



Nervová sústava

Ako si pomôcť esenciálnymi olejmi?

Deň sa ešte ani poriadne nezačal a už riešite správy, úlohy, povinnosti. Telo ide automaticky do výkonu, myseľ sa rozbieha a niekde medzi tým sa stráca to najdôležitejšie – pocit vnútorného pokoja. Práve tu vstupuje do hry regulácia nervovej sústavy. Nie ako ďalšia „technika“, ktorú si treba odškrtnúť z „to do listu“, ale ako návrat k prirodzenému fungovaniu tela. K stavu, v ktorom nemusíme prežívať, ale môžeme skutočne žiť.

Naše telo je nastavené tak, aby väčšinu času fungovalo v režime regenerácie – v pokoji, v obnove, v rovnováhe. Stresová reakcia má byť krátkodobá – na zvládnutie konkrétnej situácie a následne by mala odoznieť. Realita dneška je však iná. Nervová sústava je často preťažená, aktivovaná dlhodobo a bez prestávky. A to aj v momentoch, keď nám objektívne žiadne nebezpečenstvo nehrozí.

Keď telo nestíha vypnúť

Dlhodobá aktivácia stresovej odpovede sa postupne zapisuje do tela. Nejde len o pocit napätia – ide o komplexnú reakciu organizmu, ktorá ovplyvňuje trávenie, imunitu, hormonálnu rovnováhu aj naše mentálne prežívanie. Ani si to neuvedomujeme. Fungujeme, zvládame, ideme ďalej. Až kým sa nezačnú objavovať signály, ktoré už nie je možné ignorovať. Môže ísť o únavu, ktorá nezmizne ani po výdatnom spánku.

O podráždenosť, ktorá prichádza bez zjavnej príčiny. O neschopnosť vypnúť myseľ, aj keď telo potrebuje oddych. Alebo o stratu radosti z bežných vecí. Telo pritom robí presne to, na čo je naprogramované – snaží sa nás ochrániť. Akurát, že ostáva dlhodobo „zaseknuté“ v režime, ktorý mal byť len dočasný a to nám škodí.

Čo nás vychýli a čo nás vracia späť

Regulácia nervovej sústavy nezačína zložitými technikami. Začína uvedomením. Tým, že si všimneme, čo nás vyvádza z rovnováhy a čo nám ju, naopak, pomáha obnoviť. V každodennom živote nás môžu dlhodobo vyčerpávať napríklad neustále podnety z telefónu, tlak na výkon, nedostatok oddychu, ale aj zdanlivo nevinné návyky ako rýchle ranné tempo bez priestoru na „naladenie sa“. Hluk, preplnený program či neustála dostupnosť pre iných, či pre online svet sú tiež na vine. Na druhej strane

existujú jednoduché, telu prirodzené spôsoby, ktoré nás dokážu veľmi rýchlo zregulovať – to znamená vrátiť nás späť do rovnováhy. Vedomý dych, najmä predĺžený výdych, ktorý okamžite aktivuje regeneračný režim. Dotyk a objatie, ktoré prinášajú pocit bezpečia. Hlas – či už vlastný alebo cudzí – ktorý upokojuje celý nervový systém. Pohyb, príroda, práca so zmyslami či vedomé spomalenie v priebehu dňa. Tieto princípy sú veľmi jednoduché, no zároveň vysoko účinné.

Podpora v podobe esenciálnych olejov

Esenciálne oleje zohrávajú výnimočnú úlohu v regulácii nervovej sústavy. Čuch je totiž jediný zmysel, ktorý obchádza racionálne spracovanie v mozgovej kôre a smeruje priamo do limbického systému – do centra emócií, pamäti a vnútorného prežívania. Vôňa tak dokáže meniť náš stav okamžite,



pod tlakom

bez potreby pochopiť, či spracovať si niečo. To je práve dôvod, prečo môže byť práca s vôňami taká účinná pri regulácii nervovej sústavy. Stačí niekoľko vedomých nádychov a telo dostáva signál, že môže spomaliť.

Ak si napríklad spojíte dychové cvičenie s konkrétnou vôňou, vytvárate si silnú asociáciu. Nervová sústava si postupne zapamätá, že práve táto vôňa znamená bezpečie a uvoľnenie. A časom môže stačiť už len samotná vôňa na to, aby sa telo začalo regulovať.

Copaiba: návrat k rovnováhe

Medzi oleje, ktoré stoja za pozornosť, patrí aj menej známa copaiba. Jej účinok je nenápadný, no hlboký. Obsahuje beta-karyofylén – látku, ktorá pôsobí na endokanabinoidný systém v tele – teda systém, ktorý sa podieľa na regulácii stresu, vnímania bolesti aj celkovej rovnováhy. Na rozdiel od látok, s ktorými si ho mnohí spájajú, nemá copaiba omamné účinky. Pôsobí jemne, prirodzene a podporuje telo v návrate k rovnováhe. V praxi môže pomôcť pri pocitoch napätia, vnútorného nepokoja, ale aj pri bolesti svalov a kĺbov. Je vhodná napríklad do difuzéra, ale aj na jemnú aplikáciu na telo v kombinácii s vedomým dychom.

Každodenný rituál

Je dôležité si uvedomiť, že regulácia nervovej sústavy nie je jednorazová záležitosť. Nie je to niečo, čo spravíme len, keď je nám zle.

Je to proces. Návrat. Vzťah k vlastnému telu. Nemusí ísť o veľké zmeny. Často stačí pár minút denne – vedomý dych,

krátka pauza počas dňa, chvíľa bez telefónu, prechádzka v prírode, či vedomé použitie esenciálneho oleja v momente, keď cítime napätie. Esenciálne oleje fungujú najlepšie vtedy, keď ich nepoužívame náhodne,

ale vedome – podľa toho, čo práve potrebujeme. Nervová sústava totiž nefunguje len

jedným smerom. Niekedy potrebujeme upokojiť, inokedy uzemniť, a niekedy naopak jemne aktivovať a vrátiť energiu. Práve v tomto je arómoterapia veľmi presná.

Menej chaosu

Možno najväčšia sila esenciálnych olejov spočíva v tom, že nám dávajú možnosť reagovať vedome. Namiesto automatického siahnutia po telefóne, sladkostiach či iných rýchlych „únikoch“ si vieme vytvoriť jednoduchý, funkčný návyk, ktorý nám pomáha. A často stačí naozaj málo. Jedna vôňa. Jeden nádech. Jedno vedomé spomalenie. Ak vás táto téma oslovila, v podcaste Flames sa jej so psychologičkou Jankou Tománek venujeme oveľa hlbšie.



Keď ste v strese alebo v napätí

Ak cítite tlak, nervozitu alebo „preťaženú hlavu“, cieľom je spomaliť a aktivovať parasymptikus – teda režim pokoja. **Vyskúšajte túto upokojujúcu zmes do difuzéra:**

3 kvapky levanduľa
2 kvapky kadidlo
2 kvapky copaiba
2 kvapky bergamot

Použitie: Nakvapajte do difuzéra a nechajte rozvoňať priestor. Alternatívne si môžete dať 1 kvapku z každého oleja do dlani, rozotrieť a 3- až 5-krát sa pomaly nadýchnuť – ideálne s predĺženým výdychom. Ak si oleje nechcete kvapkať do dlani, pokojne sa nadýchnite priamo z otvorenej fľaštičky.

Môj tip: Skúste pri nádychu počítať do 4 a výdych jemne predĺžiť na 6. Práve dlhší výdych dáva telu signál, že je v bezpečí.

” Často stačí
naozaj málo. Jedna
vôňa. Jeden nádych.
Jedno vedomé
spomalenie. “



Jemné prebudenie

Niekedy nie sme preťažení, ale skôr bez energie a motivácie. Vtedy telo nepotrebuje stlmiť, ale jemne prebudiť – bez stresovej „nakopávacej“ vlny.

Vyskúšajte túto povzbudzujúcu zmes do difuzéra:

- 3 kvapky pomaranč
- 2 kvapky citrón
- 2 kvapky grep
- 2 kvapky rozmarín

Použitie: Nakvapkajte do difuzéra počas dňa – ideálne pri práci alebo ráno po prebudení. Môžete použiť aj inhaláciu z dlaní (1 kvapka z každého oleja) alebo priamo z fľaštičky.

Môj tip: Nebojte sa priniesť arómatoterapiu aj do práce. Citrusové vône prirodzene podporujú sústredenie, produktivitu aj dobrú náladu – často nenápadne zlepšia aj atmosféru a vzťahy na pracovisku.

Na hĺbkový reset

Pri dlhodobom strese nestačí jednorazová pomoc. Kľúčová je pravidelnosť a jednoduchý rituál, ktorý telu signalizuje: teraz prichádza oddych. **Vytvorte si večernú zmes do difuzéra:**

- 4 kvapky levandúľa
- 3 kvapky kadidlo
- 2 kvapky copaiba

Použitie: Difúzujte 20 až 30 minút pred spaním. Zmes môžete použiť aj formou inhalácie z dlaní (1 kvapka z každého oleja) alebo priamo z fľaštičky. Následne si doprajte aspoň pár minút vedomého spomalenia – bez obrazoviek.

Môj tip: Skúste si túto vôňu nechať len na večer. Mozog si ju začne spájať s oddychom a zaspávanie bude prirodzene ľahšie.

Katareyna Palic

Spája osobnú skúsenosť, intuíciu a vášň pre esenciálne oleje do celostného prístupu, kde sú telo, myseľ i duša v dynamickej rovnováhe. Po vlastnej



cestu uzdravenia, počas dvoch tehotenstiev a domáceho pôrodu objavila silu esencií a psychosomatiky – a od tej chvíle pomáha aj iným vrátiť sa späť k zdraviu a vnútornej harmónii.

Je certifikovanou špecialistkou na esenciálne oleje a matkou dvoch synov. Pracuje s jednotlivcami, skupinami i firmami. Je autorkou podcastu Flames, kde so svojimi hosťami zdieľa tipy pre vedomejší a zdravší život.

www.katareynapalic.com;
www.youtube.com/@flames_podcast;
Instagram, Facebook: Amar aromatherapy.