

Aromaterapie

4. díl

Aromaterapie v sociálních službách

Vůně a aromaterapie jsou dobrým průvodcem v péči o tělo i psychiku. Jak už jsem zmiňovala v minulém díle seriálu, vůně putují do limbického systému, kde harmonizují naše emoce a zároveň prostupují do našeho těla. Můžeme tak ovlivňovat několik úrovní najednou. U křehkých osob, jako jsou malé děti, těhotné ženy, senioři a osoby s postižením, vždy vybíráme bezpečné a nedráždivé éterické oleje (EO), které používáme v nízkých koncentracích. Je potřeba si uvědomit, že pokožka malých dětí i seniorů je křehká a citlivá, a proto by dávkování na masáž nemělo překročit 1,5 % EO v rostlinných olejích. Ze své praxe můžu říci, že často stačí mnohem méně.

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

➤ Péče o seniory

Aromaterapie je vynikající a příjemná metoda v péči o starší generaci. Kombinace vůní a doteků je něco, co si opravdu tato věková kategorie užívá.

Nebojte se aromaterapii aplikovat, nezapomínejte ovšem na interakci s léky. Je dobré vědět, jaké léky klient bere, abychom se vyhnuli tomu, že budeme používat EO, které by mohly zasáhnout do oblasti, která se léčí léky. Důležité je vědět například o lécích na diabetes, krevní tlak, ředění krve a epilepsii. U astmatiků používejte aromaterapii velmi opatrně. Jestli si nejste jistí, kontaktujte odborného aromaterapeuta, který vám určitě rád pomůže vybrat sadu vhodných EO pro péči. Případně vám poradí, jak nejlépe vůně jednotlivým klientům aplikovat.

➤ Masírujte, dotýkejte se

Starší lidé mají v oblibě aroma masáží. Trpí totiž v tomto věku často nedostatkem dotyku. Nemusí to být masáž aplikovaná odborníkem, stačí, když se pečující osoba dotýká, hladí. Nemusí se ani masírovat celé tělo, vhodné jsou třeba ruce, nohy, šije, obličej. Příjemná a hladivá masáž je zklidňující a pocit, že vás někdo hladí a s láskou o vás pečuje, je to, co si každý z nás zaslouží nejen ve vyšším věku.

➤ Soustředění a paměť

Na zlepšení soustředění můžeme u seniorů používat éterické oleje jako rozmarýn, cineol, kardamom, zázvor, černý pepř, grapefruit, bergamot, citron a mátu bergamotovou. Tyto EO podpoří krevní oběh, zlepši zásobování mozku krví a celkový organismus povzbudí. Pro podporu paměti je vhodná inhalace, třeba z inhalační tyčinky

ky nebo difuzéru. Proto vybírejte takové vůně, které ošetřovanému voní.

Pokuste se s klientem sestavit sadu vůní, které měl rád a ke kterým má nějaké asociace. Tyto vůně použijte na masáže anebo inhalace. Protože výpadky paměti bývají pro starší generaci někdy stresující, využijte zklidňujících účinků EO levandule, růže, kadidlovníku nebo neroli. Ty můžete připravit do inhalační tyčinky nebo na příjemnou masáž.

➤ Problematický spánek

Nenechme se ve vyšším věku stresovat pravidlem, že potřebujeme 8 hodin spánku. Potřeba spánku ke stáru mírně klesá, navíc si můžeme přes den na chvíli zdřímnout. Proto je u seniorů dobré vyhodnotit, jak spánek vypadá, a odhalit potíže, které se za jeho „nekválitou“ skrývají. Můžete se zaměřit na spánkovou hygienu a na snížení emočních problémů a úzkosti. I když emoce jde obtížně dostat pod kontrolu, je možné zklidnění a spánek podpořit vůněmi.

Vhodné EO na nespavost jsou: levandule, benzoe, majoránka, šalvěj muškátová, ylang-ylang, kozlík, neroli, mandarinka, petitgrain, vetiver.

Aromaterapii neaplikujeme během noci, ale nejpozději jednu hodinu před ulehnutím. Využit můžeme inhalace, hladivé masáže nebo teplou koupel.

Klidný spánek

1 kapka šalvěje muškátové
3 kapky levandule
1 kapka vetiveru
4 kapky pomeranče

Nakapejte do inhalační tyčinky a inhalujte večer podle potřeby. Případě můžete přidat tuto směs do 30 ml masážního oleje a udělat jemnou podvečerní masáž.



Protikřečová směs

1 kapka heřmánku římského
3 kapky majoránky
2 kapky levandule
1 kapka bazalky

Směs EO dejte do 30 ml rostlinného oleje a promasírujte opatrně ruce, nohy, šiji. Na závěr směs vmasírujte na místo, které se v noci bolestivě ozývá. Vstřebávání olejů podpoří teplo, můžete masírovanou oblast zahřát nebo zakrýt vlněným polštářkem.

Pokud byste chtěli oleje připravit do koupele, smíchejte je s vhodným nosičem (viz 2. díl seriálu) a přidejte do částečné nebo celkové lázně.

Psychická pohoda je důležitá nejen v mládí, ale i u seniorů. Fyzické problémy narušují naši pohodu, omezená hybnost, výpadky paměti, pocity osamění, bezmoc můžou oslabit naši psychiku a ta zase naše fyzično, zkrátka je to začarovaný kruh. Japonská studie z roku 2013 přináší informaci, že 5minutová masáž 2% koncentrací EO geránia a máty peprné 2krát týdně snížila psychologický stres během dlouhodobé hospitalizace. Použití aromaterapie v péči o seniory zkoumají podrobně i další studie. Osobně bych mátu ani geranium v péči o starší osoby nedoporučila. Geranium je v interakci s léky na diabetes a máta peprná není vhodná při srdeční fibrilaci a při vyšších dávkách je neurotoxická a hepa-

totoxická, proto se u dětí a křehkých osob nedoporučuje. Raději bych vybrala šetrnější EO. Volba EO vždy závisí na zkušenosti ošetřujícího personálu a ten není vždy obeznamen s možnými riziky aromaterapie.

Pojďme se ještě podívat na to, které EO jsou vhodné v péči o psychiku. Každý EO má schopnost určitým způsobem působit na naše emoce. Z mojí zkušenosti vyplývá, že bychom měli pracovat jen s vůněmi, kte-



ré jsou nám příjemné. „Nevůně“ může naši psychickou pohodu naopak narušit.

Heřmáněk římský použijeme pro všechny druhy napětí, které vznikají v důsledku nadměrné kontroly, nebo pro perfekcionisty, kteří jsou v napětí a frustrovaní různými překážkami.

Bergamot dává odvalu se uvolnit, podporuje naši radost a pozitivní náhled do budoucna. Pomáhá rovněž uvolnit vztek, hlavně ten, který se obrací do našeho nitra. Pomerančový EO působí téměř stejně, je hřejivý a laskavý.

EO z levandule rozptylují nervové napětí, harmonizují a uklidňují. Hodí se pro citlivé, emocionálně rozrušené osoby, které obtížně zvládají stresující situace. Pomáhá potlačit pocity strachu a hysterie.

Kadidlo je vhodné při napětí, které se nahromadilo z velkého duševního výdeje, které došlo až na hranu vyčerpání.

Přílišné přemýšlení a obavy rozptyluje EO santal, kadidlo a vetiver.

EO pačuli se svou sytou a uzemňující vůní mírní obavy, které plynou z duševního napětí. Je vhodný při depresi a obavách. Stabilizuje mysl, která je unavená z nadměrného přemýšlení a rozebírání problémů. Podporuje tvořivost.

Směs při nadměrném přemýšlení

2 kapky santalu

3 kapky majoránky

4 kapky bergamotu

Připravíme do inhalační tyčinky nebo na masáž rukou nebo nohou.

Při hněvu a zklamání doporučuji zvážit použití citrusových éterických olejů: pomeranč, mandarinku, citron, grapefruit, bergamot. Všechny tyto oleje uvolňují, osvěžují a snižují napětí. Citron a grapefruit jsou chladivější a ostřejší, proto mají za úkol vyčistit nepotřebné. Pomeranč, mandarinka a bergamot jsou spíše sladší a teplejší, proto pečují o naši mysl zjitřenou hněvem. Tlumí hněvivý postoj a podporují možnost kompromisů.

Připomněla bych i heřmáněk římský, který pomáhá urovnat pocity odporu a vzteku za všech okolností. Zvlášť vhodný je pro osoby, které se cítí zanedbávané, a to i tehdy, když popírají svou potřebu podpory a péče.

▶ Děti se speciálními potřebami

Hospitalizované děti mohou vykazovat různým způsobem svůj stres z nemoci a z nemocničního prostředí. Jednou z možných reakcí je hyperaktivita. Může to být volání o pozornost, proto můžeme aromaterapii využít i v těchto případech. Vtáhněme malého „pacienta“ do procesu tvorby jeho osobní vůně. Jemná masáž nohou nebo rukou s touto směsí zklidňuje napjatou nervovou soustavu a snižuje stres. Není nutné, aby pečující (masírující) osoby měly nějaké speciální kurzy. Jemná, pomalá a hladivá masáž je pro zklidnění důležitá.

EO, které umí zklidnit děti během pobytu v nemocnici: heřmáněk římský, mandarinka, levandule, neroli (pomerančový květ), růže, geranium a sladká majoránka.

Směs pro zklidnění

5 kapek mandarinky

1 kapka sladké majoránky

3 kapky levandule

Přidáme do 30 ml masážního oleje a jemnými a pomalými tahy masírujeme ruce a nohy, předně ramena a šíji.

▶ Poruchy autistického spektra/autismus

V současnosti se mnohem více setkáváme s dětmi, které mají PAS nebo autismus. Počet takových dětí stoupá velmi rychle. Zatím se neví, co tyto poruchy způsobuje. PAS je široký pojem, jeho projevy jsou různorodé a aromaterapie se svou širokou škálou účinků může snadno pomoci.

U dětí si dávejte pozor, aby měly propojené vůně s pozitivními zkušenostmi, proto nepoužíváme EO ve chvílích, kdy je dítě (nebo my sami) rozrušené. Při výběru vůní doporučuji dávat dětem s PAS/autismem přivonět už naředěné jednodruhové oleje nebo směsi. Dle mých zkušeností jsou tyto děti na vůně hodně citlivé, silné vůně je za-

hlcují a nejsou jim příjemné. Pokud EO dobře naředíme, stačí i hodně slabá koncentrace 0,5 % a děti přijímají vůni mnohem lépe.

EO, jež můžeme použít u dětí s PAS, které trpí nespavostí: levandule, bergamot, růžové dřevo, cedr, majoránka, neroli. Použití je stejné jako u seniorů.

Levandule a růžové dřevo velmi dobře zklidňují a svým teplým laskavým aroma navozují pocit bezpečí. Majoránka podporuje souměřitelnost a ochranu, neroli podporuje při emočním i fyzickém vyčerpání a při přecitlivělosti. Bergamot osvěžuje a působí proti vzteku.

EO proti rozrušení a nervozitě: geranium, benzoé, grapefruit, mandarinka, kadidlo.

Geranium je vhodné při úzkosti a při vzteku. Benzoé je na zklidnění a ne nadarmo se mu říká „teplá deka“. Grapefruit osvěžuje a rozptyluje smutek, mandarinka rozradostňuje. Kadidlo pomáhá soustředit se na jeden bod, je vhodné při neklidu a disharmonických myšlenkách.

EO při netečnosti a odevzdanosti: rozmarýn, máta bergamotová, citron, cedr, borovice.

Rozmarýn podporuje krevní oběh, je to silný stimulant. Podporuje nízké sebevědomí a zlepšuje paměť. Máta osvěžuje a přidává energii, citron ochladí a osvěží. Cedr zakořeňuje, dodává pocit jistoty a přináší oporu při vyčerpání. Borovice napomáhá koncentraci a ukotvení, posiluje energii.

Recept na rozproudění energie

5 kapek citronu

2 kapky cedru

1 kapka rozmarýnu

1 kapka máty bergamotové

Přidáme do 50 ml rostlinného oleje a můžeme masírovat energickými a svižnými tahy ruce, nohy a šíji. Nebo přidáme do difuzéru, který zapneme na 10–15 minut.

Na závěr několik omezení: Při diabetu nepoužívejte EO geranium a černý pepř. Při epilepsii nepoužívejte rozmarýn a vyvarujte se jeho užití i při péči o děti do dvou let. Citrusy – bergamot, citron, pomeranč, grapefruit nepoužívejte na masáž nebo koupel, pokud ošetřovaná osoba chce být venku na sluníčku. Hrozí kožní reakce.

Všechny EO, které jsem pro vás vybrala, si můžete v klidu připravit sami, jsou bezpečné, bez kontraindikací. A nezapomeňte při péči o druhou osobu používat jen takové EO, jejichž vůně jí bude příjemná.

Další díl seriálu bude o sebepéči pro pečující osoby.