



VIDEO Č. 1:

Téma 2.: BOLESTI HLAVY

Chci říct jednu důležitou věc - pojdte hledat příčiny (jádra) vašich obtíží, ale....

Aromaterapie je právem považována za holistickou metodu přístupu k tělesnému i psychickému zdraví. Je ale možné, aby nám dokázala ulevit od bolesti? Jak může aromaterapie přispět k regeneraci těla?

Důležité je si uvědomit, že éterické oleje (dále jen "ÉO") jsou silné, koncentrované, těkavé látky s biochemickým složením a všechny tyto vlastnosti ÉO zapříčiňují skutečnost, že ÉO působí současně + na všech rovinách lidského těla (v jednom okamžiku ovlivňují činnost organismu po fyzické stránce + mají schopnost přivést nás k ovládnání emocí + ovlivňují naše psychické rozpoložení).

V tématu regenerace těla a je zásadní si uvědomit, že ÉO působí analgeticky = existují ty ÉO, které působí proti bolestem - tlumí bolest, zklidňují při pocítování bolesti, uvolňují tělo i mysl, stahují horkost i zánětlivé procesy v těle a tím otevírají prostor pro regeneraci

Je zásadní i zde pracovat v souladu s principy fungování aromaterapie - používat ÉO bezpečně, ne vnitřně, ne neředěné na pokožku, s ohledem na citlivé osoby i příp. onemocnění člověka

Nimrejte se v příčinách a objevujte psychosomatiku vašich obtíží až poté, co se vám uleví a odezní akutní stav

Vzdejte se pocitů viny - ne-moci a různé zdravotní patálie jsou přirozenou součástí života každého z nás a opravdu nijak si nepomůžete, když se za své potíže budete obviňovat. Naopak - pocit viny je jeden z nejvíce negativních pocitů, který můžete nechat prostoupit do vašeho těla

Nedávejte šanci pocitům méněcennosti - to, že procházíte zdravotními komplikacemi a "něco si řešíte" absolutně neznamená, že byste byl/a špatný člověk. Je to jen lekce, která vás má něco naučit - společným jmenovatelem všech našich "osobních proher" je nutnost naučit se vnímat signály našeho těla. Protože až tohle budeme umět, nebude potřeba "jít do nemoci"

Všechny potíže - fyzického, psychického i emočního rázu - mohou mít různé příčiny. Tyto příčiny je třeba objevit a postupně zpracovávat, aby mohlo dojít ke skutečné regeneraci a obnově tzv. zdravé dynamiky těla.

MOŽNÉ PŘÍČINY z holistického hlediska

STRACH:

Stres, napětí, neuvolněnost

Každá emoce se projevuje na těle - z vnějšku i zevnitř. Právě stres, napětí a neuvolněnost jsou časté příčiny vnitřního stažení se, sevření, odkud je přímá a velmi krátká cesta k blokaci a bolestem. **Bolest představuje signál, že tělo potřebuje, abychom dělali něco jinak, lépe a v jeho prospěch.**

Často řešíme, jak se cítíme my v těle, ale už se nezeptáme sami sebe, jak se s námi má naše tělo. Přitom tělo je jediný naše jistota, náš chrám - byl nám daný narozením a zůstane s námi do smrti smrtoucí :-)

Mělké až povrchní dýchání

Když mělce dýcháme, svaly nejsou prokrvené a mají tendenci se stahovat do napětí (svalové spazmy). Ty je pak třeba cíleně uvolňovat - dechovým cvičením, vědomým pohybem, rehabilitací. Pokud se toto nekoná, přichází na řadu blokády - fyzické a/nebo energetické

Strach je neskutečný previt - může nám být skvělým rádcem, učitelem a můžeme díky němu neskutečně vyrůst anebo nás může zničit, protože pod jeho vívem

- Nemáme sebe-vědomí
- Nevěříme sami sobě
- Skáčeme na špek hyperaktivní myslí
- Stahujeme své tělo
- Nevnímáme obranné mechanismy a nemůžeme na nich zapracovat
- A točime se pořád dokola v bludném kruhu

Strach o zázemí, jistoty, základní potřeby - 1. čakra = křížová oblast páteře (tzv. Sl skloubení - kříže + pánev + stehna)

Pocit nepohody, nepřijetí sebe, postoj "nejsem dost dobrá / dobrý" - 3. čakra = bederní páteř

Komunikace - 4. čakra = hrudní páteř

Přílišná zátěž, starosti, strach - téma komunikace - 5. čakra = krční páteř

Fyziologické a pracovní zatížení:

- Vadné držení těla
- Nedostatek pohybu, tórní pohyb = pro tělo ten vůbec nejvíce příjemný a přirozený pohyb
- Vadné a/nebo zdlouhavé sezení, u počítače
- Zkrácené svaly, které nejsou protažené, uvolněné a nedopřávají tělu volný pohyb

Předěšlé zranění, onemocnění, operace, rodinné dispozice:

Výhřez ploténky, ischias (zánět sedacího nervu), poruchy na dráze CNS, neurologické změny v páteři apod.

AROMATERAPIE

HOLISTICKÉ METODY LČENÍ

Je zde zásadní brát v potaz délku trvání obtíží:

Bezpečný ÉO

Bereme ohled na kontraindikace konkrétních ÉO + příp. Onemocnění člověka a/nebo k němu přistupujeme jako k citlivé osobě

Správný ÉO - působící na konkrétní potíže, které řešíme

Kvalitní a přírodní ÉO

Akutní stav = vyšší dávkování

tzn. používáme nižší ředění

Využíváme více metod AT najednou, protože potřebujeme tělo zmobilizovat a zaktivovat k regeneraci

TIP: kombinace tělový a masážní olej + masáže + obklady, pokud lze, pak aroma koupele

Vhodné ředění: od 5% - do 10% ÉO v 30 ml lahvičce s RO. Prosím, berte vždy v potaz zvolený ÉO + jeho případnou kontraindikaci + nemocnost člověka

5% = 1,5 ml cca 30 kapek
10% = 3 ml cca 60 kapek

Chronický stav = nižší dávkování

Používáme vyšší ředění ÉO

Zásadní roli hraje trpělivost a citlivý přístup k člověku i jeho obtížím

Používáme výhradně jednu metodu a pozorujeme její účinek (všímáme si, co a jak na člověka působí)

Vhodné ředění: od 1% = 0,3 ml = 6 kapek

Nebo 2%- 2,5% ředění podle známého pravidla "děleno 2" = objem / 2 = počet kapek (30 : 2 = 15)

MASÁŽE

Masáže jsou - a vždy budou - na bolesti zad blahodárné působit, protože uvolňují zatuhlé svaly, odstraňují blokády (fyzické, energetické i neurologické) a pokud člověk na masáže dochází pravidelně, jsou masáže efektivní při odstranění bolesti zad, ale také jako prevence dalších bolestí. Navíc působí antistresově, dovolují nám relaxovat, spočinout, zvolnit tempo - to je mnohdy to nejvíce, co potřebujeme.

MINDFULNESS PRAXE

- Podpora dechu >> přináší uvolnění a okysličení svalů, které se pak méně (často) stahují a jdou do bolesti
- Meditační praxe pomáhá najít příčinu potíží a je zdrojem péče o sebe sama (ta se vždy vrátí zpět)
- praxe: Všímavý pohyb / dech / chůze

BOLESTI KRČNÍ A HRUDNÍ PÁTEŘE

EUKALYPTUS (*Eukalyptus globulus*), BAZALKA (*Ocimum basilicum*), MÁTA PEPRNÁ (*Mentha piperita*), CITRON (*Citrus limon*)

tj. vhodné oleje pro:

- Osvěžení, oživení myslí, při přemýšlení
- Pro zchlazení (čili tam, kde je horkost, zánět, tepání)
- Vhodné ÉO k práci - jsme přepracovaní, hrbíme se, choulíme se do sebe >> špatně dýcháme a vznikají blokády

LAVANDIN (*Lavandula hybrida*), MAJORÁNKÁ (*Origanum majorana*), MANUKA (*Leptospermum scoparium*)

Těmito oleji získáme:

- Uvolnění ztuhlosti svalů
- Úlevu při namožení svalů (např. přeležení po celé noci)
- Rozvolnění křečí, působí také proti bolestem, ovlivňují příznivě CNS (majoránka), manuka ovlivňuje svalové napětí, které rozptyluje
- Kontraindikace: pozor u Lavandinu - vždy ředit v bio RO (nelze užívat neředěný) + neužívat při léčbě poruch krvevotvorby

KOPAIVA (*Copaifera martii*), VETIVER (*Vetiveria zizanioides*), NARD (*Nardostachys jatamansi*), KADIDLO (*Boswellia carterii*), MYRHA (*Commiphora myrrha*)

Tyto oleje nás vedou k

- Propojení s vlastním tělem i dechem
- Přináší uvolnění skrze odpočinek, relaxaci, spánek i usnadnění mindfulness praxe - ta odhalí hlubší témata pro vyléčení bolesti zad
- Jsou výborné pro uvolnění dechu, při zablokované hrudní a krční páteře
- Ulevují při stresu, strachu a napětí
- Harmonizují ženskou a mužskou energii

LEVANDULE (*Lavandula angustifolia*), ŘEBŘÍČEK (*Achillea millefolium*)

Tyto ÉO působí

- Proti bolestem, křečím a napětím
- Uvolňuje energetické blokády
- Snižuje horkost, zánět a pnuti

BOLESTI V BEDRECH A KŘÍŽOVÉ OBLASTI

Při bolestech v bedrech a křížové oblasti je třeba ještě větší trpělivost a poctivost k přístupu v řešení, protože:

- Pokud máme oslabené ledviny, je tato oblast přirozeně citlivá
- Pokud máme nadváhu, je vychýlené těžiště těla, a dokud nadváha trvá, není možné se bolesti zbavit
- Tato bolest často pramení z oslabené 1. čakry = nejistota, uzemnění, ukotvení
- Roli zde sehrává také oslabené pánevní dno a jeho síla / slabost

CEDR ATLAS (*Cedrus atlantica*), JALOVEC OBECNÝ (*Juniperus communis*), TEA TREE (*Melaleuca alternifolia*), NEROLI (*Citrus aurantium*)

Tyto ÉO působí blahodárně:

- Na činnost ledvin a močopohlavní soustavy = ta stav Lp a Sl velmi ovlivňují
- Uzemňují, ukotvují, dodávají sílu, stabilitu a pevnost
- Proti stresu a napětí, který - zj. muži - často ukládají právě zde a který může bolest v zádech vyvolávat

ZAHŘÍVÁME

- Tam, kde chybí teplo a je potřeb prohřát :)
- Více oblast bederní a křížové páteře
- Vhodné je při nemoci, při rekonvalescenci

CHLADÍME

- Tam, kde je horkost, zánět, otok, zarudlost
- Více oblast krční a hrudní páteře

DOPLŇKOVÁ AROMATERAPIE

Můžeme použít sílu bio rostlinných olejů LZS, které mohou proces regenerace zefektivnit. Jedná se o RO:

- Černucha setá - černý kmín
- Sezamový olej
- Makový olej
- Třezalkový rostlinný olej - ploténky

TIP: Bonusové video v Klubu výzva 6/2020 = champi - antistresová indická masáž hlavy

otázky z Klubové skupiny

- Ahoj Terezko, Zajímalo by mě, zda jde aromkou řešit třeba problémy s ploténkami. Jestli je rozdíl při výběru ÉO podle toho, kde nás záda bolí. A kdy třeba zahřívát a kdy chladit - to často nevím :) Děkuji
- Terezko, zajímá me krční pater, treba bolest hlavy od krčni paterre zda se da nejak uvolnit , a bolesti v oblasti bederni paterre :) dekujiiii
- A koncentrace ÉO při řešení potíží.

ve videu č. 2 se dozvíte:

- Recepty na bolesti zad podle: Oblasti, která je bolestmi sužována
- Podle příčin bolesti
- Recepty si budete moci pohodlně stáhnout v PDF, celé 2 videa pak také v MP3 formátu, vč. myšlenkové mapy

Téma 3.: REGENERACE PO VÝKONU

Téma 4.: NAČERPÁNÍ SIL PO NEMOCI

Téma 5.: NÁVRAT ZPĚT PO PORODU MIMINKA

Co Vás čeká ve 2. videu?