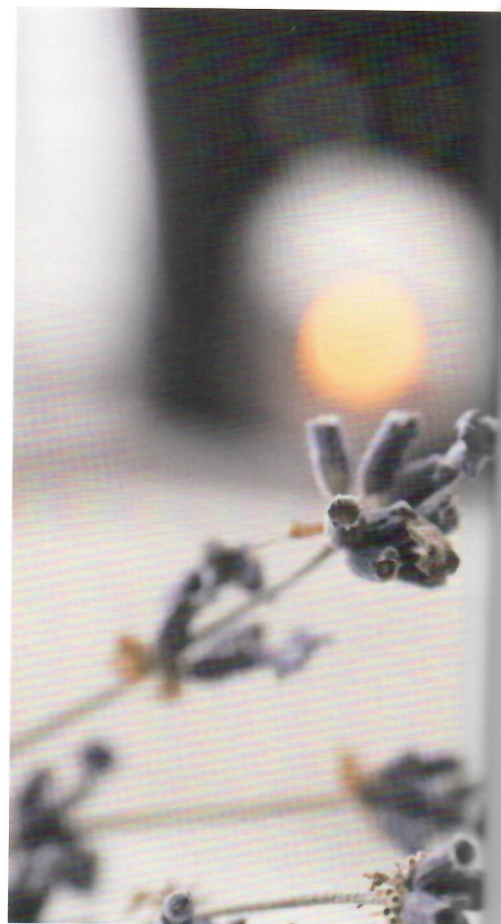


Aromaterapie: Vůně, která léčí a mění náladu celé třídy

Co je aromaterapie a lze ji zařadit do prostředí mateřské školy? Může vůně pomoci s konkrétními obtížemi, nemocemi, stresem či únavou, nebo naopak zklidnit hyperaktivitu dítěte? Jak díky aromaterapii ovlivnit náladu ve školní třídě? Na tyto otázky odpověděla Markéta Fišerová, farmaceutka a majitelka bylinkové lékárny.

LENKA VAŇKOVÁ



Jako úvodní otázku nemohu opomenout dotaz, co to vlastně aromaterapie přesně je? Jak tuto léčbu charakterizovat?

Aromaterapie je druh přírodní léčby, která využívá esencí z rostlin, jež se do těla dostávají různými cestami. Buď je možné využívat inhalační formu, ať už přímou inhalací, anebo použitím difuzéru, aromalamp a podobně. Přes plíce se pak bylinné extrakty dostávají do krevního oběhu.

Také je možné esence do těla dostat přes kůži formou masáže, a to celotělové nebo konkrétních částí těla. Také je možné vnitřní užití éterických olejů, které je ovšem velice sporné a **aromaterapeuty není doporučované**. Důvod je prostý, esence z rostlin jsou vysoce koncentrované a vnitřní užití nepřiměřeně zatěžuje vylučovací orgány. **Neředěné oleje** se mohou používat na kůži pouze dva, jedná se o levanduli a tea tree oil.

Ostatní se v neředěném stavu **opravdu nepoužívají**. Konkrétně tyto dva zmínované oleje můžeme použít u oděrek a menších popálenin. Pomáhají výborně s hojením.

Zmínili jste aromamasáže, jsou vhodné pro děti?

Určitě ano, jen je potřeba být dobře obeznámen s tím, jaké oleje u dětí použít,

Mohou se zařadit aromamasáže do „školového“ prostředí?

U školky je to složitější z důvodu alergií a možných nečekaných reakcí, ovšem v domácím prostředí u vlastního dítěte **je to určitě vhodné**. V různých terapeutických příručkách se doporučuje v tomto přechodovém podzimním období jednou týdně aromaterapeutickou masáž u malých dětí provádět.

„ **Nejvhodnější esence pro děti jsou dobromysl, levandule a heřmánek.**

v jakém množství a v jakém ředění. Osobně si myslím, že jsou pak více než vhodné.

Tyto masáže mají mimo účinků na fyzické tělo také skvělý vliv na harmonizování psychiky.

Nejvhodnější esence pro děti jsou **dobromysl, levandule a heřmánek**. Nebo si děti mohou olej samy vybrat podle toho, co jim voní. Ve školce bych konzultovala s rodiči, zda by měli zájem takto děti zapojit, a myslím, že pokud by se



vyzkoušela snášenlivost olejů, tak by bylo možné zařadit třeba masáž nohou. Děti by si určitě i samy nebo navzájem zvládly vetřít namíchanou směs do plosků nohou.

Máme období viróz, nachlazení, únavy, vyčerpání a podobně. Je právě podzim tím nejvhodnějším časem pro aromaterapii?

Takto se to říci nedá, **aromaterapie je prospěšná po celý rok**, je ovšem potřeba zohlednit dané období v tom, jaké potřeby chceme řešit. Můžeme si aromaterapii krásně rozdělit podle ročních období. Ale je asi pravda, že takto uvažují spíše lidé, kteří se aromaterapií zabývají profesionálně. Běžně je nejvíce využívána právě v tomto období. Je jasné, že podzim a zima k ní více svádějí, máme potřebu si doma udělat příjemně a útulno, dát si aromakoupele nebo masáže. A je také pravda, že v období chřipek a nachlazení

nám **může výrazně pomoci s prevencí**. Zmínila bych oleje jako rozmarýn, který dodává energii, ravintsaru jako prevenci viróz, citrusové a exotické oleje, například ylang-ylang, proti stresu, hřebíček a skořici pro zahřátí. Vždy je dobré naslouchat svým potřebám a tělu, aromaterapie se vybírá hlavně nosem. Tělo vám vždy dobře poradí. Je ale potřeba zohlednit případná věková a zdravotní omezení.

Na co všechno má aromaterapie vliv?

Dalo by se říci, že úplně na všechno. V zemích, jako je Francie či Německo, má mnohem větší tradici a lidé od terapeutů odchází i s konkrétním předpisem. U nás to za-

tím tak propracované není. Aromaterapii můžeme použít u emočních stavů, posílení imunity, infekčních onemocnění, hojení drobných ran, oděrek, popálenin, hormonálních potíží, trávicích i revmatických potíží, v těhotenství a podobně. U dětí při respiračních onemocněních, u angíny, kašle, při snižování teploty, bolesti hlavy, bolesti břicha či dětské koliky. Aromaterapii můžeme použít i jako prevenci, jelikož princip aromaterapie je mimo jiné ochrana před viry, bakteriemi a plísněmi. Každý éterický olej vlastně působí antimikrobiálně a dezinfekčně, tím pádem když se rozptýluje do ovzduší, tak vzduch čistí. Takto působí všechny oleje, jen některé mají účinek mnohem silnější.

Jakým způsobem ideálně použít aromaterapii ve školce?

Do školky je rozhodně **nejlepší difuzér**. Na trhu jsou různé druhy difuzérů, a to podle velikosti prostoru. Za prvé nemáme otevřený oheň jako u aromalampy, tím pádem je to bezpečné, a za druhé se nepřepalují oleje, a nevznikají tím pádem žádné škodliviny.

Vonné svíčky jsou určitě do školky nevhodné, když pominu opět otevřený oheň, tak další problém je to, z čeho jsou svíčky vyrobeny. Navíc se nedá zabránit přepalování éterických olejů, a to rozhodně není dobré. Pokud nechceme a nemáme možnost difuzéru ve školce, dá se vyrobit rozprašovač, kdy olej nakapeme do rozprašovače s vodou. Tady ale pozor, je potřeba je uchovávat v lednici a jsou **použitelné jen velmi krátkou dobu**. Tím, že v rozprašovači není alkohol, nevzniká žádná konzervace a je potřeba směs často protřepávat, rychle spotřebovat a uchovat v chladu. Dnes se už dají koupit

hotové směsi v rozprašovači, v němž je směs vody, éterického oleje a alkoholu, tím pádem je pak trvanlivost delší. Tyto rozprašovače neobsahují nic škodlivého a vyrábí je u nás už řada firem.

Vždy je dobré naslouchat svým potřebám a tělu, aromaterapie se vybírá hlavně nosem.

Máte pro nás tipy vůní na zimní období? Jakou vůni na aromaterapii použít právě teď?

Pojďme se bavit spíš o **éterických olejích**, slovo vůně je velmi zavádějící. Je několik olejů, které jsou vhodné na čištění vzduchu, mají silný protivirotý účinek, to je třeba ravintsara. Je sice málo známá, ale má svěží kařovou vůni a jeden z **nej-silnějších protivirotých účinků**. Ideální je pro toto období, kdy ji lze používat v dětském kolektivu ve školce jako osvěžovač a čistič vzduchu. Dá se použít v prevenci a také už při potížích či probíhajícím onemocnění. Dále pak eukalyptus, ideální pro menší děti je eukalyptus citrónový, který není tolik aromatický, má spíš citrónovou vůni. Používá se více v prevenci nebo ideálně také na snižování teploty. K tomu bych chtěla jen poznamenat, že také éterický olej z citrónu snižuje teplotu. Dají se zakoupit už i hotové směsi olejů s antiseptickým účinkem na prevenci virů a čištění vzduchu do difuzéru či aromalampy, stejně tak rozprašovače k okamžitému použití do prostoru.

Dá se éterickým olejem ovlivnit a podpořit energie? Co třeba nějaký olej na bystření mysli nebo pro zklidnění? Napadá mě, zda je možné použít aromaterapii pro podpoření či zklidnění energie ve třídě, je to možné?

Citrusové vůně se používají na mentální práci. Jsou vhodné jako osvěžení a podporují jasnou hlavu a obecně **působí proti stresu**. Pomeranč, mandarinka, bergamot či citrón jsou velmi osvěžující. Pokud chce učitelka podpořit aktivitu

děti, je velmi vhodný citrón. Jednoznačně nejvíce vhodná pro děti je vůně mandarinky. Je také skvělá pro malé děti s rodiči, má tendenci **podporovat vazbu mezi rodičem a dítětem**. Samozřejmě že to bude fungovat i mezi učitelkou a dětmi. Mandarinka je jednoznačně ideální na dobrou náladu. Co se týče čištění vzduchu, tak je pak dobrá volba borovice, eukalyptus, ravintsara. Lze ale použít také jakýkoli olej, na kterém se děti domluví. Aromaterapie se dá s dětmi ve školce dělat velice hezky a nápaditě. Ráno děti

„Není dobré praktikovat aromaterapii nepřetržitě, ideální je dělat i pauzy“

přichází do školky a přivítá je svěží vůně mandarinky, při odpočinku je ideální změna na heřmánek či levanduli, které navozují klid. Je prokázáno, že vůně působí na psychiku dítěte, můžeme jimi řešit jak apatii, tak hyperaktivitu dítěte.

Chcete říct, že se může během dne měnit vůně a esence? Není to třeba na škodu?

Rozhodně není, učitelka může s dětmi hrát určitou hru. Kdo dnes vybírá vůni? Může to být jako odměna, vybírat může dítě, které má třeba narozeniny, svátek. Děti si mohou vůni vybírat samy podle toho, co jim voní a na čem se shodnou. Dopoledne bych volila nabídku olejů, které **povzbuzují mysl a osvěží**, a pro odpočinek po obědě třeba heřmánek, levanduli, prostě něco, co navodí klid a harmonii. Je důležité ale vědět, že není dobré praktikovat aromaterapii nepřetržitě. Rozhodně musíme dělat i pauzy. Je dobré zmínit i to, že u éterických olejů nevzniká žádná alergie na pyly, i když jde výhradně o výtažek z bylin. Pokud má dítě alergii třeba na kvetoucí borovici, určitě nebude mít potíže při aromaterapii s esenciálním olejem. Je potřeba myslet na to, jakou dáváte do difuzéru dávku, ale předpokládám, že ve velkém prostoru třídy to nebude problém. Koncentrace není tak vysoká jako třeba u masáže.

Dají se různé oleje také míchat?

Samozřejmě že ano. Dokonce se dají pořídit hotové směsi pro děti i pro dospělé. Budto jako oleje připravené k použití v difuzéru či aromalampě, nebo jako rozprašovače k použití ihned do prostoru. U nás v obchodě je nejvíce oblíbená směs proti stresu pro dospělé, která obsahuje levanduli, pomeranč a rozmarýn, a pro děti **směs pro klidný spánek**, která obsahuje mandarinku, levanduli a heřmánek. Je to velmi příjemná vůně a působí velmi harmonicky.

Vonné svíčky – ano, či ne? Trh je vonnými svíčkami doslova zaplavený, jak poznat takovou, která je vhodná i pro děti, a jakým se naopak vyhýbat?

Pokud je svíčka z parafínu a ještě k tomu parfémovaná, pak si myslím, že spalováním prostě vznikají karcinogeny. Pak už je to otázka každého podle jeho volby a svědomí, co si chce doma zapalovat. Do školky je samozřejmě nedoporučuji v žádném případě. Na druhou stranu se vyrábí už mnoho jiných svíček, které jsou z přírodních vosků, neobsahují parafín a ani žádné jiné ropné produkty, ale bývá v nich sójový olej, případně včelí vosk. Při jejich spalování **nevznikají žádné karcinogeny**, tyto svíčky obsahují také esenciální oleje, ale je potřeba upozornit, že jejich spalování se nedá brát jako aromaterapie. Jde čistě jen o vytvoření příjemné atmosféry či vůně v místnosti. Teď se ovšem nebudeme o vhodnosti svíček v dětském kolektivu.

Co se vám na aromaterapii nejvíce líbí? Čím myslíte, že je výjimečná?

Rozhodně se mi líbí její rozmanitost. Při pojmu aromaterapie si většina lidí představí jen difuzér nebo aromalampu, ale zdaleka to tak není. Do aromaterapie spadají také masáže, hojení, použití květových vod, koupele, inhalační tyčinky, roll-ony, přírodní mýdla, rozprašovače... Je ale potřeba dát si pozor, zda to,

Bylinkové čaje se nepijí dlouhodobě. Jediný čaj, který se dá pít bez omezení, je rooibos. Ten je vhodný jak pro dospělé, tak pro malé děti. Obsahuje hodně minerálů a je vhodný pro pitný režim.

co kupujeme, je opravdu přírodní éterický olej. Existují také vonné esence, které jsou chemické a nemají s éterickým olejem nic společného. Je potřeba si uvědomit, že vše začíná už u výběru toho, co si pořizujeme. Je nutné se **zaměřit na složení**. Na etiketě je vždy uvedený název rostliny nebo směs rostlin, ze kterých konkrétní éterický olej je, nejlépe česky a pak vždy latinsky. Pro jednodušší orientaci je dobré vědět, že nejčastěji se éterické oleje získávají destilací bylin nebo květů a lisováním z kůry citrusů. Éterický olej jahoda či borůvka neexistuje.

Syntetické vůně rozhodně nejsou aromaterapie, byť krásně voní, a k dětem rozhodně **nepatří už vůbec**. Je potřeba rozlišit syntetické vůně od éterických olejů. Někteří výrobci vyrábí jak syntetické vůně, tak éterické oleje, takže doporučuji vždy číst to, co je napsáno na etiketě.

Skvělé jsou také **inhalační tyčinky**, a to třeba pro děti. Dítě, které má problémy s příchodem do školky, můžeme vybavit inhalační tyčinkou, k níž se dá vymyslet nějaká pohádka. Dítě má možnost si k tyčince kdykoli přivonět a vůně jej může harmonizovat, zklidnit. Je možné si tyčinku se směsí olejů proti stresu koupit hotovou nebo je možné si koupit inhalační tyčinku prázdnou a olej do něj s dětmi vybrat sami. Dítě může

děti samy mohou přidávat vůně z esenciálních olejů a vytvořit si vlastní přírodní parfém. Dá se to využít také na výrobu dárku. Jsou také směsi, které mají léčebný účinek. Fungují buď na migrény, bolesti hlavy, nevolnosti, zklidnění, nebo naopak k povzbuzení. Tato aromaterapie se dá krásně využít ve školce. S dětmi můžete krásně tvořit. Dají se pořídít lahvičky s plastovým roll-onem velkým zhruba deset mililitrů a dá se koupit také větší balení mandlového oleje, který se dětem do lahvičky naleje. Děti si do ní pod dohledem paní učitelky přidávají oleje dle svého výběru. Mohu **doporučit firmu Hanna Maria**, která má přímo tvořivou sadu pro děti. Je to velmi hezké, barevné a s kartičkami.

„ Nejčastěji se éterické oleje získávají destilací bylin nebo květů a lisováním z kůry citrusů. Éterický olej jahoda či borůvka neexistuje.

mít příchod do nového kolektivu spojený s příjemnou vůní, záleží na nápaditosti a kreativitě paní učitelky, jak aromaterapii dokáže využít. V tomto období mohou rodiče také částečně řešit i rýmu u dětí a udělat jim z tyčinky léčebnou **aromaterapii do kapsy**.

Může paní učitelka zapojit děti do aromaterapie přímo, třeba výrobou nějaké vůně?

Rozhodně ano. Dá se pořídít prázdný roll-on a mandlový olej, do kterého si

Když už je neustále řeč o bylinkách a esencích, je možné aromaterapii doplnit bylinkami obecně? Co třeba podpořit bylinkovými čaji?

Tak bylinkami nic nepokazíte, ale je potřeba vědět, na co má které dítě alergii a který čaj můžete jak dlouho dětem podávat. Dále bych pak tuto metodu určitě konzultovala jako doplněk stravy s rodiči. Bylinky jsou pro mě osobně spíše lék a tak k nim přistupuji. Je ale možné v podzimním období podávat dětské čajové **směsi na imunitu**. Bylinky jsou

Markéta Fišerová



Vystudovala střední zdravotnickou školu v Ostravě, obor farmaceutický laborant. Pracovala téměř deset let v lékárně. Velký smysl jí dává propojení západní medicíny s přírodními směry, otevřela si vlastní bylinkovou lékárnu zaměřenou na přírodní produkty a kosmetiku v Hradci Králové.
vresinabylina.cz

určitě dobré při potížích. Bylinkové čaje se nepijí dlouhodobě. Jediný čaj, který se dá pít bez omezení, je rooibos. Ten je vhodný jak pro dospělé, tak pro malé děti. Obsahuje hodně minerálů a je vhodný pro pitný režim. Čaj na posílení imunity dětí ve školce ano, ale mělo by to být časově stanoveno třeba **na 14 dní a pak pauza**. Paní učitelka to může rodičům navrhnout jako alternativu třeba v době viróz, chřipek a nachlazení, a pokud to rodiče schválí, pak to není od věci. Vhodné jsou spíše bylinné směsi než jen jednoduchový čaj. Směs je namíchaná tak, aby žádná z bylin příliš nezátěžovala organismus. Je možné kombinovat šípek, mateřídoušku, jitrocel, echinaceu, tymián, rakytník, rooibos.

Máte nějaký tip na výrobu pro paní učitelky?

Jak už jsem zmiňovala, tak je možné pořídít přes e-shop malé lahvičky s roll-ony, mandlový olej a esenciální oleje. Pokud chcete lehčí variantu, pak malé plastové lahvičky s rozprašovačem na vodu a nechat do vody děti kápnout pár kapek vybraného oleje, tady ale platí, že **je nutné směs rychle spotřebovat**, je potřeba na to myslet. Esenciální oleje se také dají nakapat na neglazovanou keramiku, ze které se pak dlouho uvolňuje jejich vůně. To by mohl být tip třeba do kroužků keramiky, kde děti sobě nebo mamince něco vyrobí, jakýkoli malý výrobek pak ovoní olejem a je hotová třeba voňka do šatny nebo kamkoli jinam. ■

Autorka externě spolupracuje s redakcí.