

Aromaterapie

1. díl

Historie aromaterapie a její působení na člověka

Začtete se do úvodního článku našeho nového seriálu o aromaterapii. O tom, jak dlouho už aromatické látky provázejí lidstvo, proč je využívá i moderní doba a jak si tento voňavý obor stojí v České republice, se s vámi podělila aromaterapeutka Ludmila Kotalíková.

■ **Text: Ludmila Kotalíková,**
aromaterapeutka a parfemářka

Používání vonných látek se táhne historií lidstva jako červená nit. Lidé si byli odjakživa vědomi léčivého a ochranného působení rostlin. První záznamy o vlivu vůní na psychiku pochází z doby 3 000 let před Kristem, pravděpodobně z oblasti sumerských městských států, tedy z rané doby bronzové.

Používala se hlavně vykuřovadla (kadidlo, myrha, benzoe) a vonná dřeva (santalové, cedrové a skořicová kůra). Vůně pro rituální účely ale používali zcela určitě Egypťané už o tisíc let dříve, jak zmiňují některé kroniky. Kde je ale skutečný počátek se už nejspíš nedozvíme.

➤ O pár tisíc let zpátky

Aromatické látky používala většina vyspělých civilizací – Čína, Egypt, Indie, starověký Řím i Řecko, známé jsou také zmínky v Bibli. Vonné masti a oleje, které se používaly v Egyptě, byly u vyšších vrstev obyvatelstva **součástí běžné hygieny**, i v hrobce Tutanchamóna objevili archeologové nádoby na masti a oleje. Vonné esence se získávaly hlavně nakládáním aromatických rostlin do olejů, másel nebo alkoholu. Používaly se nejspíše pro rituální účely a dosažení spirituální extáze. Některé vůně měly naopak posílit agresivitu během bitev a jiné zase povzbudit sexuální apetit. Během svátečních dnů se v ulicích páčila vonná dřeva a vykuřovadla. Antibakteriálních a protivirových účinků pryskyřic a silic Egypťané využívali **k balzamování těl mrtvých**.

Výroba a použití vonných látek byly **často v rukou lékařů** – za zmínku stojí Hippokrates, který popisoval účinky vdechování vůní a napsal: „Cestou ke zdraví

je každodenní aromatická koupel a vonná masáž.“ Také lékař Ibn Síná, známý jako Avicenna, používal na mnoho neduhů růžovou vodu. A byl to právě on, kdo vylepšil a popsal destilační proces. Znalosti výroby vonných olejů později převzali ve větší míře parfemáři, kteří toto řemeslo zdokonalovali a naučili se aromatické látky využívat v prostředcích denní hygieny.



Ludmila Kotalíková
aromaterapeutka,
parfemářka a mentorka

Vystudovala Institut aromaterapie, Institut energetické psychologie, absolvovala mnoho kurzů týkajících se aromaterapie, reiki či psychologie. Pomáhá najít rovnováhu v osobním i pracovním životě a podporuje klienty v nastartování změn v jejich osobním životě. Vede prožitkové workshopy, kde učí, jak aromaterapii aplikovat snadno a bezpečně, dále vede semináře a přednášky. Je členkou mezinárodní organizace holistických aromaterapeutů NAHA.

www.aromadoteky.cz

➤ 20. století znovuobjevuje aromaterapii

Návrat k aromaterapii jako léčebné metodě se datuje k roku 1937, kdy francouzský chemik René Maurice Gattefossé výraz „aromaterapie“ poprvé použil v knize *Aromaterapie: Éterické oleje, rostlinné hormony*. Ve svém deníku popisuje příběh o úspěšném použití **levandulového oleje při popálení**. Při práci v jeho laboratoři došlo k výbuchu, Gattefossého zasáhl hořící materiál a on se uhasil válením v trávě. Spáleniny na ruku však zasáhla plynná sněť. Začal tedy aplikovat levandulový olej a šíření sněti se rychle zastavilo. To na něj udělalo mimořádný dojem a zbytek života tak zasvětil zkoumání aromatických látek.

Na jeho práci navázal jeho žák, doktor Jean Valnet, který z antiseptických vlastností éterických olejů těžil při léčbě vojáků za druhé světové války. V roce 1964 popsal své zkušenosti v knize *Aromaterapie. Léčba nemocí pomocí rostlinných esencí*. Společně se svým učitelem tak položil **základ moderní aromaterapie**. Popsal působení jednotlivých funkčních skupin, ze kterých se éterické oleje skládají, a jejich terapeutické působení. Vytvořil také systém receptů na směsi z éterických olejů, který stále ovlivňuje způsob míchání v moderní holistické aromaterapii.

V druhé polovině 20. století se přidala zdravotní sestra a chirurgická asistentka Marguerite Maury. Intenzivně se zabývala účinky aromaterapie na nervovou soustavu. A byla to právě Maury, která popsala aplikaci éterických olejů, kterou dnes využíváme nejčastěji, a to **pomocí masáží a kosmetiky**. V roce 1961 vyšla její publikace *Jak si zachovat mládí*, kde shrnula poznatky ze své medicínsko-kosmetické praxe.

➤ Aromaterapie jak ji známe dnes

Aromaterapii bychom mohli rozdělit do tří kategorií. Na aromaterapii klinickou, estetickou a holistickou.

Klinická aromaterapie je kontrolované používání éterických olejů pro měřitelné léčebné výsledky. Terapeut používá vyšší koncentrace éterických olejů (3–5%) a zaměřuje se na klinické symptomy a indikaci éterických olejů. Zná jejich biochemické složení a vytváří směsi, které nejlépe pokrývají konkrétní symptomy na fyzické nebo psychické úrovni.

Estetická aromaterapie zahrnuje veškeré kosmetické přípravky a wellness pro potěšení z vůně. Objevuje se také v drogistických přípravcích. Mnohé firmy zneužívají pojem „aromaterapie“ pro přípravky, které mají zákazníka přivést na myšlenku, že kupují přírodní produkt, proto je důležité pečlivě si přečíst složení.

Holistická aromaterapie se dívá na člověka jako na jedinečný celek myslí a těla. Praxe využívá výhradně čisté přírodní extrakty, jako jsou éterické oleje, hydroláty a rostlinné oleje k podpoře zdraví a harmonizaci emocionální pohody klienta. Můžeme ji popsat jako umění i jako vědu – umění připravit harmonicky vonnou terapeutickou směs na základě informací z vědeckých výzkumů a empirických zkušeností. Z holistického hlediska mně osobně dává smysl definice britského aromaterapeuta G. Mojay: „*Aromaterapie je řízené používání éterických olejů k udržování, podpoře a zlepšení fyzické, psychologické a duchovní pohody.*“

» Jak na to jdou v zahraničí

V cizině se aromaterapie často uplatňuje jako komplementární metoda při léčbě bolesti, v onkologii, v oblasti péče o seniory i paliativní péče. Úspěšně se prosadila v péči o těhotné a rodící ženy a ve sportovní medicíně. V některých zemích jsou oddělení klinické aromaterapie součástí poliklinik nebo nemocnic a **spolupracují napříč celým systémem**. Tomu nutně předchází kvalitní vzdělání v oboru, poskytované často soukromými akreditovanými institucemi.

Holistická aromaterapie tak, jak ji známe u nás, je rozšířená po celém světě jako **alternativa klasické medicíny**. Existuje několik významných profesních sdružení aromaterapeutů – NAHA (National association for holistic aromatherapy), AIA (Alliance of International Aromatherapists) a IFPA (The International Federation of Professional Aromatherapists), které sdružují a podporují své členy, poskytují vzdělávání, pojištění a pořádají konference.

» Jak se stát aromaterapeutem v České republice?

Obor aromaterapie u nás **nená žádné ukotvení v zákoně**. Není tedy možné určit, kdo může a nemůže aromaterapii praktikovat nebo vyučovat. V roce 1996 vznikla Asociace českých aromaterapeutů, která začala vyučovat aromaterapii v rámci **Institutu aromaterapie**. Je zaměřená na holistickou aromaterapii, aplikaci éterických olejů pomocí masáží a kombinuje ji s dalšími doplňkovými metodami, zejména s tradiční čínskou medicínou. Tento systém inspirovala škola ITHMA (The Institute of Traditional Herbal Medicine and Aromatherapy) v Londýně, kde studovala jedna ze zakladatelek Institutu aromaterapie.

Asociace českých aromaterapeutů v roce 2020 změnila název na OSČA (Odborná společnost české aromaterapie). Po studiu Institutu aromaterapie (360 vzdělávacích hodin) a obhájení diplomové práce obdrží absolvent **titul odborný aromaterapeut**, dalším vzděláváním je možné získat titul profesionální aromaterapeut nebo diplomovaný aromaterapeut.

V roce 2012 vznikla také **Česká aromaterapeutická společnost**, která rovněž nabízí vzdělávání, na svých webových stránkách publikuje články o mýtech v aromaterapii a uspořádala i několik konferencí. Zatím se však tato společnost stále formuje a není jasné, jakým způsobem se bude nadále profilovat.

» Jak čeští aromaterapeuti pracují?

Aromaterapie v ČR díky krátké historii zatím **nepronikla do medicínských oborů**. Je tolerována v některých porodnicích, ale spíše na úrovni „wellness“ pro rodičky než jako doplňkový obor, její využití se

bohužel nijak nesleduje a nedochází k porovnávání a měření výsledků ani k zápisu do porodopisu. O ostatních medicínských oborech nemám zatím dost informací, sama jsem ale proškolila několik lékařů a zdravotních sester ze sítě ordinací Všeobecný lékař, kteří používají aromaterapii jako **doplňkovou přírodní léčbu** svých pacientů.

Návrat k aromaterapii jako léčebné metodě se datuje k roku 1937

V České republice se **nejvíc praktikuje holistická aromaterapie**, většina aromaterapeutů pochází právě z Institutu aromaterapie a podnikají v oboru na volné noze. Někdo používá více masáží, jiný praktikuje aromaterapeutické poradenství, další vyrábí osobní vůně nebo přírodní parfémy nebo využívá svých znalostí při výrobě přírodní kosmetiky.

Jak aromaterapii **používat v praxi a vyhnout se přítom rizikům** z nevědomosti, o tom se dozvíte zase příště. Těší mě, že společně budeme pokračovat v poznávání tak krásného a voňavého oboru. ■

