

# 1. Úvod

Když jsem uvažovala o tématu pro svojí práci, chvíli jsem byla dost bezradná. Potom mě ale napadlo, že téma se mi vlastně nabízí samo, protože mám dvě menší děti, které dost často trpí na běžné dětské respirační choroby – rýmu, kašel, zánět nosohltanu a občas i zánět průdušek a poslední 2 roky se snažím při léčbě těchto potíží maximálně využít všechny možné postupy z alternativní medicíny včetně aromaterapie. A tak jsem si začala svoje postupy léčby a související poznatky zapisovat a teď už mi zbývá jen dát tomu všemu nějakou podobu.

Slovo „dětské“ v názvu mojí práce znamená, že většinu postupů jsem zkoušela na dětech ve věku 5 – 8 let. Velká část toho, co zde teoreticky popíši se týká i dospělých, rozdíl je v tom, že u dětí je přeci jen zapotřebí jemnější a citlivější přístup při vyhodnocování nemoci a volbě vhodné léčby a samozřejmě co se týče aromaterapie i při ředění aromatických kompozic. Na tyto rozdíly vždy v textu upozorním.

## 2. Co je to nemoc a jak může podle tradiční čínské medicíny vzniknout

Podle teorie tradiční čínské medicíny je organismus člověka vyživován dvěma centrálními energiemi – prenatální a postnatální čchi. Prenatální čchi, která je uložena v ledvinách, je člověku dána již při jeho narození a nelze ji již doplnit. Skládá se ze dvou složek: jedna je zděděná po rodičích a druhá nazývaná kosmická čchi je karmického původu.

Postnatální čchi je energie, kterou může tělo neustále doplňovat a skládá se opět ze dvou částí: z potravní čchi, kterou tělo získává ve středním ohříváči z potravy a z dýchací čchi, kterou tělo získává v horním ohříváči z nadechnutého vzduchu. Přebytky postnatální čchi se ukládají rovněž v ledvinách.

Součástí celkové čchi organismu je i tzv. Obranná čchi, jejímž úkolem je bránit tělo před napadením nepříznivými vlivy – tedy před nemocemi. Každá nemoc je podle tradiční čínské medicíny určité porušení rovnováhy mezi dobou a špatnou energií. Z toho, co je uvedeno výše vyplývá, že pokud se má tělo nemoci účinně bránit musí mít silnou obrannou čchi. Na její kvalitu má vliv několik věcí:

1. dědičná dispozice (protože část prenatální čchi je zděděná po rodičích),
2. kvalita zažívání (protože část postnatální čchi je získávána právě ze zažívání) a s tím úzce souvisí kvalita potravy,
3. kvalita dýchání (protože část postnatální čchi je získávána z dýchání) a s tím souvisí kvalita vdechovaného vzduchu.

Podle mého pozorování a dokládají to i přiložené kauzistiky, bývají velmi často s respiračními chorobami spojeny následující jevy:

- slabá ledvinová čchi (může být dána dědičně) jejímž přímým důsledkem je oslabení ochranné čchi,
- slabá čchi sleziny neboli slabá transformační funkce sleziny, důsledkem čehož tělo nedokáže vytvořit dostatek postnatální čchi z potravy a tedy i ochranné,
- slabá plicní čchi- jednou z důležitých funkcí plic je aktivování imunitní energie, která prostupuje celým tělem a jsou-li tedy plíce oslabeny, nemůže ani správně fungovat imunita jedince.

Pokud vznikne někde v těle nerovnováha začnou v těle na základě vyživovacího a kontrolního cyklu fungovat mechanismy předávání a vyrovnávání jinu či jangu a nemoc se tak začne šířit od orgánu k orgánu. Tento proces je potřeba zastavit, čím déle trvá, tím více orgánů je postiženo. Které orgány budou postiženy a do jaké míry závisí na tom, u kterého orgánu došlo k prvotnímu impulzu a jak na to tělo dál reagovalo.

Typický příklad vzniku respiračních chorob je následující:

V důsledku špatné stravy (nadměrná konzumace sladkostí, mléčných výrobků) vznikne nárůst jinu ve slezině. Slezina se nachází ve vyživovacím cyklu před plicemi, svůj přebytek jinu předá tedy plicím. Přebytek jinu v plicích způsobí hromadění hlenu, kterého se tělo potřebuje zbavit a vzniká rýma. Jang srdce má v kontrolním cyklu za úkol hlídat přebytek v plicích, srdce tedy začne svůj jang odevzdávat plicím, aby snížilo přebytek jinu. Pokud tento stav trvá dlouho, vyčerpá se jang srdce a dojde k jeho oslabení. Pokud tento stav pokračuje dál, snaží se v kontrolním cyklu oslabené srdce posílit ledviny svým jangem, nezastaví-li se tento proces včas dojde k vyčerpání jangu ledvin. Jangový aspekt ledvin představuje čchi a teplo. Pokud je tato oblast oslabená, nejsou žaludek, slezina a plíce dostatečně ohřívány, vzniká chlad, nedostatek čchi a to je provázáno oslabením ochranné čchi a opakujícími se respiračními chorobami.

Tento obraz je velmi často doplněn stagnací čchi v játrech, který je důsledkem celkového nedostatku čchi. Situaci je pak potřeba řešit posilováním ledvin, jater, srdce, sleziny a plic.

### 3. Možné příčiny vzniku respiračních chorob u dětí

Dětský organismus je velmi křehký a zranitelný, jeho vnitřní rovnováha je i malou odchylkou narušena. Pokud ovšem začneme včas a správně případnou disharmonii odstraňovat, jsme často překvapeni, za jak krátkou dobu odezní nemoc, která se zpočátku zdála třeba dost závažná. Podle čínské medicíny je dítě ztělesněním jangu. Jang znamená aktivitu, živost, ale i horečku, zánět a podrážděnost. A právě horečka a záněty jsou nejčastějšími nemocemi dětského věku.

Podle francouzských aromaterapeutů se imunitní systém dítěte vyvíjí postupně a do věku asi 8 let může dítě prodělat až 60 ataků ( chřipky, virózy.....), které se však nemusí nutně projevit navenek jako nemoc. Tyto nemoci slouží k vytváření a formování vlastního imunitního systému dítěte a k adaptaci na okolní prostředí. Tím, že nemoc necháme proběhnout, může si tělo vytvářet vlastní protilátky proti rozličným infekcím a tím se posiluje imunitní systém. Do tohoto procesu není dobré zbytečně zasahovat neuváženým a nadměrným užíváním antibiotik, kortikoidů, zbytečným očkováním. Proto má při znovunastolování rovnováhy organismu u dětí takový význam přírodní léčba jako fytotherapie, aromaterapie, homeopatie, reflexní terapie, akupunktura a neméně důležité jsou i dobré stravovací návyky dětí ( ať už jako opatření preventivní, či při zvládnání akutního stavu nemoci).

#### Strava

Jak jsem již napsala výše, může být nevhodná strava často spouštěcím mechanismem častých a opakujících se respiračních chorob. Nevhodnou stravou se poškozuje slezina ( která je v čínské medicíně označována za hlavní orgán podílející se na procesu trávení ). Nevhodná strava oslabuje orgány země, neboť slezina nevyrábí dostatek čchi a celý organismus je oslaben.

Nadměrná konzumace následujících potravin vede k nedostatku čchi ve slezině:

- mléčné výrobky, jogurty, sýry ( hlavně tavené ),
- sladkosti ( hlavně bílý cukr), čokoláda,
- velké množství jižního ovoce jako jsou banány, pomeranče a kiwi,
- velké množství studených či ledových nápojů, konzumace ovocných šťáv a džusů v zimě,
- potraviny bohaté na fosfáty ( limonáda, kola, tavený sýr, uzeniny),
- mražené potraviny,
- nedostatečně vařená jídla,
- průmyslově zpracované potraviny bez čchi.

Nedostatek čchi ve slezině je vždy doprovázen špatnou cirkulací tělních tekutin a vznikem vlhkosti zejména při nadměrné konzumaci mléčných výrobků a sladkostí. Časem se vlhkost zahušťuje do hlenu. Proud čchi se zablokuje a dojde k zadržování vody v orgánech a tkáních. Protože žaludek a slezina předchází ve vyživovacím cyklu plicím a tlustému střevu, je přebytek vlhkosti a hlenu předáván plicím. Důsledkem bývá chronická rýma, nemoci z nachlazení především u dětí, záněty průdušek, onemocnění dutin a alergické reakce. Dalšími doprovodnými jevy je u dospělých celulitida, zadržování vody v obličeji, pocity těžkosti v pažích a nohou, duševní otupělost, sklíčenost, nadýmání, nevolnosti, kašovitá stolice.

Jaká opatření je tedy dobré v případě častých nachlazení u dětí udělat?

- snížit množství sladkostí a bílého cukru a nahradit je zdravou sladkou chutí, kterou v čínském stravovacím systému představuje vařené obilí, dušená mrkev, škrobová zelenina, proso, vajíčka, hovězí vývar,
- omezit mléko a mléčné výrobky včetně jogurtů, dá se nahradit např. ovesným nebo pohankovým mlékem a sojovými či ovesnými jogurty,

- jíst dostatek vařených teplých pokrmů, k snídani lze zařadit např. vařené kaše z ovesných, pohankových či rýžových vloček,
- hlavně v zimě zařadit polévky a masové či zeleninové vývary ( výborné na budování čchi),
- jižní ovoce nahradit kompoty nebo např. lehce podušenými jablky se skořicí,
- k tomu přistupuje i omezení takových potravin jako jsou uzeniny, limonády, tavené sýry, bílé pečivo.

## Stravování v praxi

Naznačila jsem několik důležitých pravidel pro správné stravování, ale co s tím v praxi? Popíši nyní svojí zkušenost.

Omezení sladkostí je jedna z nejtěžších věcí, které je potřeba u dětí provést. Klasické sladkosti jako čokoládu, sušenky či bonbóny lze nahradit např. Musli tyčinkami, oříškovými tyčinkami s medem či karamel, celozrnnými sušenkami z obchodů se zdravou výživou, sušeným ovocem atd. Dnes již specializované obchody se zdravou výživou nabízejí možnost výběru, a proto se nebojte i experimentovat. Je pochopitelné, že děti budou nové pamlsky přijímat s nedůvěrou, ale časem si některé oblíbí. A jak je to se slazením čajů? Rada zní: slad'te uvážlivě, kromě medu lze použít i bylinný karamel, který se prodává v obchodech se zdravou výživou a má několik příchutí ( např. Bez, šalvěj meduňka...). Podle pátera Ferdy, známého českého bylináře a psychotronika, je slazení karamel mnohem méně škodlivé, než slazení bílým cukrem. Pokud už se rozhodnete pro slazení cukrem, použijte hnědý cukr přírodní, který obsahuje i minerály a stopové prvky, které se v bílém cukru rafinací téměř úplně zničí.

Další rada zní jezte pokrmy se zdravou sladkou chutí. Konkrétně jde o rýži, pšenici, proso čili jáhly. Jak lze do jídelníčku zařadit pšenici? V obchodech lze zakoupit celozrnnou pšenici špaldu, její příprava a vaření je však poněkud zdlouhavé. Dalšími polotovary z pšenice je kuskus-tzv. hrubá pšeničná krupice – má velmi rychlou přípravu, lze jí použít i na studené saláty a pro děti připadá v úvahu i kuskus na sladko např. se švestkami, skořicí, jablky. Dalším polotovarem z pšenice je tzv. Bulgur- jedná se o speciálně připravenou pšenici, která se namočí, usuší na slunci a rozdrolí na lámanku. Je chuťově výborná, lehce stravitelná a má rychlou přípravu. Špaldové keronto jsou vlastně pšeničné kroupy, lze je připravit jako rizoto se zeleninou nebo prostě jako přílohu. Další možností je pšeničná lámanka, vhodná k přípravě placek, a pšeničné vločky, které se hodí buď jako zavářka do polévek nebo k přípravě kaší. Jáhly se používají k přípravě kaší nasladko či naslano. Rýži doporučuji natural a pro děti jsou velmi vhodné i sladké rýžové nákypy. Další možností, jak použít celozrnné polotovary, je jejich využití jako zavářky do polévek.

Co se týče mléka a mléčných výrobků, lze dnes klasické mléko nahradit mlékem sojovým, kukuřičným, ovesným či pohankovým. Prodávají se v instantní podobě, rozmíchávají se ve vodě a lze je použít i do kávy, k přípravě pudíngů, kaší i jako mléko na pití či pro přípravu kakaa. Moje děti si velmi oblíbili mléko pohankové. Mléčné jogurty lze nahradit jogurty ovesnými, sojovými a dalšími, které lze dnes zakoupit v obchodě se zdravou výživou a někdy i v normálním obchodě. Klasické sýry lze nahradit tofu sýrem ( sojovým), vhodným i k tepelné úpravě, či sýry kozími, které však děti pro jejich výraznou chuť zrovna nemilují. Vynechání mléka je nanejvýš žádoucí, pokud dítě trpí atopickým exémem. Připomínám to proto, že poruchy imunity a častá nachlazení bývají velmi často doprovázena právě atopickým exémem. Pokud nemůžete nebo nechcete kravské mléko z výživy vynechat úplně, doporučuji alespoň vynechání v době nemoci, protože velmi zahleňuje a doslova dusí slezinu.

Další rada zní jezte teplé pokrmy. Je to proto, že teplá jídla budují čchi a to je potřeba obzvláště v zimě, kdy je výskyt respiračních chorob největší. Velmi vhodné jsou teplé snídaně, ale jak to zařídit? K snídani lze vařit obilninové kaše s ovocem, v úvahu připadají kaše z ovesných,

pšeničných, rýžových, pohankových vloček ( rychlá příprava – asi 15 min.). Komu se nechce kaše vařit, může použít instantní celozrnné kaše např. značky Nomina, které se pouze rozmíchají v horké vodě či mléku. Aby dětem kaše chutnaly, lze je dodatečně osladit trochou medu, ovocnou šťávou ( pozor, nevařit, jinak je kaše kyselá) nebo ovocem, které lze podusit přímo s kaší. Do kaší lze přidat i mandle, oříšky, slunečnicová či dýňová semínka. Možná se Vám zprvu bude zdát vaření teplých snídaní zdlouhavé, ale věřte, že jde pouze o zvyk. Další variantou teplé snídaně je polévka. To má tu výhodu, že jí můžete mít připravenou z předešlého dne a ráno jí pouze ohřejete.

Omezte v zimě pití studených nápojů a požívání salátů a velkého množství syrové zeleniny a jižního ovoce. To vše Váš organismus zchlazuje. Pokud se snažíte žít v souladu s přírodou a jejím rytmem a začnete se zdravě stravovat, pak si jistě po nějakém čase všimnete, že v zimě vlastně na zeleninový salát nemáte ani chuť. Naopak v létě se vyvarujte ostrých a pálivých jídel a přílišné konzumace potravin s převahou jangu.

Závěrem ke stravování lze říci toto: buďte trpěliví, pokud se Váš systém stravování od popsaného modelu liší, bude nějakou dobu trvat, než se Vám podaří zavést nová pravidla do praxe.

## Psychosomatika

Kromě jasně uchopitelných příčin vzniku respiračních chorob u dětí i dospělých mohou i tyto nemoci mít své psychosomatické pozadí. Pokusím se zde popsat základní důvody a příčiny, avšak u konkrétní osoby či dítěte je vždy potřeba se zamyslet nad tím, co právě dítě prožívá, jaký je typ, jak reaguje na okolí a na události a někdy je potřeba i zapojit intuici.

Já když např. onemocním chřipkou či kašlem se sama sebe ptám: proč jsem onemocněla právě teď, na co můj organizmus tak reaguje, co si mám teď uvědomit?

Jen stručně několik postřehů, které jsem čerpala z knihy Nemoc jako symbol od Rudigera Dahlkeho:

### Symbolický význam částí těla

nos - moc, hrdost, sexualita

krk – prožívání, spojení, komunikace

plíce – kontakt, komunikace, svoboda

Podle Dahlkeho se při respiračních chorobách jedná vždy o nějaký nevyřešený konflikt, který se přenesl na fyzickou úroveň. Člověk zaujme obranný postoj a boj se odehrává na fyzické úrovni. Pokud jsou zasaženy hlasivky, můžeme se ptát co je nevyřešeno nebo jaký nastal problém v komunikaci, při zápalu plic jde o komunikační konflikt na nejhlubší rovině. Nemoc pak znamená, že člověk již není ochoten akceptovat nastalou situaci. Nemoc můžeme chápat jako jakési znechucení daným problémem a potřebu stáhnout se do sebe a vyjasnit problémy, které uvázly na mrtvém bodě. Někdy může nemoc nutit ke klidu, který si dobrovolně nedopřejeme, pak je důsledkem přetažení organismu a prostě nám chce naznačit, že máme zvolnit tempo.

A jak je to u dětí? To co jsem napsala výše platí i v případě dětí. Sama jsem se několikrát setkala se situací, kdy dítě chce prostě jenom pobýt doma s maminkou, pak pomůže nechat ho 1 – 2 dny doma, věnovat se mu, vařit čajičky a dítě opečovávat a nemoc velmi rychle odezní. Jako by nám dítě říkalo „, všiměj si mě“.

Dalším častým problémem dětí je zánět středního ucha. Uši reprezentují poslušnost. A v dětském věku se velmi často jedná o toto téma. Pak je na rodičích, aby se zamysleli nad tím, jak prosazují svojí autoritu a jakým způsobem se snaží přimět svoje děti k poslušnosti.

Jiným častým jevem u malých dětí je kašel. Zde se jedná o agresí, kterou nelze projevit jinak a

která se vybíjí tělesně. Tato agresivní obrana může být namířena proti rodičům, sourozenci, učitelce ve škole či školce.

Jak je vidět, je tato problematika složitá a z toho co jsem zde nastínila vyplývá, že pokud dítě začne častěji marodit je potřeba se zamyslet i nad těmito věcmi.

## 4. Možnosti léčení

Jak už jsem napsala snažila jsem se vždy při léčení svých dětí používat maximálně přírodní prostředky a minimalizovat použití alopatických léků. Naštěstí je i dnes mnoho osvícených dětských lékařů, kteří již pochopili, že antibiotika nemohou všechno vyřešit. Další věc, kterou jsem se naučila je nedůvěřovat slepě lékařům, ale ptát se a nechat si vše do podrobnosti vysvětlit.

Při léčbě respiračních chorob jsem používala postupy, které se pokusím blíže popsat v následujícím textu:

- Aromaterapii
- Reflexní terapii
- Moxování
- Ušní svíce
- Homeopatii

### 4.1 Aromaterapie

Při léčbě respiračních chorob má aromaterapie veliké uplatnění. Snad každý člověk ví, že na rýmu se používá eukalyptus, který je i přísadou mnoha léčebných přípravků. Podíváme-li se do jakékoliv aromaterapeutické příručky, jsou obvykle výčty silic vhodných k léčbě respiračních chorob nejobsáhlejší. Tyto výčty jsou však velmi obecné a pokud chceme nemoc léčit účinně je třeba vybírat silice pečlivě po důkladné diagnostice a zaměřit se i na specifické účinky jednotlivých silic.

Při diagnostice respiračních chorob je třeba zjistit „energetickou povahu onemocnění“, tedy zda se jedná o napadení organismu horkem nebo chladem. U dětí, které máme doma, není obtížné to určit podle vývoje onemocnění, pokud se jedná o cizí osoby, je potřeba se na tyto věci zeptat a provést diagnostiku. Při zjišťování energetické povahy choroby nám pomůže diagnostika jazyka. Obecně však platí, že lidé horkého typu mají při nemoci (porušení rovnováhy v organismu) sklony k nemocem horkého typu a lidé chladného typu zase k nemocem chladného typu. Svoji úlohu zde hraje také roční období – v zimě se organismus snadno prochladne a hrozí tedy častěji nemoci chladného typu a v létě naopak. Vždyť angíny jsou velmi časté právě uprostřed léta a angína je typickým příkladem choroby horkého typu.

Je potřeba upozornit, že nemoc se vyvíjí, u dětí často velmi rychle, a proto i nemoc ve svém průběhu může přecházet z horkého typu na chladný a opačně také. Protože v exténním jinu je zárodek jangu a naopak.

Pokud se nám podaří určit energetickou povahu onemocnění, platí v aromaterapii, že nemoc horkého typu se léčí silicemi energeticky chladnými a nemoc chladného typu se léčí silicemi energeticky teplými nebo horkými. Z tohoto důvodu je potřeba u silic sledovat i biospecifitu, která nám určuje, jaká účinná látka v silici převažuje a dává tak silici chladnou nebo teplou povahu. Kromě toho existují i silice neutrální, které můžeme použít v obou případech.

Jak už jsem napsala, je silic vhodných k léčbě respiračních onemocnění velké množství. Já se zde budu podrobněji zabývat silicemi, které jsem prakticky vyzkoušela, ostatní zmíním jen ve výčtu. Ze zkušenosti vím, že dobře popsat lze jen to, co si člověk v praxi ověří.

#### **Napadení chladem ( nápor studeného větru )**

- zimomřivost se střídá s nízkou horečkou, nemocný se většinou nepotí, bez žízně
- pocit únavy, tíhy v těle, svalové bolesti ramen a horní části zad, bolesti kloubů
- zadní bolest hlavy, bolest v krku, ztráta hlasu, kýčání

- velké množství hleny světlého nebo bezbarvého
- světlý jazyk s bílým povlakem

Vhodné silice: Eukalyptus globulus, tymián thymol, niauli, tee tree, kajeput, zázvor, skořice, yzop, majoránka, fenýkl, borovice, jalovec, myrha, myrta, rozmarýn cineol, benzoe, černý pepř, vavřín

### **Napadení horkem ( nápor horkého větru )**

- vysoká horečka, silná žízeň, pocení
- neklid
- silné bolesti přední části hlavy, silná bolest v krku, zarudnutí v obličejí
- hlen je žlutý, hustý, někdy i dozelena
- tenký červený jazyk se žlutým povlakem

Vhodné silice: Máta, eukalyptus citriodora, rozmarýn verbenon, tymián geraniol, bergamot, cypřiš, levandule lékařská i spica, řebříček, santal, heřmánek, citron

Kromě toho existují silice s neutrální povahou či lehce teplé, které lze použít v obou případech. Jedná se především o : šalvěj levandulolistou i muškátovou, eukalyptus radiata, eukalyptus Smithii, ravenáru, tymián linalol a borneol, kadidlo.

Nyní ještě pár slov k diagnostice jazyka. Jak jsem napsala výše, nemoc se vyvíjí a u dětí často velice rychle. Když moje děti stůňou, prohlížím si jejich jazyk denně, abych se přesvědčila, jak se nemoc vyvíjí. Diagnostika jazyka u dětí má několik odlišností, které v krátkosti připomenu. Děti ve věku 0 – 7 let mají jazyk přirozeně bledší a vlhčí, změny se na něm projevují rychleji než u dospělých. Nejčastějším problémem dětí je invaze vnějších patogenů, která se projeví červenými tečkami na okraji jazyka, často ve velmi ranném stádiu onemocnění.

Další věc, kterou je potřeba vzít v úvahu při diagnostice jazyka , je vliv léků na vzhled jazyka. To je důležité, pokud se věnujete někomu s opakovanými respiračními chorobami, kdo prošel léčbou antibiotiky, kortikosteroidy ( např. inhalační kortikoidy, které se předepisují při astmatu) a bronchodilatátory. Antibiotika způsobují nedostatek jinu, v jehož důsledku se začne jazyk místy loupat, tento jev se objeví 2-3 dny po zahájení léčby a může trvat 2 -3 týdny po ukončení antibiotické léčby. Kortikosteroidy a bronchodilatátory barví jazyk do červena, jazyk může být nateklý a tento efekt se projeví při léčbě asi tak po měsíci užívání léků.

### **Specifické vlastnosti některých silic:**

Borovice, rozmarýn verbenon – odhlenění

Ravenáru a eukalyptus radiata – více protivirový

Tee tree, niauli – na bakteriální infekce a tam, kde už je zánět

Majoránka - kýchání

Šalvěj levandulolistá i muškátová – bolesti v krku ( lze natírat neředěnou na krk a kapat i do krku )

Citron – bolesti v krku, čistí vzduch

Levandule, heřmánek, kadidlo – při teplotě

Máta – bolesti hlavy

### **Nyní zmíním kontraindikace a omezení u některých silic:**

- při horečce musíme být opatrní na horké silice a zvážit jejich nahrazení energeticky neutrálními či chladnými silicemi. Jsou to yzop, skořice, jalovec, tymián thymol, rozmarýn cineol, máta peprná
- u všech horkých a silných silic dodržujeme maximálně 2 % ředění na kůži



- při použití na sliznici ( např. nosní olej) dodržujeme 1% ředění
- U dětí do 2 let se snažíme vyhnout silicím : skořice, yzop, levandule spica, rozmarýn, šalvěj levandulolistá, tymián thymol, řebříček, protože obsahují potencionálně toxické látky fenoly , ketony a aldehydy
- při současném užití homeopatických přípravků neužíváme mátu a silice s obsahem kafru
- U malých dětí do půl roku užíváme při masáží pouze čisté základní oleje lisované za studena, nejlépe mandlový a meruňkový bez přídavku silic. Od půl roku zhruba do 2 let věku používáme 0,5 -1 % ředění silice v základním oleji. Vhodné silice pro velmi malé děti jsou heřmánek, levandule, mandarinka, citron, pomeranč.

## Biochemie silic vhodných k léčbě respiračních chorob

Látkami, které se nejčastěji vyskytují v silicích vhodných k léčbě respiračních chorob, jsou fenoly, monoterpenoly, sesquiterpenoly, ketony a oxidy a monoterpeny. Podle obsahu účinných látek v silici se můžeme také orientovat, pokud potřebujeme vybrat správnou silici. Např. při bronchitidách a kašli vybíráme silice, které obsahují 1,8 cineol, pokud se chceme zaměřit na stimulaci imunity, vybíráme silice s obsahem fenolů ( ale ne pro dlouhodobé používání), monoterpenolů, sasquiterpenolů.

Silice samozřejmě obsahují mnoho dalších látek, níže zmíněné však mají v jejich složení výrazný podíl.

### Fenoly

Fenoly jsou silně protiinfekční, výborné imunostimulanty, mohou ale způsobit hypertenzi a doporučuje se je užívat opatrně a dočasně, protože mohou iritovat sliznici a při vyšším dávkování jsou hepatotoxické. Užití fenolů je vhodné ve spojení s jinými oleji, které nežádoucí účinky částečně eliminují. Použití silic s obsahem fenolů by tedy mělo být odůvodněné, krátkodobé, a to zejména v akutní fázi nemoci. Rozhodně je potřeba pracovat s nízkými koncentracemi těchto silic a v případě dětí starších 2 let důkladně zvážit nutnost jejich použití.

Mezi fenoly patří thymol ( tymián bs. thymol ), eugenol ( ravenšára , hřebíček ) , carvacrol ( saturejka ).

### Monoterpenoly

Monoterpenoly jsou látky protiinfekční, imunostimulační a využívají se paraelně nebo náhradou fenolů, protože působením jsou jim velmi podobné, ale bez jejich toxicity. Dají se používat při léčbě infekčních onemocnění u dětí a to i dlouhodobě.

Mezi monoterpenoly patří linalol ( tymián bs. linalol, levandule lékařská, levandule širokolistá ), terpinol 4 ( majoránka obecná ), menthol ( máta peprná ), dále pak nerol, geraniol ( tymián bs. geraniol ), citronelol,  $\alpha$  terpinol a další.

### Sesquiterpenoly

Sesquiterpenoly jsou výbornými toniky a stimulanty, jsou mírně protiinfekční ale výborné imunostimulanty. Patří mezi ně např. globulol ( eukalyptus globulus ) a karotol.

### Ketony

Ketony jsou látky velmi aktivní, mírně antiseptické, dobře imunostimulační, při vysokém dávkování však mohou vyvolat zvracení, jsou omamné a neurotoxické. Při jejich užití pro děti je potřeba dodržovat nízké koncentrace silic.

Mezi ketony patří thujon ( šalvěj lékařská ), verbenon ( rozmarýn bs. verbenon ), kafr ( rozmarýn bs. kafr ), menton ( máta peprná ), pinocamphon ( yzop ).

### Oxidy

Při léčbě respiračních chorob jsou silice s obsahem oxidů velmi účinné a často používané a to

zejména pro jejich schopnost usnadňovat vykašlávání. Oxidy jsou mukolytické, výborná expectorantia a působí proti návalům krve v oblasti broncho-pulmonární. Mohou je používat děti a to i dlouhodobě.

Nejrozšířenějším oxidem je 1,8 cineol ( rozmarýn bs.cineol, levandule spica, vavřín , eukalyptus, ravnasára, niauli).

### **Monoterpeny**

Monoterpeny jsou dalšími látkami, které jsou obsaženy ve velkém množství silic užívaných k léčbě respiračních chorob. Jsou to výborná antiseptika vzduchu, jsou mírně mikrobicidní a snižují lokální bolestivost. Při vyšších koncentracích mohou způsobit poleptání kůže a jsou agresivní na sliznici. Jejich použití k inhalacím se nedoporučuje, jsou však vhodné do aromalamp a difuzérů jako výborné čističe vzduchu. Protože však nevykazují imunostimulační ani výrazně protiinfekční vlastnosti, jsou silice s jejich významným podílem používány jako doplňkové.

Mezi monoterpeny patří limonen ( cypřiš, citron, borovice, bergamot)  $\alpha$ - pinen ( borovice, myrha) , p-cimen ( satirejka) a další

## **Možnosti užití silic a aromaterapie při léčbě respiračních chorob**

Aromaterapii lze využít při léčbě respiračních chorob následujícími způsoby:

- Aroma koupele
- Inhalace
- Masáže
- Obklady, zábaly
- Nosní oleje

### **Aroma koupele**

Jsou vhodné především v počáteční fázi nemoci, prohřívají organismus, stimulují imunitu. Nejsou vhodné v případě horečky. 3 – 10 kapek silice rozpustíme v hydrofilním oleji, pokud ho nemáme k dispozici tak v mléce nebo medu, nalejeme do vany s vodou o teplotě 36 – 40 $\text{°C}$  a zamícháme. V této vaně je dobré vydržet 10 – 15 minut, potom zalézt do postele či se teple obléknout, aby prohřátý organismus neprochladl.

Nyní popíši postup terpentýnové koupele, který doporučuje francouzský aromaterapeut Michael Sommerard. Terpentýn ( Pinus pinaster) podporuje pocení, je antirevmatický, uvolňuje hleny, upravuje sekreci průdušnice a průdušek, je antiseptický pro plíce a močové cesty a v kombinaci s koupelí je to vynikající prostředek na odvod jedovatých látek z těla.

Do koupelového mýdla nebo hydrofilního koupelového oleje nakapeme 20 kapek terpentýnu, zamícháme a vmícháme do vody 33 $\text{°C}$  teplé. Připouštíme vodu až do teploty 41 $\text{°C}$ , v této vodě je dobré vydržet alespoň 5 minut. Po ukončení koupele se zabalit do prostěradla a do deky a odpočívat alespoň 15 minut v teple.

K tomu ještě jedna poznámka. Francouzská aromaterapie doporučuje v některých případech mnohem vyšší koncentrace silic např. v masážní směsi nebo do koupele než aromaterapie anglická. Obzvláště u silných silic je potřeba opatrnosti a doporučuji začít s koncentracemi jemnějšími a postupně je zvyšovat. Každý organismus může na aromaterapii reagovat jinak a odezva může být někdy velmi silná.

### **Inhalace**

Jsou vhodné při velké rýmě , při podezření na sinusitidu. Při inhalaci je potřeba dodržovat nízké koncentrace především u silných olejů. U dětí jsou vhodné zhruba od 7 – 8 let. Velmi se mi osvědčilo kapat silice do horké Vincentky 1 – 3 kapky na 600 ml a pak inhalovat s ručníkem přes hlavu přibližně 10 minut. Vhodné silice jsou eukalyptus, heřmánek, tymián linalol, máta, rozmarýn.

### **Masáže**

Masáž je možné provádět zvolenou směsí buď celotělní nebo jen částečnou, při kašli vždy masáž hrudníku a zad, rovněž se mi osvědčilo natřít směs na krk hlavně do oblasti uzlin. Při rýmě natřít čelo a spánky.

### **Obklady, zábaly**

Při použití obkladů a zábalů užíváme pro děti vždy směs silic ředěnou v základním oleji. Čisté silice mohou pod obkladem či zábalem totiž velmi pálit. Při silné bolesti v krku se mi osvědčilo natřít směs na krk a uzliny pod priznicův obklad a nechat působit nejlépe přes noc. K tomu jsou vhodné především šalvěže, levandule, niaili. Další možností je udělat zábal hrudníku ( při zánětu průdušek, zápalu plic ) pod který natřeme směs silic a překryjeme teplou šálou či šátkem. Další možností, kterou jsem ale nevyzkoušela, je vmíchat silici s trochou základního oleje do horkých rozšťouchaných brambor, tuto teplou směs dát na hrudník a přikrýt např. igelitem a šálou, aby směs chladla pomalu. Je dobré vydržet alespoň 1 hodinu s obkladem, věc je však technicky náročnější a dá se použít pro klidné děti.

### **Nosní Oleje**

Už jsem zmínila, že u nosních olejů je potřeba dodržovat nízké koncentrace silice v základním oleji. Jako základní olej je dobré vybrat kvalitní olej lisovaný za studena. Já jsem používala mandlový. Olej se dá obohatit několika kapkami vitamínu E, který je vhodný na regeneraci sliznic. Ze silic se používá tea tree, levandule, heřmánek, eukalyptus radiata.

## **4.2 Reflexní terapie**

Při častých respiračních onemocněních u dětí je potřeba stimulovat celou látkovou výměnu ( játra, slezina, slinivka, ledviny, hormonální sféra ), k tomu při opakujících se bronchitidách přidat masáž bránice a dvanácterníku na nártích chodidla a zintenzivnit masáž slinivky. Pokud je prokázána i alergie, zaměřit se hlavně na játra, žlučník a slezinu. U potíží s nosohltanem, tedy při častých rýmách a angínách, se musíme zaměřit i na lymfatický systém. Zde stimulujeme mandle, horní lymfu ( mezi prsty), hrudní kost, podpažní a tříselné uzliny. Zároveň nezapomínáme stimulovat C bod a brzlík.

Pokud má dítě kašel, pomáhá hladit nártý ( plíce) a jemně masírovat oblast průdušek.

## **4.3 Moxa**

Moxováním rozumíme prohřívání účinných bodů teplem, které vzniká při hoření pelyňku. Moxu používáme při léčbě respiračních chorob chladného typu, moxu je zbytečné používat při nadbytku energie a horečce. Pro prevenci chorob z prochladnutí a stimulaci imunitního systému je vhodné provádět moxu v bodech Ž36 a TS4, které jsou dobře přístupné. Děti je potřeba nejdříve s technikou moxování seznámit a potom provádět moxování velmi opatrně. Doporučuji tak od věku 6 let.

**Ž36**– nazývá se také bodem imunity, leží čtyři cuny od spodní hrany česky kolenní a jeden cun od hrany holenní kosti směrem ven. Při prevenci se prohřívají body na obou končetinách dvakrát týdně, později střídáme pravou a levou stranu jednou týdně.

**TS4**– bod leží v meziprstní řase mezi 1. a 2. kostí záprstní. Moxování tohoto bodu se používá při nachlazení a nemocech horních cest dýchacích, při bolestech v krku, kašli, zánětech dutin, bolestech hlavy. Celkový účinek bodu je na horní polovinu těla.

## **4.4 Ušní svíce**

Ušní svíce jsou přírodním relaxačním prostředkem, využívajícím účinků bylin a tepla z hořící

svíčky. Ušní svíce vyrovnává tlaky v příušních dutinách, zmírňuje napětí v uchu a hlavě, uvolňuje usazeniny a stimuluje přirozenou tvorbu ušního mazu. Teplo ze svíčky prohřívá mikrosystém ušního boltce a tím působí na reflexní zóny ucha. Ulehčuje průběh nemocí z nachlazení a upravuje čistící působení lymfatické drenáže ucha.

Svíčku je možné aplikovat dětem zhruba od 5 let, opět je potřeba jim postup předem vysvětlit. Já jsem pro děti používala 1 svíčku na obě uši, při vyhoření půlky svíčky jsem ji přendala na druhé ucho. Ušní svíce hoří asi 10 -15 minut a to pro děti rozumná doba, kdy ještě vydrží v klidu. Ušní svíce se nesmí používat při čerstvé perforaci ušního bubínku, rovněž při podezření na zánět středního ucha bych jejich použití vynechala.

Na trhu jsou k dostání hotové ušní svíce s již připravenými kombinacemi silic nebo je možné nechat si je vyrobit dle vlastních požadavků na zakázku. Z již hotových kombinací jsou při respiračních onemocněních vhodné tyto:

- máta + eukalyptus + borovice : onemocnění horních cest dýchacích, rýma, akutní viróza, bronchitida
- tymián + hřebíček : dezinfekční a čistící účinky, prevence nemocí z nachlazení, bolesti v krku, rýma, kašel
- levandule, máta kadeřavá, pelargonie, heřmánek, levandule + pelargonie : tlaky v uších při zánětech středního ucha, čelistních a čelních dutin, hučení v hlavě, migréna, přepracovanost, nespavost, exém zevního zvukovodu.

## 4.5 Homeopatie

Homeopatii zde zmiňuji pouze okrajově, jedná se o velice složitou problematiku, ale protože jsem ji při léčbě také používala, uvádím ji zde jako další alternativní způsob léčby. Pokud nemáte s homeopatií žádné zkušenosti, můžete používat homeopatika, která jsou zaměřena na respirační choroby a jsou ve volném prodeji v lékárnách. Jedná se o přípravky, které ve svém složení obsahují malé množství několika homeopatik ve velice nízkém ředění a tyto složky pokrývají nejčastěji se vyskytující respirační potíže. Další možností je užívat homeopatika specifická, ale jejich výběr je založen na detailní diagnostice ve smyslu popsání obrazu nemoci a typologii pacienta. S užíváním homeopatik mám několikaletou zkušenost, přípravky jsem však vybírala po konzultaci s homeopatem nebo na základě předchozích dobrých zkušeností.

## 5. Popis postupu léčby – aromaterapie

O – ošetření

RT – reflexní terapie

H – homeopatika

### **Kauzuistika 1** – Andrea, 5 let

V noci začínal suchý kašel, náznaky rýmy už byly během dne

1.den – ráno suchý kašel, rýma hustá, vazká, ale spíš bílá, jazyk bledší se silným bílým povlakem bez sloupaných flíčků, bez teplot

O: masáž zad, šije, břicha a hrudníku směsí Eucalyptus radiata, niauli, ravensára, 3 % ředění

RT: látková výměna, uzliny, mandle a brzlík – stimulačně 2 x denně

H: Pulsatilla 9CH 3 x 3 kuličky,

Večer koupel ve vaně niauli, borovice – 5 kapek 10 minut, přes den čaj lipový květ a mateřídouška

2.den – ráno kašel vlhčí, vykašlává světlé hleny, rýma trvá, během dne kašel nepříliš často, jazyk stále se silnějším bílým povlakem bez sloupaných míst.

O: masáž směsí Eucalyptus radiata, niauli, ravensára

RT: stejné

H: stejné

Koupel vynechána, čaj stejný.

3.den – Vlhký kašel, rýma, na špičce jazyka a po stranách se objevily červené tečky, je potřeba podpořit vykašlávání a čistit plíce

O: masáž zad, šije a hrudníku směsí eucalyptus radiata, levandule spica, borovice

RT: stejné

H: stejné

Večer koupel niauli a borovice 5 kapek, přes den pít průduškovou čajovou směs podporující vykašlávání

4.den – vlhký kašel, rýma už ne tak hustá, povlak na jazyku tenčí, ještě patrné červené tečky na jazyku

Ošetření stejné jako předešlý den bez koupele, pití průduškového čaje.

5.den – zlepšení kašle i rýmy, jazyk stejný jako předchozí den.

O: stejné

RT: plíce, průdušky, mandle, slinivka, slezina 1 x denně

H: pulsatilla 9 CH 2 x 1 kulička

Další dny docházelo k odeznívání kašle i rýmy, intenzita léčby se snižovala, po dalších 2 dnech byla vysazena homeopatika 8 den šla Andrea do školky.

Zdůvodnění zvolených silic: podle popsaného průběhu onemocnění se jednalo o nachlazení chladného typu, bez teploty, ale doprovázeného kašlem nejprve suchým dráždivým, později vlhkým. V první fázi nemoci jsem se zaměřila na zastavení postupu infekce, ve druhé fázi především na podporu vykašlávání a vyčištění plic od hlenu. Organismus bylo potřeba prohřát, proto byly aplikovány i koupele obden.

**Eucalyptus radiata** - jedna z nejúčinnějších silic na respirační choroby, povahou mírně teplá, určená pro dýchací systém. Má schopnost čistit plíce od hlenu, antivirový i baktericidní, působí jako tonikum imunity a používá se ho k posílení ochranné čchi. Používá se při běžném nachlazení, zánětu dutin, zánětu hrtanu, bronchitidě. V psychologické rovině pomáhá rozptýlit melancholii a oživit náladu a obnovuje tak životní sílu a pozitivní náhled. Je vhodný pro jedince, kteří se cítí omezování svým okolím, poskytuje vnitřní prostor k dýchání. A to, jak již víme, může být velmi často pocit malých, nemocných dětí.

**Niauli** – je ve svém působení velice podobný druhově příbuznému tea tree. Má však jemnější a sladší aroma, a tak se pro děti hodí více, než silná silice z tea tree. Velmi jsem si ho oblíbila a pro

děti ho vlastně požívám všude tam, kde bych jinak použila silici z tea tree. Má silně antiinfekční vlastnosti, podporuje imunitní systém a může být použit na celou škálu virových, bakteriálních a plísňových kožních infekcí. Posiluje ochrannou čchi, ale lze jej používat i k prevenci návratu infekce. Má posilující účinek na plíce, srdce a nervový systém. Silice podporuje pozitivní náhled na svět a léčivý instinkt.

**Ravensára** – je silice, která je silně protivirová a vynikajícím způsobem podporuje dýchací cesty. Čistí vzduch, je vhodná při nachlazení, chřipce, bronchitidě, usnadňuje vykašlávání. Podporuje imunitu. Pro své antivirové působení se dá použít i při léčbě bradavic a molusků. Pozor, pro svůj obsah fenolu eugenolu není vhodná pro děti do 3 let. Do směsi byla zvolena právě pro svoje antivirové působení.

**Borovice** – borovicová silice je suchá a teplá a je to posilovač energie čchi. Usnadňuje vykašlávání, působí hojivě a antisepticky, je to jedna z nejlepších silic na vyčištění plic od studeného hlenu. Užívá se při kašli, astmatu, bronchitidě. Má tonizační účinek na ledviny a na plíce. V psychologické rovině vštěpuje pozitivitu, pomáhá obnovovat sebedůvěru, rozptyluje melancholii, potlačuje pesimismus.

**Levandule spica** – vlastnosti levandule jsou popsány u následující kauzuistiky, levandula spica je však pro svůj obsah 1,8 cineolu výborným prostředkem podporujícím vykašlávání.

### **Kauzuistika 2** – Andrea 5 let

1.den – odpoledne zvýšená teplota 37,8 °C, bolest hlavy, začínající rýma

Andreu jsem nechala v klidu, odpoledne hodně spala, dostala pouze homeopatika a lipový čaj

H: gelsenium D12 3 x 3 kuličky

2.den – teplota 37,3 °C velká rýma, hustá, zbarvená dožluta, jazyk nateklý, červený a bez povlaku

O: masáž zad, krku, hrudníku, břicha a obličeje směsí Eukalyptus radiata, bergamot, levandule 3 %

RT: látková výměna, brzlík, bod C

H: stejné jako předchozí den

Pítí lipového čaje.

3.den – dopoledne ještě zvýšená teplota, rýma, červený zarudlý krk, stěžuje si na bolesti v krku při polykání, odpoledne již bez teploty

O: stejné, uzliny namazány šalvějí lékařskou

RT: stejné, zaměření na mandle a horní lymfu

H: stejné

4.den – bez teploty, stále hustá žlutá rýma, jazyk červený, po stranách a na špičce červené tečky (lokální horkost a invaze vnějších patogenů)

O: masáž zad šíje a obličeje směsí eukalyptus radiata, šalvěj lékařská, levandule

RT: stejné

H: Gelsenium D9 2 x 1 kulička

Hlídat pitný režim – čajová směs při nachlazení z lékárny

5.-7 den- bez teplot, rýma se stává řidší a světlejší, pokračováno v předchozím ošetření, 6. den ukončena homeopatická léčba

8.den – doznívá světlá rýma, jazyk bez červených teček po stranách

10.den – téměř bez rýmy

Zdůvodnění léčby: podle popsaných znaků se jednalo o nachlazení horkého typu, tentokrát bez kašle, ale s teplotou. Proto byly úplně vynechány koupele. Zvolené silice vycházely z typu onemocnění, eukalyptus radiata se opakoval, a to proto, že je to velmi účinná silice na respirační choroby, povahou je neutrální a navíc je u nás dostupná v Bio kvalitě.

**Bergamot** – jsem zvolila z důvodu horečky, povahou je chladný a osvěžující a usnadňuje tok energie čchi a harmonizuje jaterní čchi. Pomáhá uvolňovat potlačené city.

**Levandule** – levandule je jedna z nejlepších silic pro děti, ráda ji pro děti používám, navíc je

povahy chladné, což je opět vhodné k léčbě výše popsané nemoci. Levandule uvolňuje při zánětu a horkosti, má antiseptické vlastnosti. Posiluje energii čchi srdce, chladí přehřátá játra. Uklidňuje, uvolňuje nervové napětí, zklidňuje silné emoce. U dětí působí jako pohlazení. Odstraňuje pocit traumatu, který brání sebevyjádření. Jak jsem uvedla u kapitoly Psychosomatika, mohou být časté respirační choroby a bolesti v krku právě v důsledkem špatného sebevyjádření a problémů v komunikaci. Proto je použití levandule obecně u respiračních chorob na místě.

**Šalvěj lékařská** – je vhodné tonikum pro posílení plicní čchi, svojí energetickou povahou je neutrální. Usnadňuje vykašlávání, používá se při zánětech v krku a chrapotu. Šalvějová silice posiluje a zároveň uvolňuje napětí. Zde jsem ji použila právě z důvodu zarudnutí v krku. Pozor, pro svůj obsah thujonu není vhodná pro malé děti do 2 let.

Za 2 roky intenzivního používání aromaterapie se u Andrey snížila četnost respiračních onemocnění a výrazně se změnil jejich průběh. Nemoc většinou začínala suchým kašlem, který za 3 dny přešel v kašel vlhký a rýmu. Obvykle se doba do úplného uzdravení pohybovala kolem 10 dnů. Dnes se nám téměř podařilo kašel vyeliminovat, pokud začal suchý kašel, který je léčen hned v počátku, podařilo se nám ho několikrát rozehnat a nemoc zastavit. Andrea trpí spíš na občasné rýmy a během 5 -7 dnů bývá zdravá.

### **Kauzuistika 3 – Dita, 7 let**

Silná rýma a kašel, vykašláván hustý žlutý hlen, bez teploty, lékařka konstatovala poslechový nález v oblasti průdušnice, antibiotika jsem odmítla s tím, že zkusíme situaci zvládnout bez nich, dostali jsme jen sirup na vykašlávání. Jazyk silný, spíš červený se silným bílým povlakem sloupaným po stranách.

O: masáž hrudníku a zad směsí eukalyptus radita, rozmarýn verbenon, tymián linalol a levandule spica, 3 % ředění.

RT: látková výměna, uzliny, mandle, brzlík

Na noc zábal celého hrudníku, použita stejná směs jako při masáži, pití průduškového čaje. V této kůře jsem pokračovala 3 dny, ale bez větších známek zlepšení, kašel byl stále velmi hluboký, ale bez teplot. Při reflexní terapii jsem si všimla citlivosti slinivky, zintenzivnila jsem tedy masáž slinivky a Dita začala užívat lékořicovou tinkturu, 2 x denně 8 kapek ( našla jsem v knize pana Jančí ). Kromě toho jsme začali s inhalací Eukalyptu radiata a levandule spica v horké Vincentce 3x denně po 5 minutách. Za další 2 dny se začal kašel zlepšovat Dita začala vykašlávat světlejší hlen, rýma také začala ustupovat. Po dalších 3 dnech došlo k výraznějšímu zlepšení, ale kašel dozníval ještě několik dní.

Zdůvodnění léčby: podle popsaných znaků se jednalo o onemocnění horkého typu. V organismu byla přítomna vlhkost a horkost, velmi oslabena byla plicní čchi. Nemoc měla pomalý vývoj. Při výběru silic jsem se zaměřila na léčbu zánětu průdušnice, odhlenění a posílení plicní čchi.

**Lékořicová tinktura** –podporuje vykašlávání u nemocí plic a průdušek, působí bakteriostaticky a protivirově, má protizánětlivé účinky, neboť obsahuje přírodní látky podobné kortisolu, pomáhá při snížené funkci nadledvin.

**Rozmarýn verbenon**– rozmarýn je posilující silice, která má široké uplatnění. Vybraná varianta verbenon je svojí povahou chladná, užívá se na podporu vykašlávání, při spazmech dýchací soustavy, jako imunostimulant. Podporuje cirkulaci energie čchi. Rozmarýn je považován za rozveselující bylinu, která je schopná podpořit nadšení a sebedůvěru.

**Tymián linalol** – silné tonikum, které posiluje činnost plic, srdce, ledvin, je silně antibakteriální. Má povzbuzující účinky na dýchací ústrojí, je antiseptický, usnadňuje vykašlávání, využívá se ho při nachlazeních, která jsou doprovázena infekcí plic. Zvolená varianta linalol je energeticky teplá, ale ne horká jako tymián thymus a zde byla zvolena právě z důvodu podezření na přítomnost infekce. Je obecně posilující a vhodný jako imunostimulant pro děti.

U Dity je léčba poněkud komplikovanější. Od malička trpí na atopický exém, který se velmi zhoršil po nástupu do školy. Od malička je také velmi čilá a aktivní, hodně se potí hlavně v noci, přepíná hlasivky, má velkou žízeň. Na základě provedené diagnostiky usuzuji na nedostatek jinu ledvin, což potvrzuje i diagnostika jazyka, která navíc ukazuje i na stagnaci jaterní čchi a vlhkost ve slezině. Proto se u ní při dlouhodobé prevenci zaměřuji na posilování jinu ledvin a posilování sleziny. Do masážních směsí jí přidávám Geranium a Benzoe a doplňuji silicemi na posilování imunity. Dalšími silicemi, které jsou pro ni vhodné jsou kadidlo, hellichrysum, bergamot, cypřiš.

## **Stimulace imunity jako prevence před respiračními chorobami**

Popsané kauzistiky nastínily postup při léčbě akutních respiračních chorob. Pokud se ovšem kašel a nachlazení opakují častěji, je na místě stimulovat imunitu (tedy v terminologii čínské medicíny zaměřit se na posilování ochranné čchi). Jen velmi stručně vyjmenuji, co všechno pomáhá dětskou imunitu stimulovat. Jedná se o dostatek pohybu, zdravou stravu, otužování, masáže, ušní svíce, moxování, reflexní terapii, homeopatii, fytoterapii, užívání imunostimulačních přípravků a další postupy.

Zejména v zimním období provádím masáže dětí asi tak 2 x týdně. I v případě, že jsou zdravé, přidávám do směsi některou z imunostimulačních silic: eukalyptus radiata, eukalyptus Smithii, levanduli, niauli, rozmarýn, tymián linalol, ravenáru a další. Výběr vždy přizpůsobím momentálnímu stavu dítěte. Tyto silice lze kombinovat s dalšími.

Ušní svíce aplikuji preventivně tak jednou za měsíc, ale lze opakovat i častěji. Moxování provádím při nachlazení studeného typu jednou denně, jinak spíš tak, jak nám vyjde volná chvíle. Reflexní terapii se snažím provádět co nejčastěji, v době nemoci alespoň 2 x denně, jinak obden či alespoň 2 x týdně. Přípravků na stimulaci imunity jsou plné lékárny. Mohou to být sirupy, tinktury, tobolky. Pro děti je dobrá echinacea, buď kapky nebo sirup, mateřídouškový sirup, z tinktur echinaceová, eleuterokok, rakytník, černý rybíz, kapky z grapefruitových jadérek. Vždy si pečlivě prostudujte informace k imunostimulačním přípravkům i přírodního typu, ne všechny jsou vhodné pro děti. Fytoterapie má při léčbě respiračních chorob velký význam. V lékárnách je možné zakoupit již připravené čajové směsi, některé dokonce přímo určené dětem. Jinak si při znalosti bylinek lze čaje i namíchat. Mými oblíbenými bylinami jsou jitrocel, bez, lipový květ, mateřídouška, podběl, tužebník, máta.



## 6.Závěr

V případě respiračních chorob se mi aromaterapie společně s dalšími přírodními prostředky a postupy osvědčila. Navíc u dětí nedochází k zbytečnému zatěžování organismu alopatickými léky a nenarušuje se tak proces přirozeného budování vlastní imunity. Je to však náročnější na čas a investované úsilí od ošetřujícího ( v případě dítěte rodiče) a na trpělivost nemocného. To je asi jeden z důvodů, proč v dnešní uspěchané době dává hodně lidí přednost rychlému a radikálnímu řešení v podobě antibiotik, kortikoidů atd.

Svoji práci jsem pojala jako popis alternativních možností při léčbě respiračních chorob a doufám, že i neoborníci v oblasti aromaterapie v ní najdou inspiraci pro sebe a své děti.

## 7. Seznam užitých literatury

- Nováková B, Šedivý Z.: Praktická aromaterapie, Pragma 1996  
Hašplová J.: Masáže dětí a kojenců, Portál 1999  
Kombercová J., Svobodová M.: auto Rehabilitační sestava, Fontána 2000  
Janča J.: Alternativní medicína – kompletní prevence a léčba přírodními prostředky, Eminent, 1990  
Janča J.: Reflexní terapie – tajemná řeč lidského těla, Eminent 1996  
Janča J.: Zdravé dítě a Alternativní medicína, Eminent 1993  
Pataky J.: Učebnice Reflexní terapie, Fontána 1998  
Mojay G.: Aromaterapie pro léčení duše, Alternativa 1996  
Grosjean N.: Velká kniha aromaterapie, Fontána 2003  
Tisserand R.: Umění aromaterapie, Alternativa 1991  
Temelie B.: Výživa podle pěti elementů, Eugenika 1992  
Dahlke R.: Nemoc jako symbol, Pragma 2000  
McKenna J.: Alternativy k antibiotikům, Medica Publishing 2001  
Interní materiály Institutu aromaterapie