

AROMATERAPIE



Aromaterapie podle zvěrokruhu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Adéla Zrubecká, Milan Gelnar
Aromaterapie podle zvěrokruhu – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

AROMATERAPIE



PODLE ZVĚROKRUHU

AROMATERAPIE PODLE ZVĚROKRUHU

Éterické oleje pro každé znamení



Adéla Zrubecká
Milan Gelnar

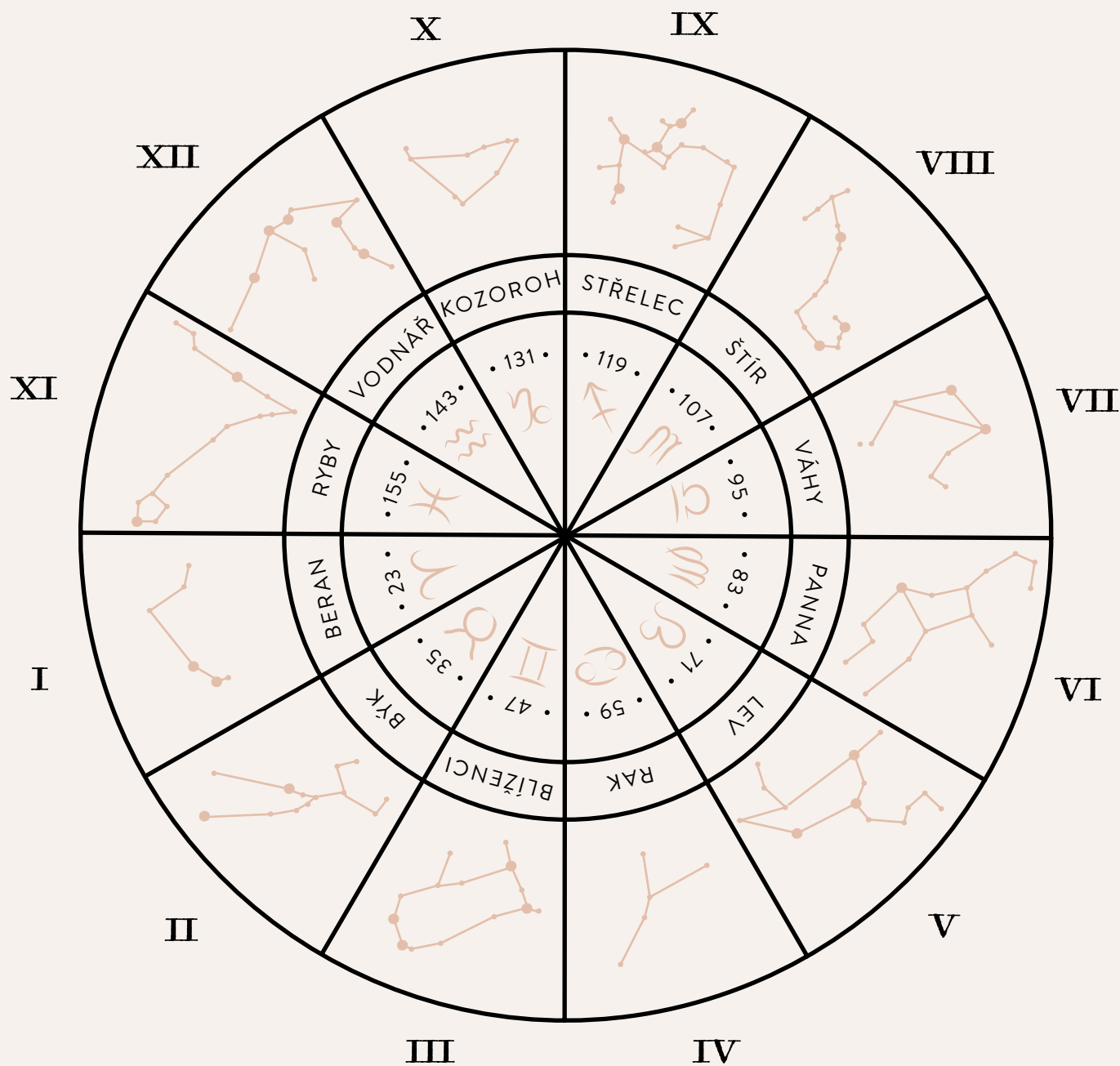
CPress, Brno, 2020

SEZNAM
RECEPTUR

• 6 •

ÚVOD

• 10 •



KONTRAINDIKACE
K ÉTERICKÝM OLEJŮM

• 168 •

LATINSKÉ
NÁZVY A ÚČINKY
ÉTERICKÝCH OLEJŮ

• 172 •

BERAN

- Zklidnění při výbušnosti - 27
- Uvolnění při přepracovanosti - 28
- Úleva při bolestech hlavy - 29

BÝK

- Úleva při napětí šíje a ramen - 39
- Snížení vysokého krevního tlaku - 40
- Harmonizace při zatvzlosti - 41

BLÍŽENCI

- Zklidnění při přetížení - 50
- Harmonizace pro snadnější přijetí řádu - 52
- Úleva při bolesti kloubů - 53

RAK

- Harmonizace při osamělosti - 63
- Zmírnění potíží při trávení a zažívání - 64
- Harmonizace při přecitlivělosti - 65

LEV

- Posílení tolerance - 75
- Úleva při srdečních obtížích - 76
- Harmonizace pro posílení tvořivosti - 77

PANNA

- Harmonizace při nespokojenosti - 87
- Uvolnění při perfekcionismu - 88
- Úleva při nervózním zažívání - 89

VÁHY

- Harmonizace při nerozhodnosti - 98
- Posílení pro ledviny a bedra - 100
- Harmonizace pro zvýšení sebedůvěry - 101

ŠTÍR

- Harmonizace při uzavřenosti - 110
- Posílení radosti ze života - 111
- Úleva při močopohlavních infekcích - 112

STŘELEC

- Harmonizace při roztěkanosti - 122
- Úleva při bolesti zad - 123
- Posílení při vyčerpání - 125

KOZOROH

- Harmonizace při citové upjatosti - 134
- Zklidnění podrážděné pokožky - 135
- Uvolnění při stresu a napětí - 136

VODNÁŘ

- Posílení praktičnosti - 147
- Zklidnění při nervozitě a pro lepší spánek - 148
- Úleva pro křečové žíly - 148

RYBY

- Posílení zdravých hranic - 158
- Harmonizace pro snadnější orientaci v realitě - 160
- Uvolnění lymfatických cest - 161

	Znamení a symbol	Trvání	Živel vnější	Živel vnitřní	Kvalita	Vládce	Vůně pro ženu	Vůně pro muže
1	BERAN 	21. (22.) 3. 20. (21.) 4.	Oheň	Voda	Základní	Mars	Šalvěj muškátová	Rozmarýn
2	BÝK 	20. (21.) 4. 20. (21.) 5.	Země	Voda	Pevná	Venuše	Ylang-ylang	Kardamom
3	BLÍŽENCI 	21. (22.) 5. 20. (21.) 6.	Vzduch	Voda	Proměnlivá	Merkur	Bazalka	Máta
4	RAK 	21. (22.) 6. 22. (23.) 7.	Voda	Vzduch	Základní	Měsíc	Levandule	Lípa
5	LEV 	23. (24.) 7. 22. (23.) 8.	Oheň	Vzduch	Pevná	Slunce	Růže	Cedr
6	PANNA 	23. (24.) 8. 22. (23.) 9.	Země	Vzduch	Proměnlivá	Merkur	Geranium	Vavřín
7	VÁHY 	23. (24.) 9. 22. (23.) 10.	Vzduch	Země	Základní	Venuše	Benzoe	Pomeranč
8	ŠTÍR 	23. (24.) 10. 21. (22.) 11.	Voda	Země	Pevná	Pluto	Jasmín	Pačule
9	STŘELEC 	22. (23.) 11. 21. (22.) 12.	Oheň	Země	Proměnlivá	Jupiter	Skořice	Zázvor
10	KOZOROH 	22. (23.) 12. 19. (20.) 1.	Země	Oheň	Základní	Saturn	Borovice	Tymián
11	VODNÁŘ 	20. (21.) 1. 18. (19.) 2.	Vzduch	Oheň	Pevná	Uran	Neroli	Bergamot
12	RYBY 	19. (20.) 2. 20. (21.) 3.	Voda	Oheň	Proměnlivá	Neptun	Palmorůžová	Santal

PROČ ASTROLOGIE A AROMATERAPIE?



V úvodu knihy, kterou jste právě otevřeli, bychom se mohli ponořit hluboko do historie a popsat mnoho stran o životě našich dávných předků. O tom, jak své umění odhadovat čas a roční období podle pohybů planet na obloze propojovali s děním na Zemi, jež bylo klíčové pro jejich přežití – pravidelná migrace zvířat, růst a sběr plodin, přesuny kmenových společností za potravou nebo úkrytem, sběr léčivých rostlin, léčení samotné... Už v těchto dávných časech se zrodilo spojení mezi astrologií a bylinnou medicínou, které se lidé naučili interpretovat. Je velice zajímavé sledovat toto propojení v čase až k moderní medicíně a astrologii, v literatuře k tomu můžete najít mnoho pramenů.

Pro nás jako tvůrce této knihy je spojení astrologie a aromaterapie v dnešním světě a společnosti jedním (nikoli jediným) z velmi účinných pomocníků k sebepoznání a potažmo sebeléčení. Astrologie umožňuje vhled do základních charakteristik každého člověka, následně éterické oleje jako přírodní koncentrované vonné esence z léčivých rostlin působící na tělo, psychiku a duši zajišťují nebo podporují požadovanou změnu. Věříme, že pokud člověk pozná sám sebe, naučí se posilovat své kladné stránky a je si vědom svých slabín, může žít šťastný a vyrovnaný život. Tato kniha tedy není návodem, jak žít například s Beranem, ale je inspirací pro Berana, jak žít sám se sebou a s lidmi okolo.

Pro doporučení konkrétních éterických olejů v knize jsou pro nás podstatné projevy hlavních charakteristik každého znamení v běžném životě a z toho plynoucí potřeby. Využitím aromaterapie směřujeme k harmonii, tedy dodáváme kvality, které chybějí, a ubíráme, čeho je moc. Ošetřujeme praktické potíže těla, ulevujeme emocím, které škodí, usilujeme o pohyby duše směrem k vyrovnaní, zvědomění a přijetí.

Vlastnosti člověka charakterizují nejen hlavní znamení, v němž se nachází Slunce v době jeho narození, ale také postavení všech planet ve znameních zvěrokruhu a jejich vzájemné vazby. Různých kombinací v osobních horoskopech je tedy nekonečně mnoho a pouze tyto individuální horoskopy dávají tazateli potřebný detail a vhled do jeho prožívání. To je důvod, proč se v některých charakteristikách vůbec nemusíte poznat. Berte je tedy s jistou dávkou nadsázky, ne všechno sedí pro všechny. Směsi éterických olejů, které jsou uvedeny u jednotlivých znamení, mohou používat i jiná znamení, pokud je uvedené potíže trápí. Přehledný seznam směsí najdete na str. 6–7. Například tedy směs pro výbušného Berana může stejně dobře využít i Býk, osamělostí může trpět Rak, ale také Lev nebo Panna.

Éterické oleje ovšem samy o sobě žádaný posun nezařídí. Ke změně je v první řadě nutná určitá míra sebereflexe. Schopnost uvědomit si své pocity, vnímat reakce svého okolí a alespoň občas naslouchat pozorně sobě i ostatním. Možná si přečtete svoji charakteristiku a řeknete si: to je přece skvělé, že jsem takový, že tohle umím. Také se však můžete zamyslet, jak se žije ostatním s vámi. Jestli náhodou s tím, co u sebe vnímáte jako klad, nemají oni potíže. S jakými znameními žijete v jedné domácnosti? S jakými znameními pracujete? Náš život tvoří vztahy, a proto jaké máme vztahy, takový je náš život.

ŽIVLOVÁ PODSTATA ZNAMENÍ ZVĚROKRUHU



Zvěrokruh vytvořili astrologové údajně před třemi až čtyřmi tisíci lety a jedná se o kruhové grafické znázornění pohybu nebeských těles na obloze. Zpočátku šlo jen o ta očima viditelná – tzn. Slunce, Měsíc, Merkur, Venuši, Mars, Jupiter, Saturn – a postupem času byla přidávána i tělesa vzdálenější, viditelná za pomoci techniky – Uran, Neptun a Pluto. Tento pohyb je zachycen z pohledu Země, a to v úzké výseči kolem ekliptiky (zdánlivé dráhy Slunce). Kruhová výseč je rozdělena na dvanáct stejně velkých částí po třiceti stupních, což jsou všeobecně známá znamení zvěrokruhu.



Ve vesmíru je vše postaveno na existenci **čtyř základních živlů – ohně, vzduchu, vody a země**. Astrologie přitom vychází z principu postupného pravidelného střídání těchto živlů, k nimž lze také přiřadit každé z dvanácti znamení zvěrokruhu. Princip logiky střídání živlů se rodí z ročního cyklu.

Celý cyklus začíná jarem. Slunce vstupuje do znamení **Berana**, začíná nabývat na síle. Příroda se po symbolické smrti vrací k životu. Rostlina vyklíčila a prudce se dere za teplem a světlem ke slunci, vše je akční, dynamické, jednoznačné. Znamení Berana je tak přiřazena živlová podstata **ohně**. Tento oheň představuje impuls, jiskru, počátek nového života, nadšení.

Po dynamickém ohnivém nástupu jara ve znamení Berana následuje klidné, rozvážné znamení **Býka**. Po fázi vzklíčení a překotného růstu následuje upevňování vybojovaného místa na slunci. Rostlinka si vydobyla své místo a nyní se snaží pevně stabilizovat a zakotvit. Upevňuje a do hloubky zapouští své kořeny. Této fázi je přiřazen živel **země**, jenž představuje úrodnou půdu, uzemnění, realitu, podporu a hmotnou podstatu.

Po stabilizaci v zemském znamení Býka následuje proměnlivé, vzdušné znamení **Blíženců**. Rostlina už vyklíčila, je stabilizovaná a připravuje se na fázi rozmnožování, již předchází oplodnění. Rostlina musí vyvinout veškerou svou nápaditost, barevnost, proměnlivost, vůni, aby přilákala hmyz nebo jiný princip, který ji opyluje. Této fázi je přiřazen živel **vzduch**. Představuje rozmanitost, nestálost, pohyb, neuchopitelnost, nápaditost a tvořivost.

Touto fází jaro končí a vstupem Slunce do znamení **Raka** nastupuje léto, vstupem Slunce do znamení **Vah** začíná podzim a konečně vstupem Slunce do znamení **Kozoroha**, začíná zima. Shrňme-li celý jarní cyklus z pohledu znamení, pak zjistíme, že se zde střídají jen tři ze čtyř

živlů – oheň (Beran), země (Býk) a vzduch (Blíženec). Jaro, stejně jako ostatní roční období, je uzavřeným cyklem. Logicky by se tam tedy měly objevovat všechny čtyři živly. Zdánlivě schází živl **voda**. Ve skutečnosti je voda společná pro všechna tři znamení, ale z vnějšího pohledu je skrytá. Konkrétně to znamená, že znamení Berana je složeno z vnějšího živlu ohně a vnitřního živlu vody. Voda spolu s ohněm vytváří výbušnou směs – páru. Proto jsou lidé narození ve znamení Berana nebo ti, kteří mají více planet umístěných ve znamení Berana, tak výbušní – potřebují ten vnitřní přetlak nějak ventilovat. Obecně ve vztazích platí, že souladná jsou znamení, která mají stejné vnější živly, ale také ta, jež mají stejné živly vnitřní.

Beran je tedy složen s vnějšího ohně a skryté vody, Býk z vnější země a skryté vody a Blíženec z vnějšího vzduchu a skryté vody. To znamená, že se u těchto znamení budou navenek projevovat charakteristiky odpovídající jejich vnějším živlům a skrytě pak charakteristiky živlu vody, to znamená citlivost, vnímavost, schopnost napojovat se na věci mezi nebem a zemí. Obdobným způsobem se stejnou logikou se pak mísí živly v dalších ročních obdobích.

Léto začíná vstupem Slunce do vodního znamení **Raka**, následuje ohnivě znamení **Lva** a končí zemským znaméním **Panny**. Skrytým znaméním u všech tří je tedy **vzduch**. To znamená, že navenek se projevují jejich vnější živly, zatímco skrytě se projevuje vzduch, tedy nápaditost, fantazie, představivost a všechny projevy myšlení.

Podzim začíná vstupem Slunce do vzdušného znamení **Vah**, následuje vodní znamení **Štíra** a končí ohnivým znaméním **Střelce**. Skrytě se zde projevuje živl **země**, jehož charakteristikou je praktičnost, pragmatičnost a racionalita.

Zima začíná vstupem Slunce do zemského znamení **Kozoroha**, na něj navazuje vzdušné znamení **Vodnáře** a zima končí posledním znamením zvěrokruhu – vodním znamením **Ryb**. Opět se u všech tří projevuje skrytý živel, tentokrát **ohně**, který s sebou nese akčnost, dynamiku, bojovnost. Obecně platí, že souladná jsou znamení, která mají stejné vnější, ale také vnitřní živly.

ÚROVNĚ ŽIVLŮ

Vrátíme-li se zpět k jaru, po oplodňujícím vzdušném znamení **Blíženců** následuje mateřské znamení **Raka**. Rostlina byla oplodněna a nyní usilovně pracuje na mateřství, na tvorbě plodu. Shromažďuje vše potřebné, přijímá vše, co přichází, vyživuje a chystá k využití pro své děti. Této fázi je přiřazen živel **voda**, který představuje vstřebávání, emoce a vnímání.

Tím bylo zakončeno dílčí prostřídání čtyř základních živlů. S následujícím znamením se celý dílčí živlový cyklus opět opakuje. Nyní však již na kvalitativně vyšší úrovni. Energie, které předtím byly **základní**, nyní přecházejí o úroveň výše, tedy do kvality **stálé**. Po opětovném prostřídání všech základních živlů se opět celý dílčí cyklus opakuje, tentokrát na nejvyšší úrovni, a to v kvalitě **proměnlivé**. Každý živel tak má podle znamení, ke kterému přísluší, různou výpovědní hodnotu.

Živel / Kvalita	ZÁKLADNÍ	STÁLÁ	PROMĚNLIVÁ
OHEŇ	Beran	Lev	Střelec
ZEMĚ	Kozoroh	Býk	Panna
VZDUCH	Váhy	Vodnář	Blíženci
VODA	Rak	Štír	Ryby



1. OHEŇ

Oheň je životadárná energie, díky které existuje život. Je to energie, jež oživuje, díky níž vidíme, z níž vycházíme. V astrologii oheň symbolizuje nadšení, akčnost, bojovnost, životaschopnost, sebedůvěru, asertivitu.

Živlu ohně přináležejí znamení **Berana**, **Lva** a **Střelce**. Oheň ve znamení Berana je charakterizován jako jiskra, impulz, počátek hoření. Lev je oheň na vrcholu své slávy, plápolající, oslňující, vyjadřující moc a autoritu. Střelec je oheň zkrocený, zužitkovaný, oheň krbů... nebo poznání.



2. ZEMĚ

Země je základ, na kterém stojíme, podepírá nás, dává nám možnost vše vidět, nahmatat, přesvědčit se. V astrologii země symbolizuje praktičnost, pragmaticčnost, orientaci na hmotu a stabilitu.

Živlu země přináležejí znamení **Býka**, **Panny** a **Kozoroha**. Kozoroh představuje zem zmrzlou, tedy základ, v němž je již z podzimu uloženo semeno, nyní však odpočívající a trpělivě čekající na nový cyklus. Býk představuje stabilitu – úrodnou zem, do níž je zasazeno sémě, které má vyrůst. Panna představuje zem již využitou – proměněnou, vyčerpanou k potřebné úrodě.



3. VZDUCH

Vzduch je prostor mezi nebem a zemí. Je abstraktní, stejně jako myšlení, řeč, pohyb či dýchání. V astrologii symbolizuje rozum, myšlení, cesty těla i ducha, řeč a inteligenci.

Živlu vzduchu jsou přiřazena znamení **Blíženců**, **Vah** a **Vodnáře**. Váhy znamenají vzduch či vítr přinášející nějaký nápad, inspiraci zaměřenou určitým směrem. Vodnář je již vzduch stálý, cíleně zaměřený, rozbíjející staré a nastavující nové cesty, ideály, mnohdy i pokrok. Blíženci jsou vzduch proměnlivý, který zabrousí všude – mnohdy i opačnými směry.



4. VODA

Voda je prostředek očišťování, rozpouštění, oplodňování a vnímání. V astrologii symbolizuje citlivost, vnímání, emoce a empatii.

Živlu vody jsou přiřazena znamení **Raka**, **Štíra** a **Ryb**. Rak je pramenitá voda počátků, Štír je stojatá voda tajemných hlubokých tůní, ale i bažin a slepých ramen. Ryby jsou voda širých všeobjímajících oceánů, do nichž se slévají všechny řeky.

CHARAKTERISTICKÝ OLEJ



CO JE TO charakteristický olej

I když je individuální horoskop nejpřesněji vyobrazená mapa vnitřního uspořádání každého člověka, je jeho hlavní znamení skutečně představitelem podstaty jeho osobnosti. Pokud se v přednostech svého znamení nepoznáváte, nejspíš v sobě potřebujete znovu objevit jeho sílu. A právě k tomu vám pomůže charakteristický olej. Podporuje vlastnosti, které jsou pro dané znamení typické a které představují jeho silné stránky. Kupříkladu charakteristický olej pro Býka je uzemňující, praktický, stabilizující. Pokud Býk cítí, že se u něj tyto kvality neprojevují, charakteristický olej mu pomůže znovu je najít a vnést do života.

Charakteristiky daného znamení se projevují mírně odlišně v ženách a v mužích. Ženy také obvykle dávají přednost jiným vůním než muži. Mají rády sladší, bylinné a květinové vůně, kdežto mužům víc vyhovují kořenitá a zemitá aromata. Proto je pro každé pohlaví vybrán jiný charakteristický olej. Ale co když vám nebude vonět? Možná máte převahu opačné energie, například jste výkonově zaměřená či dominantní žena či jemný typ pečujícího muže. V tom případě si vyberte charakteristický olej, který vám voní lépe, anebo můžete oba doporučené oleje míchat v takovém poměru, aby vám vůně vyhovovala.

Charakteristický olej tedy obnovuje vnitřní sílu každého zname-
ní v jeho hlavních charakteristikách v tom nejlepším slova smyslu.
Používejte jej, pokud se necítíte jistě ve své síle, a to všemi možnými
způsoby, jež jsou uvedeny dále.

JAK POUŽÍVAT

charakteristický olej a směsi

U všech směsí uvedených v knize udávají čísla za olejem poměr jed-
notlivých olejů a mají vždy celkový součet 10. Proto je můžete použít
bud' jako přímý poměr počtu kapek, nebo jako procentuální poměr
při míchání. Pro inhalaci smíchejte počty kapek jednotlivých éteric-
kých olejů a použijte směs do difuzéru, aromalampy, inhalační tyčinky
nebo k přímé inhalaci z lahvičky či kapesníčku.

Pro použití na tělo u dospělého uvedené počty kapek jednoduše na-
ředte do 20 ml rostlinného oleje lisovaného za studena. Stejný počet
kapek naředte do 100 ml rostlinného oleje, pokud je tělový olej určen
pro dítě do 6 let věku nebo pro těhotnou ženu.

Aromaterapeutickou koupel vytvoříte smícháním uvedeného počtu
kapek éterických olejů s hydrofilním (mycím nebo koupelovým) ole-
jem, případně se smetanou či medem. Směs přimíchejte do koupele.



MASÁŽNÍ ČI TĚLOVÝ OLEJ



Masírujte pokožku nebo části těla směsí éterického oleje se základním rostlinným olejem. Ředění pro masážní nebo tělový olej:

- 0,5 % – u dětí do 6 let odpovídá 3 kapkám ve 20 ml rostlinného oleje;
- 1,5 % – u dětí od 6 let do 12 let odpovídá 9 kapkám ve 20 ml rostlinného oleje;
- 2,5–3,0 % – od 12 let odpovídá 15 kapkám ve 20 ml rostlinného oleje.



KOUPEL



8–10 kapek éterického oleje smíchejte se lžící neutrálního koupelového nebo hydrofilního oleje a přimíchejte do koupele. Délka koupele by měla být 15–20 minut.



ROZPTYLOVÁNÍ DO OVZDUŠÍ



- 5 kapek éterického oleje nakapejte do 200 ml teplé vody v rozprašovači, silně protřepejte a ihned rozprašujte po místnosti, před dalším použitím opět silně protřepejte.
- 5 kapek éterického oleje přidejte do zvlhčovače vzduchu nebo misky s teplou vodou na radiátoru.
- 5–8 kapek nakapejte do difuzéru, odpařovače nebo aromalampy, k jednotlivým zařízením čtěte pečlivě návody k použití.