

LISTY AROMATERAPIE A FYTOTERAPIE

vycházejí jako čtvrtletník

VII. ročník – číslo 30

Léto 2011

Obsah:

Užití aromaterapie pro zvládnání bolesti během porodu	Fiona Fanner	2
Rytmická masáž	Kristýna Heřmánková	6
Využití aromaterapie v oboru medicíální pedikúry	Alena Fildánová	7

Redaktor

Renata Klečková

Vydává

Asociace českých aromaterapeutů
Jagellonská 1
130 00 Praha 3
Tel: (420) 602 934 975
listy@aromaterapie.cz
www.aromaterapie.cz

Kontaktní a poradenská linka AČA
info@aromaterapie.cz

Přihlášky do AČA – Barbora Nováková
barbora@aromaterapie.cz
Tel: (420) 775 607 046

Vedení registru AČA – Věra Müllerová
vera@aromaterapie.cz
Tel: (420) 605 512 566

Kurzy – Daniella Sladká
daniella@aromaterapie.cz
Tel: (420) 602 319 686

Redakční rada

Renata Klečková
Adéla Zrubecká
Barbora Nováková
Zbyňek Šedivý
Petr Novák

Názory autorů jednotlivých článků nevyjadřují nutně stanovisko redakce nebo AČA. Redakční rada nebo AČA nenesou odpovědnost za zneužití éterických olejů. Čtenářům doporučujeme poradit se o používání éterických olejů či způsobem ošetření s odborným aromaterapeutem. Redakce si vyhrazuje právo odmítnout příspěvek ve formě článku nebo inzerce. Kopírování materiálů z Listů Aromaterapie a Fytoterapie bez předchozího písemného souhlasu redakce je zakázáno.

2011 Asociace českých aromaterapeutů

Titulní strana: David Kerny, Adam Klečka

Užití aromaterapie pro zvládání bolesti během porodu

Fiona Fanner

aromaterapeutka, reflexoložka • Fiona_armstrong@bigpond.com

V Austrálii se v rámci mateřských center, porodnic a nemocnic stále více prosazují alternativní terapie jako hypnoterapie, akupunktura, bylinné přípravky, aromaterapie a reflexologie. Porodní asistentky si doplňují vzdělání v alternativních terapiích jako je aromaterapie a reflexologie, aby je mohly používat ve své praxi.

V rámci porodnické profese je velmi dobře známo, že nefarmakologické metody mají na zvládání bolesti u žen během porodu zásadní vliv. V Austrálii většina nemocnic zaměstnává porodní asistentky, které tyto terapie ovládají a používají. V tomto článku popíšu na základě mých 15letých zkušeností a pozorování, jak můžeme použít pro zvládání bolesti během porodu aromaterapii.

Úvod

Jsem samostatně výdělečně činná aromaterapeutka a reflexoložka a mám smlouvu s porodnicí, kde v rámci kliniky poskytuji předporodní a poporodní péči. V porodnici pracuji dva plné dny v týdnu již dvanáct let.

Abych vše uvedla do souvislosti, podám stručný popis průběhu porodu, bolesti a čichových vjemů. Také popíšu, jak jsem já sama vnímala aromaterapii a jak mi pomohla se zvládním bolesti během porodu. Na závěr přiložím popis užití esenciálních olejů a reflexologie, kdy pomáhají k iniciaci porodu, když je porod zpožděný a naléhavý.

Průběh porodu

Průměrná délka porodu u prvoroďičky je dvanáct hodin. Samotný porod se rozděluje do tří fází. První, nejdelší fáze je od počátku porodu až po otevření děložního hrdla. Druhé stádium je samotný porod dítěte. Poslední fáze je vypuzení placenty. Aromaterapie pro zvládání bolesti přijde ke slovu především během první fáze, kdy je bolest nejintenzivnější.

Mnoho žen popisuje začátek porodu jako pocity při mírných menstruačních bolestech; jako křečovitou bolest v podbříšku, která nabírá na intenzitě. Stahy dělohy na konci první fáze jsou pro matku nejbolestivější. Právě během této fáze potřebuje matka nejvíce pomoci se zvládním bolesti.

Existují tři hlavní metody úlevy od bolesti během porodu a někdy se použijí všechny tři.

Nejdříve může žena použít nefarmakologické relaxační techniky a metody odvádějící pozornost známé

jako psychoprofylaxe – jinými slovy prevence pomocí síly mysli (Lawless, 1998). Tyto techniky se běžně vyučují v předporodních kurzech.

Pak si žena může vybrat z velkého množství sedativ a analgetických léků, pokud je potřebuje. Jedno z nejběžnějších analgetik běžně užívaných je kysličník dusný (rajský plyn). Příkladem analgetika je narkotikum jako například *Pethidine hydrochloride*.

Třetí formou úlevy od bolesti je kompletní anestezie. Žena si může zvolit bezbolestný porod za použití lokální anestetické injekce, která je známá jako lumbální epidurální blok.

Bolest: součást porodu

Bolest se popisuje jako tělesný nebo mentální stres – „úzkostný pocit v určité části těla“ (Concise Macquarie Dictionary, 1992). Bolest je vysoce subjektivní a bývá různě interpretována každým jedincem. Bolest se dělí na akutní nebo chronickou, přičemž chronická trvá déle než 3 měsíce (Casey a Kerr, 2004).

Obecně řečeno provází porod různé stupně akutní bolesti. Během prvního stádia porodu přichází bolest v podobě stahů dělohy. Tyto stahy jsou vyvolané produkcí hormonu oxytocinu. Hladiny oxytocinu se během porodu zvyšují a při porození jsou na nejvyšší úrovni. Oxytocin také matce pomáhá s emočním a fyzickým přepnutím na mateřství (Buckley, www.acegraphics.com.au).

Úpornost bolesti začíná v raných stádiích jako mírná, ale docela snesitelná nepohoda. Tyto bolesti přiberou na intenzitě s tím, jak se zvyšuje síla a frekvence kontrakcí. Tuto část popisuje většina žen jako fázi akutní bolesti. Je to zážitek velmi silné bolesti. Kontrakce jsou pravidelné; objevují se v pravidelných intervalech a intenzitě a ve zvyšujících se intervalech.

Bolest jako pocit je nejdříve pocitována v thalamu pomocí nervových impulzů. Tuto informaci poté mozek zpracuje a thalamus pošle zprávu do primárního senzorkého kortexu mozku, který identifikuje lokalitu a intenzitu bolesti. Tato zpráva se také dostane do ostatních částí mozku, jedna z nich je například limbický systém. Mozek jako celek interpretuje zprávu o bolesti a spustí náležitou odezvu. V limbickém systému to je interpretováno jako emočně paměťová odezva (Casey and Kerr, 2004). Limbický systém je část mozku, která je velmi úzce spojena s naším čichovým smyslem.



Endorfiny jako beta endorfin jsou mozem vypouštěny v obdobích stresu a bolesti, jsou přirozenými působky proti bolesti a vyplavují se během porodu (Robertson, www.ace-graphics.com.au). Opioidní receptory těchto substancí se nacházejí v limbickém systému (Casey a Kerr, 2004). Někdy je vylučování těchto endorfinů blokováno stresem nebo vysokou hladinou adrenalinu v krevním řečišti. Také adrenalin také může inhibovat vylučování oxytocinu. V takových případech mohou pomáhat uvolnit endorfiny a endogenní produkci oxytocinu relaxační techniky jako masáž, hluboké dýchání, mantry, teplo, koupele, sprchy a hudba etc.

Porodní bolesti silně souvisí s mateřskou úzkostí a nepohodlím během porodu. Součástí tohoto pocitu je zvýšená hladina

katecholaminů (adrenalinu, noradrenalinu a dopaminu), která se projevuje jako snížená stahovatelnost dělohy a zmenšení průtoku krve, což vede ke zvýšené bolestivosti stejně jako k potenciálním komplikacím během porodu (Kennell a kol., 1991).

Použijte základní předpoklad teorie řízení bolesti (Wall, 1999) a zároveň nefarmakologické metody úlevy od bolesti, kdy vnímání mozku je změněno přicházejícími senzoryckými stimuly, což redukuje hladinu adrenalinu a tím se také snižuje vnímání bolesti a riziko komplikací.

Čich

Protože tělo a mysl jsou ve spojení, může mít změna v emočních nebo psychických dispozicích člověka dramatický vliv na jeho zdraví jako celek a protože lze limbický systém považovat za „centrum řízení emocí“, dá se jeho určitá vnímavost k účinkům vůně manipulovat. Dispozice nebo postoje lidí se dají vůní ovlivňovat.

Vůně s sebou nesou pozitivní a negativní asociace v závislosti na nevědomé paměťové bance, která je v limbickém systému. A tak je možné člověku znovu zažít pocity radosti nebo jiných silných emocí za pomoci vůně. Vůně obecně fungují na podvědomé nebo subliminální úrovni a mají přímý přístup k emočnímu centru v mozku (Lawless, 1998).

Aromaterapie během porodu: užití čichu

Aby bylo možné použít smysl čichu během porodu, je nutné, aby žena měla již vytvořen kladný vztah k esenciálním olejům. Tento vztah je postaven na pocitu sycení, relaxace a pozitivních afirmací. Jak víme, část mozku spojená s pamětí a emocemi, tedy limbická oblast, je velice úzce spojena s čichem.



Aromaterapie je poměrně mocná terapie, protože olfaktorický smysl funguje extrémně rychle a je vhodné ho použít při nástupu a během kontrakcí při porodu. Výše popsany kladný vztah nastolí žena každodenním aplikováním esenciálních olejů již před porodem. Esenciální oleje je potřeba aplikovat po dobu 10 minut pomocí masáže, inhalace, koupelí nebo tělesných přípravků. Můžeme s tím začít již během posledního trimestru (12 týden), pokračovat během posledního trimestru a při nástupu porodu.

Jakmile je porod na cestě, může žena použít hluboké inhalace stejných esenciálních olejů, aby olfaktorický smysl aktivovala. Žena použije čtyři až šest kapek esenciálního oleje přímo na kapesníček, který pak drží v ruce a může přiložit k nosu. Zhluboka, pomalu a dlouze nadechne nosem a pak následuje dlouhý, táhlý výdech ústy. Stejně tak mohou ženy použít dech, hlas, vizualizaci, vodu a rytmický pohyb. Pokud se tyto techniky provádějí během nebo mezi kontrakcemi, dokáží účinně minimalizovat vnímání bolesti.



Výběr esenciálních olejů pro kladnou čichovou asociaci

Nejdříve si žena vybere dva nebo tři esenciální oleje. Tak zajistíme výběr olejů, které mají kladný účinek. Již tři esenciální oleje dokáží uspokojit specifické potřeby ženy.

Zpravidla se esenciální oleje představují, a ženy se s nimi seznámí v předporodních kurzech. Tady si žena většinou udělá výběr svých olejů a takovým olejům se pak říká „**tři malí kamarádi**“. Čichový smysl je subjektivní záležitost a tak i požadavky každé ženy budou zcela specifické. Může se stát, že bude potřebovat očichat celou řadu esenciálních olejů, než dojde ke svému výběru.

Ze své zkušenosti vím, že je důležité, aby výběr esenciálních olejů spadl do dvou kategorií. Zaprvé je potřeba zklidňovací, tišící a relaxační oleje, které pomohou zmírnit pocity úzkosti, strachu a stresu způsobené intenzivní bolestí. Tato kategorie olejů se používá v počátečních stádiích porodu.

Zprvu může žena zažívat pocity překvapení a strachu z porodu. Všechny tyto emoce jsou rušící a mohou zastavit proces porodu. V některých případech se může dostavit vlna adrenalinu. V malých dávkách je adrenalin tělu pomocníkem, ale ve velkých dávkách blokuje vypouštění endogenních opiátů. Taková situace by tedy mohla zastavit postup porodu (Robertson, www.acegraphics.com.au). V takovém případě by byla nevhodnější teplá koupel, obklad nebo masáž za užití příslušného esenciálního oleje.

Navíc porod nemusí probíhat tak, jak žena předpokládala; může se najednou dozvědět, že bude například potřeba epidural nebo císařský řez. V takových případech se žena může cítit bezmocná, může mít pocit, že nad ničím nemá kontrolu a může zažívat návaly strachu a úzkosti. A to opět způsobí další vylučování adrenalinu.

V druhé kategorii je potřeba olejů, kterým říkáme urychlovače, osvěžující, zchlazující, mentálně stimulující, uklidňující zažívání a pročišťující dýchací cesty. Takové oleje bychom vybrali pro porod, kde je intenzivní bolest s krátkými intervaly mezi kontrakcemi. Jsou vhodné během zdlouhavého porodu, aby se zabránilo usínání a také během transiční fáze, kdy je bolest největší.

Tabulka 1 ukazuje oleje, které jsou z mé zkušenosti nejoblíbenější u žen, s kterými jsem pracovala. Vybraly si je pro jejich aroma a inhalovaly je během porodu. Hlavní vlastnosti jsou z práce Battaglia (1997).

Tabulka 1 ■ Esenciální oleje a jejich účinky
(vlastnosti podle Battaglia, 1997)

Botanické jméno	Běžný název	Vlastnosti
<i>Citrus aurantium ssp bergamia</i>	bergamot	antidepresant
<i>Citrus reticulata</i>	mandarinka	karminativum
<i>Citrus paradisi</i>	grapefruit	cefalický
<i>Mentha x piperita</i>	máta peprná	snižující překrvení
<i>Mentha spicata</i>	máta klasnatá	snižující horkost
<i>Boswellia carterii</i>	kadidlo	
<i>Jasminum officinale</i>	jasmín absolue	nervy tišící
<i>Lavandula angustifolia</i>	levandule	sedativní
<i>Rosa damascena</i>	růže	relaxant
<i>Cananga odorata</i>	ylang ylang	

Aromaterapeutická masáž během porodu

Další metodou je užití esenciálních olejů místní aplikací tedy masáží. Pamatujte, že esenciální oleje vybrané pro masáž nemusí nutně být vybrané pro své hezké aroma, ale spíše pro jejich specifické fyziologické účinky.

Aby žena dokázala na počátku porodu během počátečních kontrakcí relaxovat, může jí přinést úlevu uklidňující masáž, teplá koupel anebo inhalace esenciálních olejů. Aromaterapeutická masáž včetně akupresury se dá provádět kdekoli na těle. Většinou na zádech, obličeji, chodidlech, skalpu, rukou nebo chodidlech. Ukázalo se, že masáž sama o sobě redukuje jak stres, tak i bolest během porodu (Field a kol., 1997).

Lepšímu proniknutí esenciálních olejů se dá pomoci tak, že dané místo nejdříve zahřejeme. To docílíme pomocí teplého obkladu, sprchy nebo teplých koupelí. Dále vybereme kombinaci tří až čtyř esenciálních olejů a vmícháme do základního rostlinného oleje. Normálně se používají nosné oleje jako *Prunus amygdalus* (sladká mandle), *Macadamia integrifolia* (makadamiový) nebo *Glycine max* (sojový). Esenciální oleje v 4 až 6% koncentraci. Směsí masírujeme.

Esenciální oleje ve směsi jsou speciálně vybrané, aby směs měla tři vlastnosti:

1. **Nervy tišící** se sedativním účinkem na nervový systém zmírňující nervové napětí.

2. **Relaxant** pro skeletální svalstvo, aby se sakrální oblast a spodní část zad mohla uvolnit.
3. **Děložní**, zvyšující průtok krve do dělohy a tak stimulující děložní stahy

Tabulka 2 ukazuje esenciální oleje a jejich korespondující vlastnosti nervového, děložního a svalového relaxans. Všechny v tabulce zmíněné oleje se mohou použít do porodních směsí pro své vlastnosti, aby tak pomáhaly procesu porodu. Obvykle se do směsi dávají pouze tři nebo čtyři oleje.

Tabulka 2 ▪ Esenciální oleje pro místní aplikaci během porodu

Botanické jméno	Obecné jméno	Vlastnosti
<i>Lavandula angustifolia</i>	levandule	relaxant
<i>Origanum marjorana</i>	majoránka	
<i>Rosmarinus officinalis</i>	rozmarýn	
<i>Salvia sclarea</i>	šalvěj	děložní
<i>Rosa damascena</i>	růže	
<i>Jasminum officinale</i>	jasmín absolue	nervy tišící
<i>Anthemis nobilis</i>	heřmáněk	
<i>Boswellia carterii</i>	kadidlo	
<i>Cananga odorata</i>	ylang ylang	

Když je žena v porodnici a nastane porod, může jí přijít masáž účinnější pro úlevu bolesti, když se masíruje sakrální oblast, kyčelní hřeben a zadek. Masáž může být dlouhá, plynulá, rytmická efleráž. Tak lze navodit pocit, že „**bolest se smývá**“. Jinak může být velmi účinná hluboká tlaková masáž. Neurosvalové techniky, které používají kruhový tlak na stejném místě, který se zvyšuje v přímé korelaci s bolestí, někdy pomáhá bolest „**odbourat**“. Masáž může být buď mezi nebo během kontrakce. To je u každé ženy velmi individuální.

Vyvolání porodu

Někdy porod nenastoupí spontánně, je přerušovaný nebo je pomalý. Důvodů je mnoho a různé. Jedním z nich je vysoký podíl katecholaminů v krevním řečišti. Takovým hormonem je například adrenalin, který může zabraňovat porodu až tak, že je porod třeba vyvolat lékařsky. Lékařské vyvolání porodu se děje za pomoci léků jako je například intravenózně podávaný syntetický oxytocin. Ten stimuluje nástup děložních kontrakcí anebo zvýší jejich intenzitu.

Z mé zkušenosti je aromaterapie spolu s reflexologií skvělým pomocníkem při vyvolávání porodu. Například při 40 týdnech těhotenství (den porodu) může žena již hledat pomoc profesionálního aromaterapeuta, který je zároveň kvalifikovaným reflexologem. Terapeut poskytne speciální masáž, kdy se zaměřuje na reflexní plošky dělohy a žaludku, bederní oblast, kyčelní hřeben, sakrální oblasti a pozadí. Směs esenciálních olejů se používá na masáž, hlavní složkou je **Salvia sclarea** (šalvěj). Masáž reflexních ploch dělohy několik minut na chodidlech neředěným esenciálním olejem **Salvia sclarea** pomáhá vylučovat oxytocin. Ošetření se děje v pravidelných intervalech tři krát denně. Masáž reflexních plošek dělohy je většinou vnímána citlivě a nepřijemně.

Situace v Austrálii a Velké Británii

V Austrálii ještě není zcela rozšířeno používání aromaterapie aromaterapeuty nebo porodními asistentkami školenými na

aromaterapii v oblasti předporodní a poporodní péče. V rámci mateřských center nemocnic není zaměstnáno mnoho profesionálních aromaterapeutů. Nicméně někteří aromaterapeuté pracují pro nemocnice externě.

Ve Velké Británii patří aromaterapie a masáže k nejběžnějším službám v rámci mateřských center. Zřejmě je to tím, že jsou oblíbené, dostupné a finančně nenáročné na zavedení. Pokud je porodní asistentka ve Velké Británii adekvátně a dostatečně vyškolená, má pojistné krytí a pokud navíc dostane svolení od manažera jednotky, může vykonávat praxi (Tiran, 2003).

V Austrálii se zdá, že chybí tento průzkum, většina takových průzkumů se prováděla ve Velké Británii. Nicméně zaznamenáváme vývoj v trénování australských porodních asistentek v terapiích jako je aromaterapie. Poptávka po takovém nefarmakologickém přístupu roste jak ze strany porodních asistentek tak ze strany rodiček. Stále více porodních asistentek zařazuje do své praxe alternativní postupy.

Nejrozsáhlejší výzkum užití aromaterapie v lékařském prostředí se prováděl v UK, aby se zjistilo, zda aromaterapie zvyšuje pohodlí rodičích matek a zvyšuje kvalitu porodnické péče (Burns a kol., 200). Celkový počet 8058 matek se účastnilo výzkumu, který začal v roce 1990 a trval osm let. Aromaterapie jim byla nabídnuta jako úleva při nevolnosti, úzkosti a bolesti.

V rámci studie se používalo deset esenciálních olejů a olej nosný. Oleje se aplikovaly buď kůží absorpcí nebo inhalací. Závěr výzkumu zněl, že více než 50 % žen považovalo aromaterapii za nápomocnou při snižování strachu, úzkosti a bolesti. Nejúčinnějšími oleji byl **Rosa damascena** 71 %, **Boswellia carterii** 64 % a **Lavandula angustifolia** 51 %.

Také se ukázalo, že užití aromaterapie při porodu snížilo potřebu podání dalších prostředků proti bolesti; **Salvia sclarea** and **Anthemis nobilis** byly označeny jako nejúčinnější. Výzkum potvrdil, že aromaterapie je finančně nenáročná možnost péče, která je oblíbená jak u porodních asistentek, tak u rodiček. Bylo zaznamenáno pouze 1 % vedlejších příznaků a to jen v mírné formě (nevolnost, vyrážka, bolest hlavy).

Závěr

Ačkoli jsou farmakologické metody úlevy od bolesti účinnější než nefarmakologické, jsou dražší a mají možné nežádoucí účinky. Nefarmakologické metody jako aromaterapie mohou redukovat potřebu farmakologických zásahů; jsou finančně nenáročné, bezpečné a mají mnoho dalších kladů. ■



Přeložila Mgr. Kateřina Hroudová

RYTMICKÁ MASÁŽ

Kristýna Heřmánková
kristyna.terapea@centrum.cz

Při slově masáž se člověku nejspíše vybaví bolestivý tlak nebo působení na svaly silou. Rytmická masáž je však založena na jemném, pravidelném rytmičtém pohybu. Spoléhá na samoregenerační schopnost lidského těla.

Rytmická masáž vychází z antroposofie (filozofický směr založený Rudolfem Steinerem). Podle antroposofie (ale i podle jiných, starších nauk a medicín, například čínské) v člověku cirkuluje životní energie. Je-li její cirkulace volná a nic jí nepřekáží, člověk je zdravý a cítí se dobře. Jakmile je cirkulace energie zablokována, dochází ke zdravotním potížím.

Rytmická masáž podporuje volnou cirkulaci životní energie. Tím nás zbavuje nerovnováhy a pomáhá nám zvládat každodenní zátěž.

Jakkoli metoda rytmičké masáže není v Čechách příliš známá, v západní Evropě a USA se těší již několik desítek let velké oblibě. Tuto metodu začaly praktikovat lékařky **Ita Wegmann** a **Margarethe Hauschka** na 1. antroposofické klinice ve Švýcarsku ve 20. letech 20. století. Aby vyvinuly tento nový přístup k masáží terapii, spolupracovaly po dobu dvanácti let. Rytmičká masáž je založena na rytmičtosti.

Rytmičtost způsobuje v našem těle rezonanci a tím blahodárně působí na náš organismus.

Snaží se ovlivnit pohyb tekutin v těle a tím pomáhá rozproudit a stimulovat regenerační proces ve tkáních, v orgánech. Rytmičká masáž také přispívá k harmonickému rozložení tepla v organismu.

Rytmičká masáž je vhodná pro všechny věkové kategorie, jejím primárním efektem je uvolnění od civilizačních zdravotních neduhů, chronických syndromů, bolestí hlavy, zad, svalových tenzí, menstruačních bolestí, poruch oběhového systému, vysokého krevního tlaku, studených končetin, dýchacích a zažívacích potíží, poruch imunitního systému, depresí, nespavosti, stresu, hyperaktivity, poruch pozornosti etc.

Tato metoda se od ostatních druhů masáží liší tím, že terapeut často pracuje na jedné části těla za účelem ovlivnit jinou – např. potíže spojené s horkostí a tenzí v oblasti hlavy, krku a ramen mohou být doprovázeny pocitem chladu v oblasti nohou a chodidel. Tím, že přivedeme teplo do spodní části těla, ulehčíme tenzi v horní části těla.

Rytmičká masáž ve formě lemniskáty (osmičky) harmonizuje také emocionální stránku.

Tato technika eliminuje problémy nervového nebo psychického původu a přináší tak psychické i fyzické uvolnění, které klientovi/klientce pomáhá čelit stresům každodenního života.

K rytmičké masáži využíváme rostlinných a esenciálních olejů.

Pro své aroma a léčebné účinky je každý z nich vhodný na určitý druh zdravotních komplikací. Oleje tedy, stejně jako druh masáže, volíme a aplikujeme na základě konkrétních zdravotních potíží klienta.

Masáž se provádí v zásadě na celém těle, ale praktikuje se také izolovaně v jednotlivých oblastech – tj. například v oblasti hlavy, hrudníku, břicha, beder nebo chodidel. Masáž se provádí v teplých místnostech, klient/ka je dobře zabalen/a v dekách, v ručnicích, vždy je pouze odhalena část těla, na které se pracuje. Po každé masáži je klientovi/klientce ponechán čas na oddech, který je velmi důležitý. ■

RHYTHMICAL MASSAGE

Kristýna Heřmánková je terapeutka. Studovala na pražské Akademii sociálního umění a léčebné pedagogiky. Zde se věnovala studiu uměleckých terapií, jako například arteterapie, muzikoterapie, dramaterapie, eurythmie nebo logoterapie. Ve švýcarském Lausanne absolvovala kurz rytmičké masáže a léčebné aplikace vonných esencí u **Claire Vittori**, aromaterapeutky a naturopatky. Spolupracovala s Centrem služeb **Slunce všem** v Unhošti. Zde poskytovala terapeutické masáže klientům denního stacionáře – mladým lidem se středním a těžkým stupněm postižení. Od března 2011 mimo jiné poskytuje terapeutické masáže klientům centra denních služeb **Galerie Duhovka**.

Využití aromaterapie v oboru medicíální pedikúry

Alena Fildánová

odborná aromaterapeutka • www.centrumharmony.webnode.com

K výběru tématu moji závěrečné práce – „Využití aromaterapie v oboru medicíální pedikúry“ – mě inspirovala moje profese v oboru medicíální pedikúry. Při své práci se denně setkávám s mnoha chronickými i akutními problémy, běžně se vyskytujícími u klientů ke mně přicházejících, proto jsem zvolila aromaterapii jako nedílnou součást při ošetření klientů pedikúrou. V průběhu studia při Institutu aromaterapie mě zaujaly antiseptické a protizánětlivé vlastnosti éterických olejů a zároveň vysoká účinnost při ošetření obtížně se hojících i zanícených ran.

Medicíální pedikúra

Medicíální pedikúra, jinak též přístrojová pedikúra, je nejmodernější komplexní způsob při ošetřování pokožky plosek nohou i detailní úpravy nehtů, ošetření pokožky prstů, a to jak na nohou i rukou klienta. K tomu je určen speciální podologický přístroj.

Podologický přístroj

Podologický přístroj Podolog Nova 2 Micro je výkonné vysokotáčkové zařízení.

Během ošetření se do tzv. kleštin vkládají různé typy brusných fréz, které jsou vyrobeny z legované oceli, s diamantovou povrchovou úpravou (využívané pro svou jemnost zvláště u klientů s diabetem), případně smirkovou vrstvou.

Ošetření je naprosto detailní a cílené. Ošetřují se zarostlé nehty, popraskaná a loupající se pokožka, bradavice, kuří oka i jizvy. Celé ošetření je bezbolestné, proto je lze využít rovněž i u malých dětí. Zde se nabízí zajímavý prostor pro praktickou aplikaci aromaterapie.

Tak, jako je při mé práci nezbytný podologický přístroj, se ukazuje jako velmi přínosné následné ošetření klienta s pomocí prostředků aromaterapie.

Dezinfekce pokožky

Asi jako nejproblematičtější se při mé praxi jevíly předepsané dezinfekce pokožky, které schvaluje Zdravotní a hygienický ústav. Je nařízeno používat dezinfekce na alkoholové bázi, obsahující např. ethylalkohol, propan-2ol, benzalkonium chlorid, isopropanol, neionogenní tenzidy atd.

Přesto, že je tato dezinfekce cíleně určena k ošetření pokožky, je dráždivá při vdechnutí, což je prakticky pokaždé při sprejové aplikaci doprovázeno kašlem, který tyto látky vyvolávají. Klienti si často stěžují, že je po použití dezinfekce pokožka štípe, nebo svědí a slzí oči. Celkově to vnímají a hodnotí jako velmi nepříjemnou proceduru.

V listopadu roku 2009 jsem se rozhodla – na základě znalostí ze studia Institutu aromaterapie – alternativně použít éterické oleje při dezinfekce pokožky. Tomuto účelu podle chemického složení nejlépe vyhovuje čajovník *Malaleuca alternifolia* – Tea Tree Oil.

Malaleuca alternifolia (Tea Tree Oil)

Roku 1770 přistál kapitán James Cook (tehdy poručík britského královského loďstva) s lodí Jeho Veličenstva Endeavour



vour v Botany Bay, v blízkosti dnešního australského Sydney. Odtud výprava pokračovala v cestě přes severovýchodní pobřežní oblast (dnešní New South Wales), kde narazila na skupiny stromů hustě obalených lepkavými aromatickými listy, ze kterých se dal uvařit voňavý čaj. Člen výpravy, botanik Sir Joseph Banks, sesbíral vzorky listů a odvezl si je do Anglie k dalšímu studiu.

Tehdejší cestovatelé nemohli vědět, že o 150 let později se *Malaleuca alternifolia* neboli čajovník, jak jej nazval kapitán Cook, bude používat jako léčebný prostředek na řezné ranky, spáleniny, štípance a řadu dalších kožních problémů.

Esenciální olej *Malaleuca alternifolia* obsahuje:

- terpinen - 4-ol (minimálně 36 %)
- terpenické alkoholy
- seskviterpeny
- 1,8 cineol (maximálně 10 %)
- p-cymen
- a další

Barva: bezbarvá až světle žlutá.

Vůně: myristový, příjemná vůně s terpenickým aroma.

Působení: Čistý olej je podle australské normy A.S.D. 175, revidované roku 1985, účinný antiseptický, fungicidní a baktericidní prostředek širokého použití. Jeho antibakteriální působení se zvyšuje v přítomnosti krve, hnisu a nekrotické tkáně. Má schopnost proniknout hluboko do infikované tkáně a hnisu, smísit se s nimi a způsobit jejich odloučení, přičemž za sebou zanechává zdravou tkáň. Olej je mírně toxický a prakticky nedráždivý i pro velmi citlivé tkáně.

Indikace: Řezné ranky, štípance, odřeniny, spáleniny, alergické a svědivé dermatózy, vředy na tkáních postižených proleženinou a městnání krve, vřidky atd.

Lavandula angustifolia (Levandule úzkolistá)

Představte si levandulové pole, kde v řadě za řadou se v letním slunci třpytí stříbrné listy a září fialové květy levandule.

Jemné květy v sobě skrývají překrásnou vůni, která zachycuje pravou atmosféru francouzského Provence. Silná a přesto svěží vůně připomíná teplé letní slunce.

Kromě své krásné vůně je levandule proslulá svými pročišťujícími, relaxačními a antiseptickými vlastnostmi. Levandule a její tišivé, zklidňující a harmonizující vlastnosti se využívají hlavně pro zmírnění různých psychických stavů – pomáhá hlavně při úzkosti a nespavosti.

Zklidňující, antiseptické a protizánětlivé vlastnosti se využívají rovněž při léčbě mnoha kožních problémů. Levandule je ideálním olejem pro léčbu všech druhů poranění, podporuje rychlé hojení a pomáhá zabránovat vzniku jizev.

Esenciální olej *Lavandula angustifolia* obsahuje:

- estery – linalylacetát 42 %, monoterpenoly 32 %, linalool 28 % a další

Vůně: květinová.

Další používané oleje

Origanum majorana (Majoránka zahradní), *Achillea millefolium* (Řebříček obecný), *Pogostemon patschouli* (Pačule obecná), *Citrus aurantium var. Amara* (Pomerančovník hořký), *Syzgium aromaticum* (Hřebíček – plod), *Cedrus atlantica* (Cedr atlas), *Pelargonium graveolens* (Geranium bourbon), *Cymbopogon martini var. Motia* (Palma růžová), *Rosmarinus officinalis* (Rozmarýn lékařský), *Citrus aurantium var. Amara Petitgrain* (Pomerančovník hořký – list), *Salvia sclarea* (Šalvěj muškátová), *Citrus aurantium var. Bergamia* (Pomerančovník bergamota), *Elettaria cardamomum* (Kardamom obecný), *Citrus reticulata* (Mandarinka), *Mentha piperita* (Máta peprná), *Boswellia carterii* (Kadidlovník carterův), *Juniperus communis* (Jalovec obecný), *Aniba rosaeodora* (Růžové dřevo), *Zingiber officinale* (Zázvorník lékařský), *Malaleuca quinquenervia* (Niaouli), *Pinus silvestris* (Borovice lesní), *Cupressus sempervirens* (Cypřiš stálezelený), *Styrax benzoin* (Benzoin), *Foeniculum vulgare* (Fenykl obecný), *Coriandrum sativum* (Koriandr setý).



PŘÍKLADY PRAKTICKÉ APLIKACE AROMATERAPIE

Dezinfekce pokožky při ošetření pedikúrou

Jak jsem již v úvodu uvedla, rozhodla jsem se na základě znalostí o účinných éterických olejích nahradit tradičně používanou dezinfekci při ošetřování pokožky.

Denně si do skleněného rozprašovače naliji 200 ml **Pí-vody** a nakapu 10 gtt oleje z *Malaleuca alternifolia* (Tea tree oil). Před každou aplikací lahvičkou trochu protřepu a ošetřenou pokožku prostříknu touto směsí Pí-vody a éterického oleje.

Klienti na toto reagují velmi příznivě, jednak vždy poznají, že se nejedná o průmyslovou dezinfekci, pociťují to jako osvěžující, pokožka je nepálí a nereagují alergicky. Aplikace směsi se zde velmi osvědčila.

Použití Pí-vody: Působení je ryze individuální. S tím souvisí i použití např.: pročištění, regenerace, zvýšení pohyblivosti, úprava váhy nahoru či dolů, navození optimálních pitných režimů, úprava vylučování, intenzivnější hojení, snížení zátěže organismu u cukrovky a vysokého krevního tlaku, zjemnění očistných procesů v cyklických fázích (menstruace, přechod, vlivy lunárních a ročních období), silné účinky proti paradentóze, podpora hojení a čištění zánětů, čištění krve, může zesilovat či tlumit účinky vnějších vlivů na organismus a podporuje jeho imunitu. Možno kombinovat s dalšími produkty Pitechnologie.

Dezinfekce pokožky před a po depilaci

Občas mě klientky požádají o depilaci (odstranění chloupků) zejména v oblasti lýtek.

Mnoho klientek uvádělo, že v dřívějších dobách měli po depilaci pokožku zarudlou s výsevem vyrážek, některé z nich reagovaly alergicky, některým se místo po vytržení chloupku někdy i zanítlo.

Zavedla jsem tedy nový způsob ošetření před i po depilaci.

Před depilací prostříknu pokožku směsí **Pí-vody** 100 ml a do vody nakapu 5 gtt *Malaleuca alternifolia* a 2 gtt *Lavandula angustifolia*. Poté lehce osuším bavlněným ručníkem a provádím samotnou depilaci metodou horkého vosku.

Po depilaci pokožku rovněž prostříknu touto směsí a promazávám již hotovým olejem – **Olej na citlivou pleť**, nebo používám pouze čistý panenský mandlový olej.

Klientky používají Olej na citlivou pleť, nebo mandlový olej, ještě dva až tři dny po depilaci.

Po zkušenosti s 10 klientkami, kterým jsem takto depilaci provedla alespoň 3x během půl roku se nevyskytly žádné vedlejší již zmíněné komplikace, nebo byly jen nepatrné a neobtěžovaly. Tato kombinace spolu s ošetřováním pokožky v domácím prostředí se velmi osvědčila.

KAZUISTIKA - OŠETŘENÍ KELOIDNÍ JIZVY

Klientka: paní M., 37let, mateřská dovolená.

1. návštěva – paní M. mě navštěvuje poprvé 12. 1. 2010:

Stěžuje si na problémy s usnutím. Má pocit, že je neustále v poklusu a cítí se přetížena. Prožívala partnerskou krizi, s partnerem společně žijí v malinkém bytě s 2letou dcerkou. Paní M. chybí soukromí na její oblíbené knihy a odpočinek. Partner to nerespektuje a sleduje televizi do pozdních nočních hodin.

Převládající emoce: podrážděnost, zlost na partnera s pocitem, že je málo empatický.

Jazyk: bledý, bez pvlaku.

Paní M. má vyváženou stravu, ale cítí se unavená, mívá bolesti hlavy zejména v období před menstruací. Menstruace bývá nepravidelná, v minulosti cysta, která ale vymizela. Kouše si nehty, oči lehce růžové, hlas rozechvělý, zadrhává, pokožka velmi suchá. V noci se budí, hojně snění, uvádí noční pocení.

U paní M. pozoruji stagnaci čchi v játrech, nedostatek jinu v srdci, vidím nutnost posílení dráhy srdce. Provádím celkovou masáž. (Možná nedostatek jinu nebo krve v játrech).

Aplikuj tuto směs:

- 10 ml makadamiového oleje
- 10 ml slunečnicového oleje
- 10 ml oleje z vinných hroznů
- 6 gtt *Citrus aurantium var. Amara* (Pomerančovník hořký) – při stagnaci čchi v játrech, nedostatek čchi ve slezině nebo žaludku
Pomeranč: rozproudí čchi jater, reguluje čchi žaludku a střev ▪ neutrální ▪ neutrální ▪ Dřevo
- 5 gtt *Cedrus atlantica* (Cedr atlas) – nedostatek jangu v ledvinách, nedostatek čchi ve slezině
Cedr atlas: nedostatek jangu v ledvinách, slezině ▪ teplá ▪ suchá ▪ Voda (a Země)
- 5 gtt *Pelargonium graveolens* (Geranium bourbon) – při akumulaci horkosti, nedostatek jinu v srdci, nedostatek jinu v žaludku
Geranium: posiluje jin v celém organismu ▪ chladná ▪ vlhká ▪ Voda (a Země)
- 5 gtt *Cymbopogon martini var. Motia* (Palma růžová) – nedostatek jinu v srdci
Palma růžová: posiluje jin srdce, schlazuje krev ▪ chladná ▪ vlhká ▪ Oheň (a Země)

Celková masáž s použitím bodů: S3, S7, J3.

Během masáže u plosek nohou zjistuji, že paní M. má vážné problémy s klenbou obou plosek nohou. Na pravé plosce má velmi zhrublou asi 8 cm dlouhou keloidní jizvu. Během masáže se mi klientka omlouvá, že mě na to neupozornila. Celková masáž probíhá jinak v uvolnění.

Po masáži se klientka objednává na další návštěvu s prosbou, zda-li můžeme opět zařadit masáž i s nemocnou nohou. S sebou si paní M. odnáší ještě zbytek masážní směsi na koupel.

Další návštěva – 9.2.2010:

Pří druhé schůzce mi paní M. začíná vyprávět o vadě obou klenutí plosek nohou.

Zhruba v 9 letech jí byla provedena operace pravého klenutí plosky nohy. Řez jí byl veden po plosce nohy, avšak hojení bylo složité a následně vznikla nevzhledná jizva, která s postupujícím věkem velmi zhrubla a časem zkracuje šlachy natolik, že dochází i k posunu ideálního umístění prstů na nohou. Povrch jizvy je velmi vystouplý, je na ní spousta zatvrdlé kůže, která brání paní M. chůzi naboso po koberci, neboť zadržává. Taktéž nošení vysokých podpatků je prakticky nemožné.

S paní M. jsme se domlouváme, že se pokusíme jizvu ošetřit pomocí podologického přístroje a s pomocí účinků aromaterapie oživit elasticitu pokožky.

Oproti minulé masáži si paní M. stěžuje na pocit ztuhlých rukou po probuzení. Je nutné je vždy po probuzení trochu rozcvičit. Je zimomřivá, při stresu se však i potí a má pocity horka. Pokožka rukou je velmi suchá. Před menstruací měla jednodenní migrénu. Při preventivní kontrole u gynekologa jí byla opět objevena cysta na pravém vaječniku, vynechání menses. Nyní musí docházet na aplikaci injekce Agulutin na vstřebání cysty. S partnerem si vyříkali své starosti a problémy, začínají spolu více komunikovat. Atmosféra se zklidnila a partner se snaží jí více tolerovat.

Emoce: klidnější, ale malá sebedůvěra.

Jazyk: bledý a trochu nateklý.

U paní M. pozoruji tentokrát nedostatek jangu v ledvinách, stagnaci krve v játrech, vynechání menses může být z nedostatku krve ve slezině – vede ke stagnaci krve v játrech.

Provádím masáž zad a šíje společně s masáží baňkami v celé oblasti bederní páteře.

Aplikuj následující směs:

- 15 ml mandlového oleje
- 3 gtt *Rosmarinus officinalis* (Rozmarýn lékařský) – posiluje čchi obecně a jang srdce, při stagnaci krve v játrech
Rozmarýn lékařský: posiluje čchi obecně a jang srdce ▪ teplá ▪ suchá ▪ Oheň
- 3 gtt *Citrus aurantium var. Amara* – Petitgrain (Pomerančovník hořký – list) – posiluje čchi žaludku a střev, při stagnaci čchi v játrech, zklidňuje
Petitgrain: chladná ▪ suchá ▪ Dřevo
- 3 gtt *Pelargonium graveolens* (Geranium bourbon) – při akumulaci horkosti, nedostatek jinu v srdci, nedostatek jinu v žaludku
Geranium: posiluje jin celkově ▪ chladná ▪ vlhká ▪ Voda (a Země)
- 3 gtt *Cedrus atlantica* (Cedr atlas) – nedostatek jangu v ledvinách, nedostatek čchi ve slezině
Cedr atlas: nedostatek jangu v ledvině, slezina ▪ teplá ▪ suchá ▪ Voda (a Země).

Během masáže jsem použila akupresurní body: L1, L3, L7, J3.

Paní M. se uvolnila, směs olejů jí fascinovala svou vůní.

Další návštěva – 11.2.2010:

Ošetření jizvy: O dva dny později přichází paní M. na ošetření jizvy i okolí s pomocí podologického přístroje.

Zhrublou kůži prostříkují přípravkem Allpresan, který obsahuje 18 % urea (močovina) a je určen ke změkčení pokožky před ošetřením. Poté speciální diamantovou frézku odstraní z jizvy značné množství zhrublé pokožky a smirkovou frézku jemně dohlazují, aby nikde nezadržovala.

Aplikuj tuto směs:

- 6 ml báze Karité
- 1 gtt *Citrus aurantium var. amara* (Pomerančovník hořký – plod), na ochablou a rozpraskanou pokožku, pročišťuje a vypíná pokožku, podpuje cirkulaci krve, posiluje tkáň.
- 1 gtt *Syzigium aromaticum* (Hřebíček – plod), na jizvy, podporuje hojení ran, povzbuzuje tok energie čchi
- 1 gtt *Pogostemon patschouli* (Pačule obecná), podporuje regenerace tkání, zabraňuje tvorbě jizev.

S paní M. se domlouváme na masírování jizvy 2x denně, vždy po dobu alespoň 5 minut. Ukazuji paní M., jak masírovat, protahovat a protlačovat jizvu.

Další návštěva – 2.3.2010:

Paní M. přichází a stěžuje si na bolesti hlavy, které jsou nyní po injekcích Agulutin (na vstřebání cysty na pravém vaječniku) mnohem častější. Dnes ráno měla pocity na zvracení, ale nezvracela, má však i pocity zhoršeného zažívání, stěžuje si na bolesti břicha. Opět se objevily problémy s menstruací – vynechání. Má pocit, že veškerá starost o domácnost a dítě je jen na ní. Partner jen opět sleduje televizi, nebo tráví čas u počítače. Aby měla chvíli pro sebe, musí někam odejít ven.

Emoce: podrážděnost.

Jazyk: oteklý a bledý.

U paní M. pozoruji stagnaci čchi v játrech, vynechání menstruace může být důsledkem nedostatku krve ve slezině, narušené zažívání, slezina. Provádím celkovou masáž.

Aplikuj následující směs:

- 15 ml mandlového oleje
- 15 ml oleje z vinných hroznů
- 5 gtt *Salvia sclarea* (Šalvěj muškátová) – posiluje čchi a krev v děloze, čchi v žaludku, nervový systém
Šalvěj muškátová: neutrální ▪ suchá ▪ Kov (a Země)
- 5 gtt *Citrus aurantium var. bergamia* (Pomerančovník bergamota) – stagnace čchi jater
Bergamot: chladná ▪ suchá ▪ Dřevo
- 5 gtt *Elettaria cardamomum* (Kardamom obecný – plod) – při nedostatku čchi ve slezině, nedostatek čchi v žaludku, nedostatek krve v srdci
Kardamom: žaludek, slezina, posiluje čchi ▪ teplá ▪ suchá ▪ Země
- 5 gtt *Citrus aurantium var. amara* (Pomerančovník hořký) – při stagnaci čchi v játrech, nedostatek čchi ve slezině nebo v žaludku
Pomeranč: rozproudí čchi jater, reguluje čchi žaludku a střev ▪ neutrální ▪ neutrální ▪ Dřevo

Akupresurní body: J3, Ž36, SS6.

Během masáže si paní M. stěžuje na lehkou bolest hlavy. Později se ale velmi uvolní a dále již relaxuje. Po masáži ještě zkontroluji ošetřovanou jizvu na pravé plosce nohy a domlouváme se na další návštěvě. Paní M. má pocit menšího tlaku v jizvě a její zabarvení společně hodnotíme jako růžovější.

Další návštěva – 23. 3. 2010:

Paní M. má po aplikacích injekcí Agulutin stále bolesti hlavy, pocity nechutenství a nadýmání, plynatosti a pomalého trávení. Cítí se unavená a ospalá, potřebuje povzbudit a uvolnit, vyčistit hlavu. Obličej je bledý.

Jazyk: jsou patrné otisky zubů.

U paní M. pozoruji nedostatek čchi v žaludku i ve slezině. Při narušeném zažívání tělo nepřijímá dostatek živin, což se následně projevuje i psychickými problémy, množstvím starostí a myšlenek.

Provádím masáž zad a šíje společně s masáží baňkami.

Aplikuj tuto směs:

- 10 ml šípkového oleje
- 10 ml oleje z vinných hroznů
- 3 gtt *Malaleuca ericifolia* (Rosalina)
- 3 gtt *Citrus reticulata* (Mandarinka) – stagnace čchi v játrech a žaludku
Mandarinka: chladná ▪ suchá ▪ Dřevo (a Země)
- 4 gtt *Mentha piperita* (Máta peprná) – reguluje čchi žaludku, střev, horkost
Máta peprná: chladná ▪ suchá ▪ Země
- 2 gtt *Boswellia carterii* (Kadidlovník) – zklidňuje nervový systém
Kadidlovník: neutrální ▪ suchá ▪ Země (a Kov)

Akupresurní body: SS6, Ž36.

Masáž probíhá již v uvolnění, klientka relaxuje.

Paní M. si pravidelně masíruje jizvu 2–3x denně. Opět vybrušuji podologickým přístrojem vystouplou kůži a vyhlazuji okolí jizvy. Pro masáž opět připravuji stejnou směs, do malého kelímku, který si paní M. nosí vždy s sebou.

Aplikovaná směs na jizvu:

- 6 ml báze Karité
- 1 gtt *Citrus aurantium var. amara* (Pomerančovník hořký)

- 1 gtt *Pogostemon patschouli* (Pačule obecná)
- 1 gtt *Syzygium aromaticum* (Hřebíček – plod).

Další návštěva – 22. 4. 2010:

Paní M. přichází s úsměvem na tváři, oproti dřívějšímu se opět vztah s partnerem zlepšil a to po všech stránkách. Absolvovala víkend asertivity, v kolektivu lidí vidí své problémy řešitelné, získala „nový pohled, jak spolupracovat s manželem“. Srovnala si myšlenky.

Prodělala menší nachlazení s kašlem a touží si odpočinout, relaxovat, podpořit a uvolnit dýchací cesty.

Emoce: cítí dobrou náladu, usmívá se.

Provádím masáž zad a šíje společně s masáží baňkami.

Aplikuj následující směs:

- 20 ml slunečnicového oleje
- 3 gtt *Citrus reticulata* (Mandarinka) – osvěží mysl
Mandarinka: chladná ▪ suchá ▪ Dřevo (a Země)
- 3 gtt *Zingiber officinale* (Zázvorovník lékařský) – invaze chladného větru
Zázvor: posiluje jang celého organismu ▪ horká ▪ suchá ▪ Voda (a Dřevo)
- 3 gtt *Malaleuca quinquenervia* (Niaouli) – posiluje plicní a obrannou čchi
Niaouli: teplá ▪ suchá ▪ Kov
- 3 gtt *Pinus silvestris* (Borovice lesní) – při akumulaci hlenu v dutinách, invaze chladného větru
Borovice: posiluje čchi a jang plic ▪ teplá ▪ suchá ▪ Kov (a Voda)

Akupresurní body: P7.

Další návštěva – 1. 6. 2010:

Paní M. přichází na přebroušení jizvy podologickým přístrojem. Jizva je výrazně měkčí, již se netvoří tak intenzivně zhrublá vrstva kůže. Paní M. popisuje pocit výrazného zlepšení. Barva jizvy je prokrvená, růžová. Masíruje již jen obden, ale stále promazává, aby byla vláčná. Po gynekologické kontrole se cysta na pravém vaječniku vstřebala.

Stěžuje si, že její dcerka (2,5 roku) je velmi živá, maminku si „omotává kolem prstu“, snadno se vzteká a je velmi paličatá, dělá si co chce jen ona. Zásadně na všechno nyní odpovídá jen „ne, ne“. Touží si jen odpočinout a dodat pevnou vůli, aby překonala období vzdoru dcerky.

Provádíme masáž zad a šíje, masáž baňkami.

Aplikuj tuto směs:

- 20 ml meruňkového oleje
- 3 gtt *Juniperus communis* (Jalovec obecný) – posiluje jang ledvin, sleziny
Jalovec: horká ▪ suchá ▪ Voda (a Kov)
- 3 gtt *Aniba rosaeodora* (Růžové dřevo) – nedostatek čchi v srdci
Růžové dřevo: teplé
- 3 gtt *Lavandula angustifolia* (Levandule úzkolistá) – při stagnaci čchi v játrech, reguluje čchi v srdci, zklidňuje, na horkost
Levandule: chladná ▪ suchá ▪ Oheň (a Dřevo)
- 3 gtt *Citrus reticulata* (Mandarinka) – osvěží mysl, rozveseluje
Mandarinka: chladná ▪ suchá ▪ Dřevo (a Země)

Opět do kelímku (6 ml) doplníme směs na masáž jizvy, ale jen lehce změníme.

Aplikovaná směs na jizvu:

- 6 ml báze Karité
- 1 gtt *Malaleuca ericifolia* (Rosalina) – je jemnější než Tea tree
- 1 gtt *Citrus aurantium var. amara* (Pomerančovník hořký)
- 1 gtt *Pogostemon patschouli* (Pačule obecná).

Závěr:

Na případu paní M. se ukázalo, že vhodně aplikovanými prostředky aromaterapie, po dostatečně dlouhou dobu, lze ovlivnit i téměř tři desetiletí existující výraznou keloidní jizvu. Je nutno ovšem zdůraznit skutečnost, že výsledného efektu by nebylo dosaženo bez současného použití technik medicínské pedikúry, které vyžadují i dlouhodobé zkušenosti a vysokou kvalifikaci v tomto oboru na straně terapeuta.

KAZUISTIKA – OŠETŘENÍ DEFEKTU NA PLOSCE NOHY U DIABETIKA

Klientka: Paní L., 46 let, úřednice.

Paní L. ke mně dochází na medicínskou pedikúru pravidelně již 5 let.

Toto velmi jemné ošetření potřebuje, jelikož se jedná o diabetičku 1. typu, která si aplikuje inzulin 3x denně. V souvislosti s touto nemocí, se kterou se léčí již 28 let, jí vznikají různé komplikace především v oblasti dolních končetin. Rovněž jakékoliv zranění je pro diabetika velkou komplikací při hojení. Vlivem nemoci se její klenba nožní propadá a vznikají značné otlaky v oblasti distální hlavičky 1. metatarzu v plantární části (jinak pod oběma palci i malíky na plantární ploše nohy). I přes pravidelnou péči v ošetřování podologickým přístrojem, tak i doma klientkou, se stále tvoří hyperkeratotický lem, intaktní s bazální vrstvou (extrémní otlaky se značným množstvím ztvrdlé pokožky).

V únoru roku 2008 se na dovolené lázních paní L. nešťastně poranila v otlaku na levé ploše nohy pod palcem. Místo krvácelo a rána se stále nehojila. Po několika dnech musela paní L. vyhledat lékařské ošetření, neboť do rány vnikla infekce. Po několikaměsíční léčbě a zhotovení speciálních vložek, byla rána stále značně bolestivá na došlápnutí a proto byly paní L. v srpnu 2008 naordinovány podpažní berle a zákaz došlapu na levou končetinu. Později vyměnila berle za francouzské hole, které používala minimálně půl roku. V tohoto období jí bylo podologické ošetření prováděno v nemocnici Bílovec.

Již během jara 2009 je paní L. opět odeslána na další ošetření s pomocí podologického přístroje ke mně. Ve specializovaném centru jí byly vyrobeny polobotky pro diabetiky, které mají omezit vznik otlaků. Klientce je doporučeno prakticky vůbec nechodit, aby nedocházelo k tvorbě otlaků. Vzhledem k věku paní L. je toto nařízení lékařů absurdní a tak lze jen těžko dodržovat (chůze do práce, lehká turistika, vycházka se psem).

1. návštěva (aromaterapie) – 11/2009:

Rána na noze se opět otevírá, pod povrchem začíná vlhnout a krváčet. Paní L. mě žádá, zda-li by bylo možné vyzkoušet prostředky aromaterapie na ošetřování daného problému.

Odstraňuji značné množství devitalizované tkáně a ránu ošetřuji čtverečkem gázy na který nakuji 100% esenciální olej z čajovníku (*Malaleuca alternifolia*). Paní L. toto aplikuje 2x denně po dobu jednoho týdne, dále používá 1x denně mast Betadine.

Další návštěva – 11/2009:

Při další návštěvě zhruba za týden z rány jemně odstraňuji odchlíplou kůži, na povrchu se objevil strup se zaschlou kůží. I nadále aplikujeme 1–2x denně 1 gtt 100% EO čajovníku (*Malaleuca alternifolia*) a 1x denně mast Betadine.

Další návštěva – 12/2009:

Před další návštěvou se vlivem chůze otlak opět zvětšil. Před samotným ošetřením prostříknu otlaky přípravkem Allpresan s 18% ureou (kyselinou močovou), který je určen k změkčení pokožky před ošetřením. Zhruba po 5 minutách ošetřuji otlak podologickým přístrojem.

Allpresan 18% pedicare – změkčovač ztvrdlé kůže. Je určen pouze pro profesionální použití. Pro účinné odstraňování zatvrdlé a zrohovatělé kůže, ragád (prasklin pokožky) a šupinek.

Jelikož je pokožka velmi suchá a současně je uvnitř otlaku patrná krev, zkusíme aplikaci speciální směsi.

Aplikovaná směs na otlak:

- 20 ml mandlového oleje
- 10 ml ricinového oleje
- 5 gtt *Malaleuca alternifolia* (Čajovník) – první volba pro bakteriální infekci, účinný při léčbě hnisavých ran
- 8 gtt *Lavandula angustifolia* (Levandule úzkolistá) – výrazné hojivé působení, hnisavé a mokvavé poranění
- 2 gtt *Achillea millefolium* (Řebříček obecný) – zajizvuje, podporuje hojení hlubších ran
- 2 gtt *Pogostemon patschouli* (Pačule obecná) – podporuje regeneraci tkání, zastavuje krvácení, strupy, praskliny.

Doporučuji klientce touto směsí natírat oblast otlaku 1–2x denně a podle potřeby aplikovat mast Betadine (dle doporučení odborného lékaře). Nadále se domlouváme na dalším ošetření otlaku podologickým přístrojem za 3 týdny.

Další návštěva – 01/2010:

Při opětovné návštěvě lehce ošetřuji otlaky i okolní tkáň. Střed otlaku je prasklý, uvnitř je zaschlá krev a část odumřelé kůže. Paní L. mívá po delší chůzi na ponožce otisk vytékající tekutiny s lehkou příměsí krve z otevřené rány. Se směsí olejů si v období vánoc dělala denně i koupel nohou, kdy si do nádoby s cca 2litry teplé vody nalila čajovou lžičku připravené olejové směsi.

Upravená aplikovaná směs:

- 10 ml mandlového oleje
- 10 ml pupalkového oleje
- 10 ml ricinového oleje.

Směs esenciálních olejů zůstala stejná jako v prosinci 2009.

Pro změkčení pokožky na ošetřování velmi suché pokožky ještě přidáváme přípravek na popraskanou pokožku pěnu Allpresan, který je určen přímo pro diabetiky. Obsahuje 15 % urea (močovina), allantoin, aloe vera a pupalkový olej.

Allpresan s vysokou koncentrací urey (močoviny) dodává pokožce vlhkost a pružnost. Je určen pro profesionální použití po ošetření a pro domácí ošetřování pokožky. Je určen pro osoby s velmi suchou kůží, jako ochrana kůže pro diabetiky, pacienty s neurodermatitidou a psoriázou (lupenkou).

Závěr:

S paní L. i nadále provádíme co 4 týdny odstraňování stále velkého množství ztvrdlé kůže v otlaku, který se neustále

tvoří a to na obou ploskách nohou vlivem zborčené klenby nožní. Tento případ ukazuje, že spolu s aromaterapií a podologickým ošetřením je možno pozitivně ovlivňovat komplikace klienta s diabetem. Nicméně, když už nastane klidové období, které mě i paní L. velmi těší, přichází opět vlivem již zmíněných faktorů (zvláště chůze) k jejich opětovnému zhoršení. Kvalitní podologické ošetření, aromaterapie a konvenční medicína mohou klientovi pomoci vést co možná nejlépe běžný život bez komplikací.



KAZUISTIKA - OŠETŘENÍ BRADAVIC A KUŘÍCH OK

Klient: Pan L., 51 let

Pan L. 51 let ke mně dochází na mediální pedikúru již 3 roky.

Již během roku 2009 se mu objevuje na plosce pravé nohy v oblasti pod druhým prstem bradavice, která se ovšem velmi rychle zvětšuje. Pan L. si po určitou dobu aplikuje na bradavici přípravek, který je volně prodejný v lékárně a je určen k snadnému odstranění bradavic. Tímto způsobem se pokouší bradavici odstranit po dobu asi 3 měsíců, kdy je tento způsob neúspěšný. Bohužel došlo k dalšímu přenosu bradavice a to i na druhou plosku nohy, těsně pod palcem.

Návštěva – 22. 11. 2009

Pan L. přichází na aroma masáž.

Pan L. je 3 roky po rozvodu, žije sám se dvěma dnes již dospělými dětmi. Nyní během dvou měsíců se má jeho 22 letá dcera odstěhovat se svým partnerem do nového bytu. Má pocit, že mu chybí nový smysl života.

Stěžuje si na značné zažívací problémy, dochází u něj v poslední době k náhlému večernímu zvracení a průjmu, uvádí 3x do měsíce. Musel být odvezen po posledním ataku na

pohotovost v nemocnici na zastavení zvracení. Vyšetření v nemocnici uvádí negativní výsledek. Životaspráva nepravdivá, nemá chuť k jídlu, ráno se nutí do snídani, většinou zvládne pouze tekutiny. Nemívá pocity hladu, škroutání v žaludku.

V poslední době ráno obtížně vstává z postele.

Jazyk: nateklý po stranách, barva spíše do fialova.

Oči: zakalené, lehce nažloutlé, prý mívá jako by rozmazané vidění.

Emoce: smutek, nervozita, nechut do práce, nemá z ničeho radost, slabost při řešení starostí.

U pana L. pozoruji stagnaci čchi v játrech, stagnace krve v játrech, nedostatek čchi ve slezině.

Během hovoru mě pan L. požádal, zda-li by bylo možné pokusit se s pomocí aromaterapie ovlivnit bradavici na obou ploskách, jelikož při jejich zvětšení jsou již bolestivé při chůzi.

Provádím celkovou masáž, **akupresurní body:** J3, Ž 36, S7.

Aplikovaná směs:

- 15 ml avokádového oleje
- 15 ml mandlového oleje
- 6 gtt *Lavandula angustifolia* (Levandule úzkolistá) – při stagnaci krve v játrech, stagnace čchi v játrech, zklidňuje
Levandule: chladná ▪ suchá ▪ Oheň (a Dřevo)
- 4 gtt *Cupressus sempervirens* (Cypřiš stálezelený) – stagnace krve v játrech, reguluje krev, játra
Cypřiš: chladná ▪ suchá ▪ Kov (a Voda)
- 6 gtt *Rosmarinus officinalis* (Rozmarýn lékařský) – posiluje čchi obecně a jang srdce, při stagnaci krve v játrech
Rozmarýn lékařský: posiluje čchi obecně a jang srdce ▪ teplá ▪ suchá ▪ Oheň
- 6 gtt *Citrus aurantium var. Bergamia* (Pomerančovník bergamota) – stagnace čchi jater, na nervové napětí odráží se v zažívacím ústrojí, stimuluje zažívání (při ztrátě chuti k jídlu).
Bergamot: chladná ▪ suchá ▪ Dřevo

Při a po masáži je klient odpočínutý. Celou noc v klidu spal, další dny menší nervozita, celková radost, běžný den v práci mu nepřipadá tak „otravný“.

Za dva dny provádím ošetření bradavic na obou ploskách nohou. Na pravé plosce je bradavice s množstvím zhrublé kůže, kterou speciální pilkovou frézou na bradavice vloženou do podologického přístroje odstraňuji. Totéž provádím jinou pilkou na levé plosce nohy. Obě ošetřené místa potírám 100% *Malaleuca alternifolia* (Tea tree).

Aplikovaná směs na domácí ošetřování:

- 10 ml ricinového oleje
- 10 ml mandlového oleje
- 20 gtt *Origanum majorana* (Majoránka zahradní) – odstraňuje kuří oka a bradavice
- 10 gtt *Malaleuca alternifolia* (Tea tree) – usnadňuje hojení jizev, oparů, bradavic

S panem L. jsme se domluvili na potírání 2x denně a na masáž přebroušení bradavic za 3 týdny.

Návštěva – 29. 12. 2009

Přichází pan L. na masáž stěžuje si na bolest hlavy, opakovaně již třetí den.

Lokalizuje ji v oblasti spánků. Běžný život hodnotí jako „normální klasický život ani spokojený, ani nespokojený“. Budoucí

odchod dcery z domova se ho emočně dotýká. Poslední dobou špatně spí, stále se budí asi 4x za noc. Snaží se pravidelně denně cvičit.

Problémy se zažíváním uvádí jako zlepšení, večerní zvracení pouze 1x do měsíce.

Stěžuje si na silnou zimomřivost.

Pravidelně aplikoval směs na bradavice, opět nepříjemně tlačí při došlapu. Velikost se nezměnila.

Oči: pocity suchosti očí.

Jazyk: bledý, trochu otisky zubů po bocích, špička růžová.

Obličej: oblast sleziny tmavé fleky.

Emoce: depresivní nálady, melancholie, prázdno, život ztrácí naplnění.

U pana L. pozoruji nedostatek jangu v ledvinách, nedostatek čchi ve slezině, nedostatek jaterní krve, stagnace čchi v játrech.

Aplikuji směs pro celkovou masáž:

- 15 ml mandlového oleje
- 15 ml makadamiového oleje
- 5 gtt *Pinus silvestris* (Borovice lesní) – při nedostatku jangu v ledvinách, lehce zahřívá
Borovice: posiluje čchi a jang plic ▪ teplá ▪ suchá ▪ Kov (a Voda)
- 5 gtt *Elettaria cardamomum* (Kardamom obecný – plod) – při nedostatku čchi ve slezině, nedostatek čchi v žaludku, nedostatek krve v srdci
Kardamom: žaludek, slezina, posiluje čchi ▪ teplá ▪ suchá ▪ Země
- 5 gtt *Styrax benzoin* (Benzoin) – při narušeném zažívání, nedostatek čchi ve slezině, sedativum, poskytuje péči při smutku, žalu a zármutku, vyčerpanosti a emočních otřesech.
Benzoin: teplá ▪ suchá ▪ Země
- 5 gtt *Foeniculum vulgare* (Fenykl obecný) – reguluje čchi žaludku a střev, podporuje činnost sleziny a žaludku (nevolnost – zvracení)
Fenykl: teplá ▪ suchá ▪ Země (a Kov)

Provádím celkovou masáž, **akupresurní body:** L1, L3, SS6.

Při masáži je klient uvolněný. Po masáži se cítí dobře, po týdnu lépe vnímá souvislosti s odchodem dcery.

Opět ošetřuji bradavice s pomocí podologického přístroje a speciálních fréz, odstraňuji co možná nejvíc staré kůže a ošetřuji 100% Tea tree olejem.

Na domácí ošetřování používáme opět stejnou směs, k potírání 2x denně.

Aplikovaná směs:

- 10 ml ricinového oleje
- 10 ml mandlového oleje
- 20 gtt *Origanum majorana* (Majoránka zahradní) – odstraňuje kuří oka a bradavice
- 10 gtt *Malaleuca alternifolia* (Tea tree) – usnadňuje hojení jizev, oparů, bradavic

Návštěva – 20. 1. 2010

Přichází pan L. na vybroušení bradavic. Jejich velikost se nezměnila, provádím ošetření speciální pilkou a vybereme značné množství kůže a vzniká v místě bradavice prohlubeň, tím se zamezí při chůzi bolest při došlapu. Poté ošetřím 100% Tea tree a s sebou namíchám směs na denní ošetření.

Aplikovaná směs:

- 10 ml ricinového oleje, 10 ml mandlového oleje
- 20 gtt *Malaleuca alternifolia* (Tea tree) – usnadňuje hojení jizev, oparů, bradavic
- 10 gtt *Cinnamomum camphora var Ravintsara* (Ravintsara) – používá se na kožní infekční onemocnění.

Směsí potírat denně 1-2x denně.

Návštěva – 25. 2. 2010

Pan L. přichází na masáž. Stěžuje si na špatný spánek. Dcera se odstěhovala, má vlastní domácnost. Syn stále zůstává ve 26 letech doma, touží, aby se taky postavil na vlastní nohy. Chtěl by po rozvodu začít nový život v partnerství.

Další starosti mu přináší velká investice s opravou domu, který byl stavební firmou odbytý a nyní po 8 letech se objevují značné problémy.

Opět nemívá chuť na jídlo, dnes uvádí, že celý den nejedl, jinak se musí velmi nutit do jídla. Občas pocity na zvracení, škroukání v žaludku, velká zimomřivost.

Velikost bradavic i přes každodenní ošetřování nezměněna.

Oči: zarudlé.

Jazyk: bledý, otisky zubů po stranách.

Emoce: někdy zlost, starosti, cítí se prázdny.

U pana L. pozoruji nedostatek čchi ve slezině, tělo nedostává dostatek živin, nutnost uklidnit nervový systém při emočních stresech a úzkosti.

Aplikovaná směs na masáž:

- 20 ml mandlového oleje
- 3 gtt *Zingiber officinale* (Zázvorovník lékařský) – při narušeném zažívání, nedostatku čchi ve slezině, stimuluje zažívací orgány při nechutenství
Zázvor: posiluje jang celého organismu ▪ horká ▪ suchá ▪ Voda (a Dřevo)
- 3 gtt *Styrax benzoin* (Benzoin) – při narušeném zažívání, nedostatek čchi ve slezině, sedativum, poskytuje péči při smutku, žalu a zármutku, vyčerpanosti a emočních otřesech
Benzoin: teplá ▪ suchá ▪ Země
- 4 gtt *Citrus aurantium var. amara* (Pomerančovník hořký) – při stagnaci čchi v játrech, nedostatek čchi ve slezině nebo v žaludku, utěšuje v beznaději a rozveseluje
Pomeranč: rozproudí čchi jater, reguluje čchi žaludku a střev ▪ neutrální ▪ neutrální ▪ Dřevo
- 4 gtt *Cedrus atlantica* (Cedr atlas) – nedostatek jangu v ledvinách, nedostatek čchi ve slezině, při celkové latergii
Cedr atlas: nedostatek jangu v ledvinách, slezině ▪ teplá ▪ suchá ▪ Voda (a Země)

Provádím masáž zad a šíje, ruce, břicho a hrudník.

akupresurní body: SS6, ŽL20, L1.

Při masáži klient odpočívá, poté první noc prospal celou a cítí se uvolněný a osvěžený.

Doporučuji užívat 1x denně čajovou lžičku Posilující směsi rostlinných olejů. Vhodné je také pít čaje kořene zázvoru 1–2x denně.

Opět ošetřuji bradavice podologickým přístrojem a ošetřuji 100% Tea tree olejem.

Na ošetřování doma zůstala panu L. ještě směs z 20. 1. 2010.

Návštěva – 10.5.2010

Přichází pan L. na masáž, vypráví, že minulý měsíc míval točení hlavy, nyní trochu lepší. V dubnu byl na relaxačním pobytu týden Ajurvédy, bylo mu dobře, avšak nyní je zase trochu rozhozený. Má problémy v práci, starosti s opravou domu ho rovněž dost zaměstnávají.

V zažívání neuvádí problémy, pil pravidelně čaj ze zázvoru, ještě si přikoupil a denně užíval k posilující směsi i pupalkový olej, snaží se pravidelně jíst, jen se musí více nutit k pití tekutin.

Bradavice ho 2 měsíce netlačily, měl pocit ústupu, ale nyní opět tlačí při došlapu.

Oči: má pocit zhoršení zraku (používá brýle na čtení).

Jazyk: jemný povlak, po stranách lehce do fialova.

Emoce: nervozní, chybí mu klid.

Klient dnes prosí o masáž na relaxaci.

Aplikovaná směs pro masáž:

- 10 ml mandlového oleje
- 10 ml slunečnicového oleje
- 4 gtt *Citrus aurantium var. amara* (Pomerančovník hořký) – při stagnaci čchi v játrech, nedostatek čchi ve slezině nebo v žaludku, utěšuje v beznaději a rozveseluje
Pomeranč: rozproudí čchi jater, reguluje čchi žaludku a střev ▪ neutrální ▪ neutrální ▪ Dřevo
- 3 gtt *Rosmarinus officinalis* (Rozmarýn lékařský) – posiluje čchi obecně a jang srdce, při stagnaci krve v játrech
Rozmarýn lékařský: posiluje čchi obecně a jang srdce ▪ teplá ▪ suchá ▪ Oheň
- 4 gtt *Lavandula angustifolia* (Levandule úzkolistá) – při stagnaci krve v játrech, stagnace čchi v játrech, zklidňuje
Levandule: chladná ▪ suchá ▪ Oheň (a Dřevo)

Ošetřuji bradavice podologickým přístrojem, opět vytvářím prohlubeň v místě bradavice a ošetřuji 100% *Lavandula angustifolia* (Levandule). Provádím masáž zad a šíje a baňkovou masáž zad.

Aplikovaná směs na potírání doma:

- 10 ml ricinového oleje
- 10 ml mandlového oleje
- 20 gtt *Origanum majorana* (Majoránka zahradní) – odstraňuje kuří oka a bradavice
- 10 gtt *Malaleuca alternifolia* (Tea tree) – usnadňuje hojení jizev, oparů, bradavic

KAZUISTIKA – OŠETŘENÍ BRADAVIC U DÍTĚTE

Klient: Daniel, 8 let

První ošetření: 15.5.2010

Daniel je můj syn, stěžuje si na bolesti břicha, nadýmání. Pravidelně chodí plavat ze školou na veřejný bazén. Před dvěma dny jsem si při stříhání nehtů na nohou syna všimla bradavice na vnitřní straně palce levé nohy, mezi palcem a ukazováčkem.

Bradavici jsem ošetřila v domácím prostředí sterilními pedikéřskými štipkami (speciální nůžky), při čemž se objevila kapička krve. Ošetřenou ranku jsem ošetřila 100% Tea tree olejem.

Bradavici budeme ošetřovat 100% Tea tree olejem po dobu 2 týdnů 1x denně.

Aplikovaná směs na bolavé břicho:

- 10 ml mandlového oleje
- 2 gtt *Citrus aurantium var. amara* (Pomerančovník hořký) – na plynatost, břišní křeče, stimuluje zažívání
Pomeranč: rozproudí čchi jater, reguluje čchi žaludku a střev ▪ neutrální ▪ neutrální ▪ Dřevo
- 2 gtt *Coriandrum sativum* (Koriandr setý) – při poruchách trávení, baktericidní, parasitocidní
Koriandr: teplá ▪ suchá ▪ Země (a Oheň)

Provádím synovi masáž břicha.

Další ošetření – 23.5.2010

Po týdnu denního potírání opět odstraňuji narostlou kůžičku na bradavici sterilními pedikéřskými štipkami a potřeli jsme 100% Tea tree. Denně potíráme 100% Tea tree. Opět si syn během týdne několikrát postěžoval na bolesti břicha a proto provádím masáž.

Aplikovaná směs na masáž:

- 10 ml mandlového oleje
- 2 gtt *Citrus aurantium var. amara* (Pomerančovník hořký) – na plynatost, břišní křeče, stimuluje zažívání.
Pomeranč: rozproudí čchi jater, reguluje čchi žaludku a střev ▪ neutrální ▪ neutrální ▪ Dřevo
- 2 gtt *Coriandrum sativum* (Koriandr setý) – při poruchách trávení, baktericidní, parasitocidní
Koriandr: teplá ▪ suchá ▪ Země (a Oheň)

Přidávám ještě:

- 1 gtt *Styrax benzoin* (Benzoin) – při narušeném zažívání, nedostatek čchi ve slezině, uklidňuje
Benzoin: teplá ▪ suchá ▪ Země

Za další týden jsem opět odstranila narostlou kůžičku na bradavici a k naší radosti úplně vymizela a na pokožce nezůstalo ani patrné místo po mechanickém odstraňování.

Závěr:

Měla jsem možnost odstraňovat několik případů bradavic za další spolupráce s klienty nebo rodičů dětí. Moje výsledky jsou překvapivé.

Odstraňovala jsem bradavice u 5 dětí ve věku 4–15 let a všem dětem bradavice do 2 měsíců vymizely, přičemž u jedné dívky (15 let) bylo na plosce nohy až 8 bradavic.

Jeden chlapec (7 let) měl bradavice na obou ploskách nohou a to v počtu až 10.

Stačilo zhruba od 2–5 ošetření podologickým přístrojem, nebo pouze štipkami a další potírání 100% Tea tree olejem.

U ošetřování bradavic dospělých klientů jsou výsledky velmi málo uspokojujivé. Při ošetřování asi 6 klientů po dobu asi 3–6 měsíců nedošlo ani u jednoho klienta k úplnému vymizení bradavic. Pouze u dvou z nich (jsou to ženy) došlo ke zmenšení původní velikosti.

OŠETŘOVÁNÍ ZAROSTLÝCH NEHTŮ

S POMOCÍ AROMATERAPIE

Velmi častý problém se kterým mě mnoho klientů navštěvuje je zarůstání nehtů. Tento problém se vyskytuje i u velmi malých dětí. Nejmladšímu klientovi byly 4 roky.

U těchto dětí dochází k zarůstání většinou špatnou technikou stříhání nehtů samotným rodičem. Na omluvu rodičů je třeba dodat, že spousta malých dětí stříhání nehtů přímo nesnáší a tak je pro mnoho rodičů tato procedura spíše zápasem.

U starších klientů je to problém, mnohdy i dědičný, rovněž může být způsoben špatným stříháním již z dětství, nevhodnou obuví (zejména u žen), dále různým druhem sportů (u mužů fotbal, hokej) a také infekce vniklá při zastřížení do krve.

Současná medicína rozděluje zarostlý nehet do 3 stadií.

Stadium	Popis	Terapie
I	lehký otok, zarudnutí nehtového okraje, lehký tlak na nehtový val způsobí lehkou bolest	konzervativní – koupele, správná obuv, místní antibiotika a ochrana bočního nehtového valu
II	zvýraznění symptomů ze stádia I, můžeme zaznamenat infekci, sekreci, výraznější bolest při tlaku	konzervativní nebo chirurgická
III	zvýraznění symptomů ze stádia II, vždy infekce, granulační tkáň, zvětšení valu, výrazná bolest při tlaku	chirurgická

Spousta lidí s tímto problémem navštíví chirurgickou ambulanci, kde se nejčastěji provádí odstranění celé ploténky nehtu, což je velmi bolestivá procedura a poté je nehtové lůžko zcela obnažené. Jelikož nehet na noze roste mnohokrát pomaleji než na rukou, zhruba celý nehet v rozmezí za 6 až 9 měsíců, je prakticky nemožné vykonávat například sportovní aktivity. Ženy jsou zejména v letních měsících bez nehtů nespokojené, jelikož jsou zvyklé mít nehty v létě pěkně nalakované a upravené, když „koukají z bot“.

Další možností je navštívit zkušenou pedikérku, která umí ošetřit a má zkušenosti se zarůstajícími nehty. Setkala jsem se s tím, že několik klientů bylo s tímto problémem u pedikérky odmítnuto, jelikož se obává vystřížení, dále nesnese případnou krev, sekret nebo nemá potřebné vybavení atd.

V roce 2006 jsem byla přeškolená v Hradci Králové lékařkou k ošetřování zarostlých nehtů, kdy se po dokonalém vystřížení zarostlého nehtu vkládá pod něj a do rány speciální jódový drén, který lze hotový zakoupit v lékárně. U tohoto přípravku je však uvedeno, že se nesmí používat u klientů přecitlivělých na jód, u onemocnění štítné žlázy, u žen do 3. měsíců těhotenství, při kojení atd. Jinak velmi účinná metoda se postupem času stávala velmi problematická, neboť se ve své praxi setkávám se spousty klientů, kteří po ošetření drén velmi potřebují, ale jsou na jódovou dezinfekci alergičtí!!!! Jsou tedy alergičtí na jód!!

Během studia při Institutu aromaterapie mě napadla myšlenka, zda-li bych mohla jódový drén nahradit použitím některého éterického oleje. Protože se většinou po vystříženém nehtu objevuje hnisavý sekret nebo trochu krve, je mou volbou 100% *Malaleuca alternifolia* – Tea tree.

Drén Tea tree

V lékárně jsem zakoupila sterilní gázu s co nejhustšími póry. Po vystřížení zarostlého nehtu sterilními nástroji a vypilování zhrublého nehtu speciální pilečkovou frézou si z gázy vystříhnu podle velikosti nehtu klienta proužek, který napustím v lahvičce se 100% *Malaleuca alternifolia* – Tea tree Bio a poté jej speciálním nástrojem (exkavátorem) vkládám pod nehet v místě vystřížení, co možná nehlouběji. Nehet tím vlastně nazdvihnu. Takto ošetřený nehet přelepím náplastí.

Klient si domů pořídí rovněž lahvičku s Tea tree olejem, kde si může drén opět napustit nakápnutím.

Protože já sama ani nikdo z mého nejbližšího okolí problémem zarostlých nehtů netrpíme, poprosila jsem klientku, zdali se nestane prvním mým pokusným klientem.

KAZUISTIKA – APLIKACE DRÉNU TEA TREE U DOSPĚLÝCH

Klientka: Paní O.

Jednu z mých nejvěrnějších klientek paní O. trápilo občasné zarůstání nehtů.

K dalším problémům byla špatná funkce štítné žlázy a to vedlo i k značné nadváze a otokům dolních končetin. Rovněž se u klientky vyskytla alergie na jódovou dezinfekci. Paní O. byla můj velký fanoušek mého studia aromaterapie, velmi jí zajímaly metody aromaterapie a veškerých přírodních postupů.

V lednu 2009 jsem paní O. vystříhla zarostlý nehet a poté jsem zavedla jako první klientce exkavátorem Tea tree drén a celý palec přelepila. Domluvily jsme se, že za dva dny drén vyměníme. Paní O. hodnotila zprvu, že jí to v místě aplikace trochu tlačilo a asi po hodině o drénu ani nevěděla. Po dvou dnech, kdy mě paní O. navštívila byl drén na svém místě neporušený. Původní jsem vyjmula, rána byla čistá bez sekretu, jen trochu ještě otok palce. Opět jsem vložila nový Tea tree drén a domluvila se s paní O. na další návštěvě za 5 dní. Po 5 dnech přišla paní O. a drén pod nehtem již neměla, vypadl jí po 4 dnech. Rána po vystřížení byla naprosto čistá, otok odezněl.

Takto jsme ošetřovali zarostlý nehet zhruba 3x během pěti měsíců, kdy se nám podařilo nehet dokonce i srovnat a dorůst až k okraji nehtového lůžka. Již nebylo potřeba nehet příliš vystříhávat.

Paní O. se velmi těšila, až si v budoucnu užije aroma masáž.

Tento malý úryvek jsem věnovala paní O. jako poděkování za velkou podporu a důvěru, kterou mi věnovala při mém prvním pokusu aplikace Tea tree drénu na klientovi, neboť jsem jí nemohla dopřát jako poděkování aroma masáž. Moje velmi oblíbená klientka se stala jednou z tragických obětí bleskových povodní na Moravě v roce 2009.

Klientka: Paní P., 55 let, advokátka

Paní P. je povoláním advokátka, a tudíž je při vykonávání její práce nutnost nosit boty na vysokém podpatku. Jelikož se zarůstající nehty tvoří u žen velmi často z tohoto důvodu, nevyhnu se tomuto problému ani paní P. V březnu 2010 mě paní P. navštívila se zarostlými nehty u obou palců. Místa k šetření jsou velmi citlivá na dotek, z rány se dostává hnisavý sekret. Po odstřížení hluboko zarostlého nehtu vkládám Tea tree drén a palec zalepuji a domlouvám se s klientkou na další výměně drénů za 3 dny.

Po třech dnech je oblast po vystřížení nehtů čistá, bez sekretu, jen boky palců jsou ještě velmi zarudlé a bolestivé. Klientka si ještě promazává okolí mastí Betadine. Znovu jsem vložila drény a opět doporučila klientce ať je tam ponechá, dokud samy nevypadnou a poté se mi ozve.

Po týdně paní P. volá s tím, že jeden drén vypadl z pod nehtu za 4 dny a druhý je ještě po týdně na místě, tak ho pouze prosytila kapkou 100% Tea tree.

Za dva týdny přichází paní P. na vystřížení nehtů. Nehet na levé noze je dorostlý, ale bez zarudnutí, na pravé noze je palec opět zarudlý a velmi citlivý. Po vystřížení levého palce není třeba vkládat drén. U pravé nohy je po vystřížení opět hnisavý sekret a proto vkládám Tea tree drén a postupuji jako minulý měsíc.

Takto jsem postupovala s pravým nehtem ještě po dobu následujícího 1 měsíce, kdy došlo k vyhojení hnisání.

Paní P. se nehet na levé noze spravil úplně, na pravé je stále nutné pečlivě vystřihávat a občas vypodložit nehet drénem.

KAZUISTIKA - APLIKACE DRÉNU TEA TREE U DÍTĚTE

Klientka: Kristýnka, 11let

Paní R. ke mně dochází na pedikúru již dva roky. Léta trpí velmi zarůstajícími nehty na obou palcích na nohou. Po několikáté aplikaci Tea tree drénu se nám podařilo, že již zastřiháváme nehty jednou za měsíc, většinou je palec jen oteklý bez sekretu.

Při návštěvě v březnu 2010 mě paní R. požádala, zda-li bych neošetřila nehty její dcerce, neboť jí nedovolí na nohy ani sáhnout. Domluvily jsme se, že s Kristýnkou přijdou druhý den.

Při příchodu Kristýnky si její maminka postěžovala, že to bude s ošetřením asi velmi složité. S Kristýnkou jsem si „padla do oka“, ale jakmile jsem jí poprosila, aby mi nožku ukázala, začala poňukávat. Palečky na nohou vypadaly docela hrozivě, oteklé, rudé, s loupající pokožkou a již s patrným hnisem. Se slzičkami jsem Kristýnce odstříhla zarostlý nehet, ale vložit pod něj drén bylo naprosto nemožné.

S maminkou jsem se domluvila, že pokud nenastanou komplikace s nutností vyhledat lékaře, bude Kristýnce 2x denně kapat do rány 100% Tea tree a pokud to dcerka dovolí, tak nakapanou gázu s Tea tree olejem přiloží na palec a zalepí a opět přijdou podle potřeby.

Zhruba za týden, když Kristýnce opět nehet dorostl, přišly na další ošetření. Palce byly oteklé, ale zarůstání bylo způsobeno dřívějším špatným stříháním maminky.

Ona sama měla naučené špatné stříhání a trpí problémy se zarůstáním nehtů. Myslela si také, že to má dcera dědičné.

Nedůvěra Kristýnky trvala, rovněž tušila, že to bude trochu bolet. Opět jsem vystříhla nehty, ale tentokrát jsem Kristýnku přemluvila, abych mohla vložit drény pod nehtíky.

S maminkou jsme vymysleli na Kristýnku malou lest, že pokud bude statečná a nehtíky spravíme, bude mít o prázdninách nehty nalakované a módně nazdobené.

Po 5 dnech, kdy má Kristýnka vložené drény, přišly na výměnu za čisté.

Opět po dvou týdnech, kdy měla Kristýnka drény zhruba 10 dní a poté denně prokapávaly Tea tree, jsou palečky jen lehounce nateklé, takže dnes vystřihávat nebudeme, pouze vložíme drén asi na 4 dny a poté znovu a pokusíme se nechat nehty úplně dorůst.

A máme tady červen. Ve dveřích usměvavá Kristýnka s maminkou, která prozradila, že se dcerka nemohla dočkat, až bude mít dnes nalakované nehty. Po třech týdnech nám

nehtíky opravdu přerostly, i když si musela Kristýnka trochu užít nepohody, když si nehtík hledal své původní místo. Kůžička vedle nehtů ještě má tendenci se vylupovat, ale na to jsem namíchala 6 ml karité a 1 gtt *Lavandula angustifolia* (Levandule) na promazávání. Kristýnce jsem samozřejmě splnila slib a má krásné nehtíky.

Tehdy jsem mamince vysvětlila, jak malé slečně každý měsíc zastřihávat do roviny nehtíky, aby už nedošlo k zarůstání.

Kristýnka však tuto proceduru dovolí provést pouze mně, neboť ví, že za vytrpělou bolest v minulosti odchází s nalakovanými nehty a to se holkám nedá vymluvit.

U problému zarůstajících nehtů se varianta s použitím Tea tree drénu velmi osvědčila. Žádný z klientů (včetně těch malých) nezaznamenal alergickou reakci na Tea tree olej. U některých došlo i k úplnému vyřešení problému se zarostlými nehty, u dalších alespoň zanikla obava z možného chirurgického ošetření.



PODĚKOVÁNÍ

Touto cestou bych chtěla poděkovat lektorům Institutu aromaterapie za předávání jejich znalostí a zkušeností při mém studiu, bez nichž by nemohla vzniknout tato diplomová práce.

Aromaterapie mě významně ovlivnila v mé práci. Účelným spojením prostředků a technik aromaterapie se standardně zavedenými postupy v oblasti pedikúry a péče o tělo se mi podařilo vytvořit zcela nový přístup, který přináší velmi dobré výsledky.

Velký dík patří především mým skvělým klientům za jejich důvěru, kterou mi věnovali při mých „pokusech“ ulevit jim od jejich problémů.

Rovněž bych chtěla poděkovat mému nejbližšímu okolí za trpělivost a pomoc při snaze vystudovat Institut aromaterapie. ■