

Vůně ve službách sociální péče 1. díl

Role čichu bývá v současnosti často opomíjena, zajisté i proto, že díky civilizačnímu vývoji již na něm není závislé naše přežití. Zveme vás na malou exkurzi do světa vůní a bezpečného použití éterických olejů. Věříme, že pro vás bude inspirativní – už proto, že je to právě ztráta čichu, která je příznakem onemocnění, jako je demence a Alzheimerova choroba. Vědecké výzkumy prokázaly, že právě čichová stimulace může degenerativní onemocnění zpomalit a přispět ke kvalitě života těch, kteří touto nemocí trpí.



■ **Text: MgA. Kateřina Melenová,**
jednatelka Organic Development, s. r. o.

Představíme vám způsob provonění a pročištění vzduchu 100% přírodními éterickými oleji, které výrazně zkvalitní prostředí nejen pro klienty jednotlivých zařízení, ale také pro ošetřující personál. Prevence vyhoření, vyčerpání, deprese, apatie, ztráta smyslu – to všechno jsou oblasti, kde éterické oleje významně pomáhají. Především však vůně navozují libé pocity, a tím stojí na pomezí terapie a umění. Vůně jsou krásné a tento aspekt nemůžeme opomíjet. Renesanční filosof Marsilio Ficino říká, že duše se sytí krásou. Pokud tomu tak je, pak jsou vůně, stejně jako krásná hudba, barvy, tvary a chutě stravou pro duši. Éterické oleje však působí také antibakteriálně a antivirovicky. V dobách respiračních onemocnění jsou účinnou prevencí. Příznivé účinky se dostaví pozvolna, pouze trpělivou prací a vřelým zájmem. A právě k němu vás chceme inspirovat.

➤ Čich

Čich nám zprostředkovává vjemy, které vnímáme jako libé – tedy vůně, nebo nelibé – pachy. Zjednodušeně to znamená, že

v mžiku víme, zda je něco bezpečné, nebo ne. Čichové receptory dávají okamžitý signál přímo do limbického systému, který byl dříve označován jako čichový mozek. Přímo do centra majícího vliv na emoce, chování, prožívání.

Čichové ústrojí tedy slouží nejvíce jako varovný systém a sběratel informací: Varuje nás před nebezpečím a poskytuje nám důležité informace o vnějším světě. Vůně a pachy jsou informace, které komunikativně spojují rostliny a živočichy, včetně člověka. Jsou bezprostředně spjaty s instinkty a aktivují tzv. čichovou paměť. Charakter zpracovávání čichových podnětů je individuální, stejně jako vnímání libosti a nelibosti vůně.

Zajímavou vlastností čichu je tzv. „vyprchávaní“ – tj. pokud stejnou vůni vnímáme po delší dobu, přestáváme ji po chvíli registrovat. To znamená, že čich je stále „ve střehu“, připraven na další vjemy. Problém nastává při dlouhých expozicích v obtěžujícím zápachu, kdy může docházet k žaludečním problémům, jako je nechutenství, zvracení apod. Existuje hypotéza, že intenzivní nebo dlouhodobě obtěžující pach ovlivňuje náladu, emoce, imunitní systém a endokrinní systém. V extrémním případě může druhotně poškodit kardiovaskulární systém v důsledku psychického vypětí a stresu.

➤ Vůně

Vůně je výraz používaný pro příjemný čichový vjem. Je důležité znovu zdůraznit, že čisté vůně – tj. přírodní či destilací získané éterické esence rostlin – mají dalekosáhlý vliv na tělesnou i duševní rovnováhu člověka, jsou koncentrovanou a účinnou přírodní trestí s dalekosáhlým potenciálem.

Jistě i proto sahá používání vůní do nejstarších dob lidských dějin. Nejdříve se vonné látky uvolňovaly spalováním – per fumum („skrze dým“). Později byly vydestilovány první éterické esence a zrodilo se řemeslo voňavkářů. Sledujeme-li pečlivě tuto historickou stopu, dozvíme se, že po prvních obchodních stezkách starověku se nevozilo koření a hedvábní, ale kadidlo! Na egyptských stavbách najdeme záznamy o dárných recepturách, další vonná stopa vede biblickými příběhy. Kadidlo a myrha byly darem tří králů, jako nejvzácnější substance. V kronikách často zmiňovaný zapáchající evropský středověk provoněly vzácné vůně Orientu, které na šlechtické dvory přivezli křižáci ze svatých válek. Poté vznikly pomandery – důmyslné šperky plněné vonným obsahem. Ten propůjčoval nositeli erotizující vůni, ale také ho chránil před zápachem a morovou nákazou (středověcí bylinkáři a lékárníci nebyli daleko pravdě – téměř všechny éterické esence vykazují silné antibakteriální, antivirové a desinfekční účinky). V renesanci se umění vůní rozšířilo přes Itálii do Francie a zde se v průběhu dalších staletí etablovalo jako součást životního stylu a následně velkého módního průmyslu. S průmyslem přišly synteticky vyráběné molekuly. S těmi přírodními jsou sice chemicky identické, bioinformační obsah však nenesou. V tomto ohledu jsou prázdné. Nasy jsou zmatené, náš mozek dozajista také. Mohou také vyvolávat odmítavé reakce organismu, které se často projevují jako alergie. Abychom tedy mohli využívat všechny benefity vůní, je nezbytné používat pouze přírodní éterické oleje.

➤ Éterické oleje

Éterické oleje jsou bioaktivní těkavé vonné látky obsažené v rostlinách. Jsou hořlavé, rozpustné v tucích a v alkoholu. Používá se pro ně nejednotné názvosloví (éterické oleje, esenciální oleje, éterické esence, silice). Získávají se destilací přírodního materiálu a jsou vysoce koncentrované. Pro představu – na výrobu jednoho litru různého oleje je zapotřebí až šest tun okvětních lístků.

Návrat k přírodním terapiím s sebou přinesl velký zájem o éterické oleje. Obliba jde, bohužel, ruku v ruce s falzifikací i dezinformací. Kvalitní éterické oleje nejsou levné a při jejich nákupu je potřeba velké obezřetnosti. Cena se proměňuje v závislosti na roční úrodě a v úrovni základních olejů se pohybuje od 200–400 Kč za 10 ml. A věřte, že se vyplatí. Terapeuticky použitelný olej musí mít platný certifikát, kde je vyznačen latinský název, země původu, způsob získávání, hlavní účinné látky, doba použitelnosti a šarže.

» Bezpečné používání éterických olejů

Protože se jedná o vysoce koncentrované látky, je nanejvýš důležité zmínit se o bezpečném použití. Éterické oleje musí být vždy ředěny – lihem nebo olejem. Ve vodě jsou nerozpustné, ale velmi se osvědčil způsob rozprašování v sonických difusérech produkujících studenou vodní páru distribuující molekuly éterických olejů do prostoru. Odborné použití při masážích nechte raději v rukou aromaterapeuta, ale pokud se rozhodnete vyzkoušet jej osobně, platí pravidlo 0,5–1 kapka EO na 1 ml nosného oleje. Pro děti ještě méně. I hodně zředěná směs může být účinná. Ani do koupele je nikdy nepřidávejte neředěné; rozpustte je v malém množství smetany. Rozhodně je

APSS ČR připravuje kurzy využití éterických olejů v sociálních službách a ve spolupráci s Organic Development, s. r. o., nabízí vonné balíčky. Více na apssc.cz, menu Nabízíme, Aroma klima.

nebezpečně éterické oleje přidávat do vody na pití. I kdyby byl éterický materiál nejčistší, hrozí poleptání sliznic a jiné zdravotní problémy. Zdravý rozum nám přeci říká, že pokud něco voní (a není to jídlo), je to určeno pro nos.

» Inhalace / vdechování

Nejpřirozenější formou přijímání vonných látek je jejich vdechování. Je nejvhodnějším a nejbezpečnějším způsobem užívání, během kterého se dostává do krevního řečiště až 50 % celkového množství využitelného EO. A právě tuto cestu jsme zvolili pro AROMAKLIMA systém.

AROMAKLIMA systém je založen na zvlhčování vzduchu kvalitními přístroji švýcarské firmy Stadler Form a použití těch nejvyšších bio éterických olejů s platnou evropskou certifikací značky Talia. Jemná, studená vodní pára vyrobená přístrojem nese molekuly éterických olejů a zároveň vytváří záporné vzdušné ionty, které se tvoří v přírodě u tekoucí vody či po bouřkách. Záporné ionty jsou samy o sobě označovány za vzdušné vitamíny a ve spojení s vůni

dělají v uzavřených a obtížně větratelných prostorech doslova zázraky. Klientům vytváří v pokojích či společných prostorech přírodně identické aroma, které už mnozí z nich nemohou zažít. Prostředí je jemně provoněno, vůně nedráždí a neobtěžuje. Kvalita takto ošetřeného vzduchu se nedá srovnat s žádným syntetickým osvěžovačem, který blokuje pachy tím, že je přebíjí. Dlouhodobým používáním AROMAKLIMA systému je prostor provoněn i dezinfikován a výrazně přispívá ke zkvalitnění prostředí klientů i personálu.

V příštím dílu vás seznámíme se základními éterickými oleji, používanými ve směsích AROMAKLIMA systému, kterými jsou citrusy, levandule, benzoe, borovice, rozmarýna, vavřík, myrha, kadidlo, ale také ty nejvzácnější růže a jasmín. Prozradíme vám, které oleje uklidňují a které naopak povzbuzují a jak konkrétně můžete systém použít. Představíme vám i první zkušenosti těch, kteří AROMAKLIMA systém zavedli. Mezi prvními bylo oddělení DIOP strakonické nemocnice a Senior Home s.r.o. v Telči.

INZERCE

PRAČKY

SUŠIČE

MANDLY

primus
prádelenská technika

Inovativní prádelenská technologie pro sociální sféru

Xtreme in innovation

www.primuslaundry.cz

Alliance Laundry CE s.r.o., Místecká 1116, 742 58 Příbor, tel.: 556 768 859, e-mail: sales@alliancecs.cz