou infekce hrdla (hltanu) a hlasivek (hrtanu). Mohou být způsobeny dráždidly z okolního prostředí dráždidla, kouřem, virovými nebo bakteriálními infekcemi. Otoky (edémy) hlasivek mohou způsobit chrapot a kašel, který je neproduktivní. Při bolesti a zánětu v krku je třeba provést pečlivé vyšetření, zda se nejedná o vážnější patologie, jako například streptokokové nebo stafylokokové infekce, které by mohly způsobit potenciálně život ohrožující dýchací potíže. Obtíže při polykání, bolest a horečka mohou doprovázet bolest v krku.

ÉTERICKÉ OLEJE:

Citron	*(Citrus limon)*
Eukalyptus	*(Eucalyptus dives)*
Tea tree	*(Melaleuca alternifolia)*
Santal	*(Santalum spicatum* nebo *Santalum austrocaledoniucum)*
Levandule	*(Lavandula angustifolia)*
Šalvěj	*(Salvia officinalis)*
Tymián	*(Thymus vulgaris)*

Aplikujte v kloktadle (tea tree a tymián v teplé vodě), v teplé koupeli, doporučuje se klid na lůžku a zvlhčování vzduchu, aby se zmírnilo zatížení hrtanu. Zvyšte dávky vitaminu C, obsaženého v bezinkách *(Sambucus nigra)* a řebříčku *(Achillea millefolium)*, ve formě teplého čaje.

VYUŽITÍ ÉTERICKÝCH OLEJŮ PŘI PROBLÉMECH S MENSTRUACÍ

Venuše Gurová
Odborný aromaterapeut

V dnešní době má mnoho dospívajících dívek problémy s menstruačním cyklem, ať už se jedná o nepravidelnost, bolestivost či silné krvácení. První menstruace se obvykle vyskytuje u dívek mezi 12.–14. rokem života. Tato hranice se posouvá do nižšího věku 11–12 let. Stále více se u těchto dívek objevují potíže s pohybovým aparátem, nejčastěji různé deformace páteře. Klasická medicína řeší tyto menstruační disharmonie podáváním hormonálních léků, takovýmto přístupem dochází časem ke vzniku dalších zdravotních obtíží v psychické i fyzické sféře.

Po několika letech bezúspěšné léčby mé dcery, mně má zodpovědnost vůči ní donutila vše přehodnotit. Kde je příčina všech zdravotních obtíží a kam až může zanedbání vést? Hledala jsem v široké nabídce přírodních léčebných metod a v roce 2009 jsem našla vyhovující model založený na principu celostního a energetického působení alternativní medicíny – aromaterapie. Ještě tentýž rok jsem zahájila studium v Institutu aromaterapie a tím začala má nová cesta za poznáním přírodních účinků rostlin.

Cílem mé práce je pokusit se nalézt alternativní řešení k problému menstruační disharmonie, a to pomocí: • diagnostiky jazyka • diagnostiky podle pěti elementů • výběru a použitím éterických olejů • nalezení odpovídajících akupresurních bodů • změny stravy • dalších vhodných ošetření, která povedou k celkové harmonii

POJMY: MENARCHE, MENSTRUACE A ŽLUTÉ TĚLÍSKO

První menstruace, nazývaná **menarche**, se u dívek dostavuje kolem 12.–14. roku. V poslední době se tato hranice posouvá stále do nižšího věku 11–12 let, ale není výjimkou ani 9 let. Příčiny nižšího věku se mohou lišit:

- Dívky s nízkou tělesnou váhou a svalovou hypotonií
- Silná obezita
- Vrozená dispozice
- Přemíra sportu
- Pravidelné a dlouhodobé užívání léků
- Nedostatečná tvorba hormonů
- Psychické problémy

Periodicky opakující se krvácení se nazývá **menstruace**. Opakujícím se změnám, které děložní sliznice prodělává, se říká menstruační cyklus. Menstruační cyklus se vyskytuje periodicky mezi pubertou a menopauzou. Tyto změny vyvolávají hormony estrogen a progesteron, které se nachází ve vaječnících.

Fáze menstruačního cyklu:

- *Menstruační fáze – samotná menstruace*
- *Pomenstruační fáze – navazuje na ukončené menstruační krvácení a trvá asi týden*
- *Sekreční fáze – fáze těsně před ovulací, celé toto období trvá od 12. do 27. dne cyklu*
- *Předmenstruační fáze – trvá asi týden před menstruací*

Menstruační cyklus začíná prvním dnem krvácení a délka cyklu je průměrně 28 dní. Cykly mohou být delší i kratší a nemusí se jednat o chorobný stav. Toto rozmezí je 24–32 dnů celkové délky. Delší odchylky je už nutné vyšetřit u odborného lékaře na gynekologii. Jedná se o poruchu, která může vést až k neplodnosti. Menstruace trvá obvykle 3–5 dní, ale i 7 dní je považováno za normální.

HARMONICKÉ BYDLENÍ PODLE FENG SHUI

Michaela Fučíková
Odborný aromaterapeut, poradce Feng Shui

Náš život se odráží v prostoru, ve kterém žijeme, tento prostor ovlivňuje naše životy, nás samotné. „Prostor" a „člověk" – to jsou dva faktory úzce spjaté, navzájem se ovlivňující, neexistují odděleně a jsou zároveň součástí jednoho velkého celku.

Na začátek našeho povídání o Feng Shui si položme otázku – co potřebujeme k tomu, abychom mohli úspěšně procházet svým životem a cokoliv konat – odpověď je možná až překvapivě jednoduchá – k životu potřebujeme **energii** a pocit **bezpečí**. To jsou dvě kvality, které bychom měli nalézat a čerpat ze svého výchozího bod – z prostoru, kde dlouhodobě přebýváme.

Harmonicky, v souladu s přírodními zákony uspořádané prostory k bydlení a k práci, nám poskytnou vhodný klid, bezpečí a zároveň energii a inspiraci k tvoření, umožní nám plnohodnotný odpočinek, vnášejí do našich životů kvalitu a podmínky potřebné pro životní prosperitu.

Životní prosperita je mozaikou různorodých témat našeho života – zdraví, láska, vztahy s blízkými, rodinnými předky, lidskými vzory a učiteli, vášeň a radost ze života, osobní stabilita, kreativita, kvalita naší kariéry a celkové cirkulace v životě (finance, zdraví), děti, naše životní cíle, schopnost začínat v životě nové věci a zároveň v nově začatém pokračovat, schopnost koncentrace, prostě náš celkový „blahobyt", přičemž toto slovo zde nemá význam pouze hmotný.

Hledání takového stavu je možné právě v souladu s prostorem, který obýváme.

Feng Shui – nejlepší „designér" pro naše příbytky

Dům v souladu s okolím, vhodně zařízený byt či kancelář s hlubší návazností na přirozené principy panující v okolním světě, nám dokáží vytvořit dokonalé zázemí, pocit bezpečí, naplnění, štěstí, radosti a pohody a jsou pramenem vitality a energie pro naše činění.

Harmonicky a optimálně vytvořený životní prostor pro každého z nás je nedílnou součástí zdravého životního stylu a péče o osobní zdraví. Vnitřní i vnější uspořádání našeho obydlí, vše čím se obklopujeme a jak si vše kolem sebe uspořádáme – od barev počínaje, přes volbu tvarů, materiálů, vhodnost umístění různých prvků, rostlin, volba jednotlivých pokojů k určitým činnostem, správnost umístění určitého zařízení v bytě či v kanceláři – to vše by mělo být vytvořené tak, aby bylo co nejvíce v souladu s přirozeností – ale kde ji hledat? Zkusme Feng Shui…

Na cestě k harmonii bydlení nesmíme zapomenout, že již v základu vhodné a správné umístění domu na pozemku, vhodné uspořádání okolí domu, volba vhodného místa pro jeho stavbu, volba bytu – jak uspořádaný, v jaké budově, s jakým okolím a s jakým půdorysem zvolíme ke koupi a jak jej zařídíme, je pro náš život důležitější více, než je na první pohled patrné – jak naše bydlení vypadá, takový je náš život, všechny nesrovnalosti, nedostatky či protichůdná řešení v našem prostoru se prolínají do našich životů, stejně tak jako všechny správně a krásně harmonicky zvolené barvy, prvky a materiály použité v souladu s přírodními zákony, vhodně uspořádané venkovní prostředí a vlivy okolí a zohlednění časových aspektů vytvářejí v obydleném prostoru pozitivní kvalitu.

Volba je vždy na nás, Feng Shui nám dává možnost vydat se cestou přirozenosti a vyváženosti.

Dům je naší „druhou kůží"

Je dobré si uvědomit, že na rozdíl od dřívějších dob dnes trávíme převážnou část svého času v budovách – pracujeme, bavíme se, odpočíváme někde „uvnitř". Dům se tak stává naší „druhou kůží". A aby nám bylo v takovém prostoru příjemně, abychom mohli dělat to, co chceme a jak chceme, ve všech oblastech lidských činností, potřebujeme cítit v našem životním prostoru oporu, bezpečí, harmonii, vyváženost a dostatek ener-

AROMATERAPIÍ PROTI CHŘIPCE A MELANCHOLII

Shanti Dechen, RA, CCAP, LMT, CYI

Podzim a zima přináší nachlazení, chřipku a emoční napětí, melancholii. Žít zdravý, přirozený život dnes může být ohromující výzvou. Pracujeme na maximum, stravovací návyky jsou špatné, často jíme v poklusu, v okolním prostředí jsou toxiny všudypřítomné a stresu je také hodně na všech úrovních. Všechny tyto faktory mohou poškodit náš imunitní systém a když je imunitní systém je slabý, tělo se stává zranitelné a přímo vybízí viry a bakterie k útoku. Udržení silného imunitního systému je klíčovým prvkem k dosažení a udržení dobrého zdraví.

Dodržujte následující pravidla

- Dostatečně odpočívejte a spěte
- Pravidelně cvičte
- Používejte éterické oleje denně
- Jezte zdravé potraviny, eliminujte již zpracované potraviny a zvyšujte zdravé živiny
- Snižte hladinu stresu
- Používejte vhodné bylinné doplňky

Éterické oleje pro posílení imunity

Éterické oleje jsou přirozeně posilují imunitní systém. Jejich koncentrované chemické složky mají antibakteriální, antivirové a antiseptické vlastnosti. Tím, že se éterické oleje mohou dostat do krevního oběhu za pouhých 20 minut, mohou pomoci imunitnímu systému čistit buňky od toxinů a zvýšit jejich schopnost absorbovat kyslík a živiny.

ZVLÁŠTĚ NĚKTERÉ ÉTERICKÉ OLEJE JSOU ÚŽASNÉ IMUNITNÍ STIMULANTY

Manuka	*(Leptospermum scoparium)*
Ravintsara	*(Cinnamomum camphora)*
Slaměnka	*(Helichrysum italicum)*

Manuka *(Leptospermum scoparium)* Myrtaceae

Manuka má široké spektrum antibakteriálního, antivirového a antiseptického působení. Manuka pomáhá udržet infekce na uzdě, včetně nachlazení, chřipky, horečky, bolesti svalů a jiných. Je skvělá pro inhalace jako expektorans při přetížení nosních dutin a infekci dýchacích cest, proti kašli, při zánětu vedlejších nosních dutin a černém kašli.

Pro Maory byla manuka důležitou součástí jejich přírodní medicíny. Předpokládá se, že listy Manuky a Tea tree byly používány kapitánem Cookem jako čaj, což dalo jméno stromu tea tree.

Upozornění: netoxický, nedráždivý při mírném dávkování

Ravintsara *(Cinnamomum camphora)* Lauraceae

Ravintsara je silný protivirový olej a může být použit při nachlazení, chřipce, bronchitidě, kataru, nachlazení, bolesti ucha, infekci plic, zápalu plic, rýmě, sinusitidě, infekci v krku a černém kašli. Ravintsara je účinná i pro snížení bolesti kloubů, při lymfatickém přetížení, horečce, únavě, svalové bolesti a jako nervové tonikum.

Upozornění: netoxický, nedráždivý při mírném dávkování

Slaměnka *(Helichrysum italicum)* Asteraceae

Posiluje imunitní systém, má antibakteriální, antivirové, protiplísňové, antimikrobiální, protizánětlivé účinky, uvolňuje nervy, na odkašlávání, pomáhá při astmatu, bronchitidě, chronickém kašli, nachlazení, kataru, černém kašli, chřipce. Také pomáhá s horečkou a jeho antispazmické vlastnosti pomáhají s kašlem, astmatem, bolestmi svalů. Hojí fyzické a emocionální rány.

Upozornění: netoxický, nedráždivý při mírném dávkování. Pro své antikoagulační vlastnosti je kontraindikován při užívání léků na ředění krve. Není vhodný pro děti do 12 let nebo v průběhu těhotenství.

Aromaterapeutické aplikace k posílení imunity:

- Difuzér
- Rozprašovač