

Aromaterapia II

Imunitný systém je ako vaša vojenská armáda, ktorá spolu s esenciálnymi olejmi boj vždy vyhráva

KURZ II. STUPŇA

Lekcia 6

Tlačiť

Často môžete počuť slová ako infekcie a zápal, ale v skutočnosti sa jedná o dva veľmi odlišné deje. Infekcie sa týkajú invázie a množenia patogénov v tele, zatiaľ čo zápal je ochrannou odpoveďou tela proti infekcii. Infekcia zahŕňa kolonizáciu mikroorganizmov, ako napríklad baktérie, vírusy a huby v telesných tkanivách. Zápal je nešpecifická reakcia tela na poškodenie a môže sa sekundárne objaviť po infekcii.

Zápal nie je synonymum infekcie. Infekcia je vždy spôsobená mikroorganizmami, zatiaľ čo zápal môže vzniknúť aj bez prítomnosti infekcie. Zápal je ochranná reakcia tela na škodlivé podnety s cieľom zastavenia šírenia infekcie a iniciácie procesu hojenia. Ďalším rozlišovacím kritériom sú symptómy, ktoré oba javy sprevádzajú. Kým infekciu cítime v závislosti od patogénov v celom tele vo formy únavy, straty chuti k jedlu, úbytok hmotnosti, nočné potenie, alebo je prítomnosť infekcie citelná v určitom telesnom systéme, napríklad kašeľ, upchatý nos, zvracanie, hnačka, vyrážky. Zápal je na druhej strane sprevádzaný opuchom, červenaním, teplom a bolesťou. A práve zápalom venujeme dnešnú lekciu.

Zápal

Keď počujeme slovo zápal, ihneď si tento pojem asociujeme s niečím zlým, čo sa deje v našom tele. Avšak zápal je nutnou súčasťou imunitnej reakcie, ktorá spolu so skupinou imunitných buniek opravuje, rekonštruje a chráni telesné tkanivá pred inváziou patogénov. Symptómy tohto procesu síce pre nás nie sú príjemné, ale sú dôležité pre efektívnu činnosť imunitného systému.

Zápalom by sme mohli pomenovať akýkoľvek pokus telesnej obranyschopnosti prekonať stres akéhokoľvek druhu. A skutočne to môže byť stres fyzický alebo emočný, ktorý môže vyvolať zápal. Pre ilustráciu, fyzickým stresom môžu byť napríklad zlomeniny, alebo chrípka. Psychologickým stresom sú všetky emócie, ktoré prežívame dlhodobo a so zvýšenou intenzitou, obzvlášť tie, ktoré kategorizujeme ako negatívne.

Zápal je výsledkom niekoľkých zmien v telesnej fyziológii. Začína sa signálmi na molekulárnej a bunkovej úrovni, ktoré sa adaptujú svojou reakciou a fyziologickými procesmi. A to, čo cítite vy sú klasické štyri znaky zápalov. Tieto štyri symptómy ako prvý popísal rímsky vzdedanec Aulus Cornelius Celsus v prvom storočí pred našim letopočtom takto:

Dolor – bolesť

Rubor – začervenanie

Calor – teplo

Tumor – opuch

Zápal je však extrémne dôležitým, ak príde čas, aby sa telo opravilo samo. Zápal je procesom, kedy nastupuje naša telesná obrana, aktivuje sa nešpecifická imunita, ktorá zaháji boj proti čomukoľvek, čo spôsobuje stres telesných tkanív. A symptómy zápalu sú vedľajším efektom, ktorý cítime ako súčasť aktivity imunitného systému.

Zápal začína v tom momente, kedy sa telo začína brániť proti toxínom a patogénom alebo ak začína aktívny proces liečenia. Počas zápalu dochádza k dilatácii a pórovitosti krvných kapilár, aby umožnili ľahký prechod bielych krviniek cez cievné steny do oblasti poškodenia infekčnými mikroorganizmami. Opuch a asociovaná bolesť je

spôsobená hromadením tekutín, ktoré môžu tlačiť na nervové dráhy a spôsobovať bolesť a diskomfort. Teplo počas zápalového procesu je spôsobené zvýšením krvného zásobenia a miestneho metabolizmu.

Vo všeobecnosti by sme mohli zápal zaradiť do vítaných telesných procesov, ktorý reaguje na akúkoľvek situáciu v tele len preto, aby obnovil a reparoval poškodené tkanivá a obnovil zdravie. Zápal je prirodzenou biologickou odpoveďou. Problém nastáva len vtedy, ak nemáme zápal pod kontrolou, vtedy sa môže stať chronickým s radou nežiaducich účinkov.

Príčiny zápalov

Je mnoho dôvodov, prečo dochádza k zápalovým kondíciám. Medzi najčastejšie spúšťače patria napríklad:

Dysbióza črevného systému (nerovnováha medzi dobrými a zlými črevnými baktériami). Výsledkom môže byť agresívna odpoveď imunitného systému na prítomnosť mikrobov v črevnom systéme

Environmentálna toxicita, ktorá sa často asocjuje napríklad s rakovinou. Medzi tieto toxíny zaraďujeme aj potravinové konzervanty, toxické kovy, chemikálie pridávané do pitnej vody, znečistenie vzduchu

Nedostatok fyzického pohybu

Strava bohatá na spracované potraviny, cukry a tuky. Životný štýl a strava sú dva hlavné príspevky k zápalovému procesu, pri diabete a srdcových ochoreniach.

Nedostatok spánku

Zvýšená fyzická aktivita, intenzívny cvičebný program

Niektoré lieky, ako napríklad antibiotiká, ktoré spôsobujú črevnú dysbiózu

Chronický stres, či už sa jedná o fyziologický alebo psychologický, spôsobuje zvýšenú spotrebu kortizolu a postupné degradovanie výkonnosti nadobličiek

Akútne versus chronické zápalové kondície

Ako sme videli, zápal je výsledkom buď fyzického alebo psychologického stresu. Akútny zápal a krátkodobý pocit diskomfortu a bolesti je z dlhodobého hľadiska vítaným. Avšak rovnaké pravidlo neplatí v prípade nízkostupňových infekcií a chronických zápaloch. Tieto situácie by sme mohli porovnať ku konštantne pocítovanému stresu bez možnosti relaxácie. Imunitný systém začína byť preťažený s postupnou degradáciou. Výsledkom je stav nerovnováhy, ktorý zanecháva telo bez spoľahlivej obrany pred rôznymi druhmi infekčných organizmov a nepriaznivo ovplyvňuje proces starnutia. Tento druh zápalov, i keď nie je tak citelný v porovnaní s akútnymi zápalovými kondíciami, môže byť prezentovaný roky predtým, než začneme pocítovať symptómy na úrovni telesnej fyziológie.

I keď sú typické znaky zápalu veľmi ľahko identifikovateľné, znaky chronického zápalu nevieme tak jednoducho určiť. Dlhodobý, chronický zápal je narušenou reakciou na pretrvávajúce stimuly a môže viesť k chorobám ako sú autoimunitné ochorenia, alergie, artritída, rakovina a ateroskleróza. Môže sa prejavovať vo forme nafukovania, mozgových dysfunkcií, zvrátov, potravinovej senzitivity, úzkosti, depresie, syndrómu dráždivého hrubého čreva a mnoho ďalších symptómov.

Akútne zápalové kondície

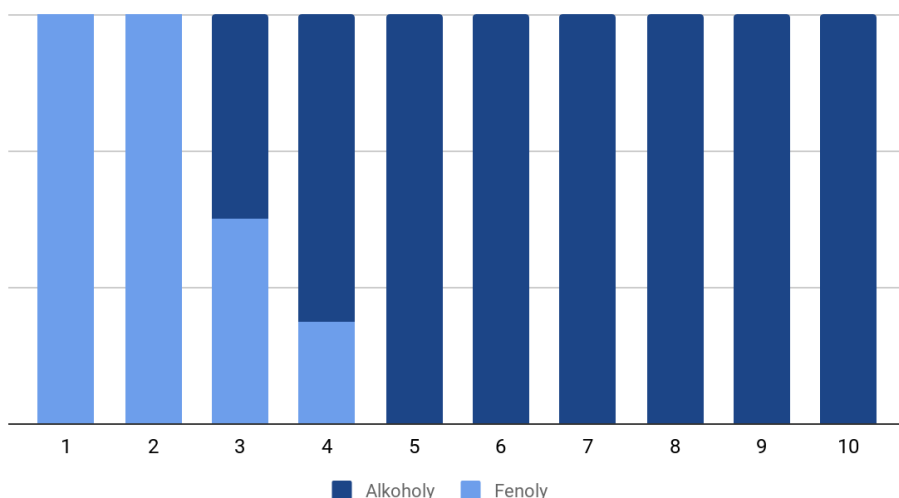
Akútny zápal u človeka, ktorý je zdravý, je jednoduché kontrolovať. Tento proces je aktivovaný ako druhá línia obrany. Biele krvinky nájdu zdroj infekcie a začínajú s reparáciou poškodenia. Ak je proces ukončený, telo funguje opäť ako predtým. Dôležitým hormónom s protizápalovým efektom je kortizol, ktorý tlmí symptómy zápalového procesu. A i keď je zápal diskomfortným, je potrebným. Telo bolo takto zostrojené a dokáže zápal nielen tolerovať, ale aj kontrolovať.

Akútny zápal je prvým stupňom liečebného procesu, ktorý je vyvolaný vrodenným imunitným systémom. Zahŕňa chemickú signalizáciu mediátormi zápalu, napr. cytokíny a histamíny. Väčšina štúdií týkajúcich sa protizápalových (antiflogistických) látok esenciálnych olejov naznačuje, že môžu znižovať tvorbu zápalových mediátorov, alebo potláčať aktivitu určitých enzýmov. Príkladom je tea tree olej s obsahom terpinen-4-ol, ktorý môže zmierniť alergickú reakciu potlačením uvoľňovania histamínu a produkciu cytokínov. Ďalej sem patrí škorica s hlavnou zložkou eugenol, ktorá je rovnako účinným inhibítorom infekčných organizmov, z ďalších funkčných skupín je príkladom citrónová tráva, eukalyptus a tymián. Ich aplikácia na kultivačné médium, vykazovala významnú inhibíciu šírenia infekcií a pri pasívne difúzii počas 10 min. dochádzalo k výraznému zníženiu vírusového rastu. Z jemnejších olejov, napríklad levandula, bergamot a geranium, dosiahneme obdobný výsledok, avšak pri vyšších koncentráciách a pri pasívnej difúzii v trvaní min. 30 minút.

Návrh terapeutickkej intervencie

V prípade akútnych zápalových kondícií musíme byť agresívnejší, než je symptóm samotný a terapiu si rozložíme do niekoľkých krokov. Vždy však využijeme synergiu.

Terapeutický plán - akútny zápal



Prvá fáza

V tejto fáze je vhodné použiť esenciálne oleje s vyšším obsahom agresívnych zložiek, ako sú fenoly, fenolové zlúčeniny, ketóny alebo aldehydy. Koncentráciu môžeme zvýšiť na 4%. Cieľom je zabiť monštrum, kým je ešte malé, nečakajme, kým narastie. Táto fáza trvá maximálne tri dni. Frekvenciu inhalácie alebo topickej aplikácie, prípadne ich kombináciu si rozdelíme na častejšie frekvencie. V prípade inhalácie to môže byť napríklad difúzia, alebo naparovanie 5-10 minút každé dve hodiny. Ak by sa použila k inhalácii napríklad čuchová tyčinka, potom by sme mohli vdychovať častejšie, napríklad každých pár minút, kým je to potrebné a prospešné. Avšak fixné pravidlo a doporučené neexistuje.

Fenolové a ketónové chemické komponenty majú antimikrobiálnu aktivitu, niektoré sú analgetické s protizápalovým potenciálom, avšak pozor, lebo môžu byť iritujúce voči koži a slizniciam. Fenoly využívame len v krátkodobo vedenej intenzívnej terapii, ktorá trvá približne od dvoch do štyroch dní. Oleje nevyužívame pri deťoch, starších osobách alebo tehotných ženách.

Druhá fáza

V tretí deň terapie uberieme z agresívnych olejov a do zmesi zakomponujeme oleje s obsahom alkoholov. Štvrtý deň opäť uberieme z fenolických zložiek o polovicu a doplníme olejmi z vyšším obsahom alkoholov. V piaty deň máme zmes tvorenú výlučne alkoholmi. Ak používame oleje obsahujúce alkoholy je vhodné, aby sme alternovali