

AROMATERAPIJA

Aromaterapija je *dio fitoterapije*, discipline koja koristi biljke i razne biljne pripravke za očuvanje zdravlja, za prevenciju i liječenje bolesti. Specifičnost aromaterapije je u tome što u tu svrhu upotrebljava posebne ekstrakte iz biljaka koji se nazivaju *eterična ulja* (esencijalna ulja, aromatična ulja).

Botaničari eteričnim uljima nazivaju sadržaje posebnih žlijezda u biljkama. Aromaterapeuti pak taj naziv koriste za hlapivu mješavinu koja nastaje destilacijom vodenom parom ili hladnim tještenjem cijelih biljaka, biljnih dijelova ili smola. Eterična ulja ustvari nisu "ulja" jer su to nemasne tekućine.

Često se eteričnim uljima nazivaju i ekstrakti dobiveni na druge načine, no upućeniji aromaterapeuti za takve proizvode koriste izraze *konkret, rezinoid, apsolut, pomada...*).

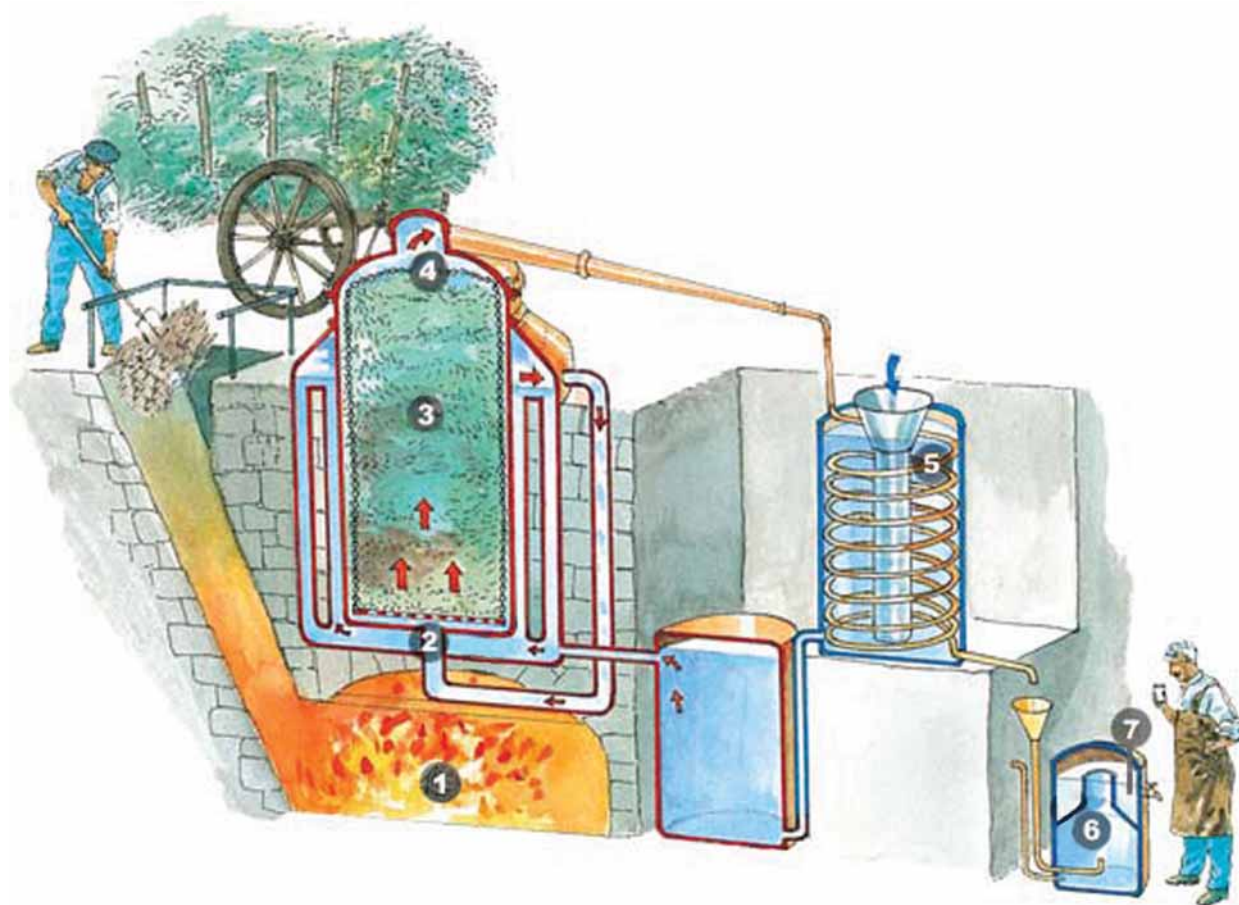
DOBIVANJE ETERIČNIH ULJA

Za dobivanje eteričnih ulja upotrebljavaju se različiti dijelovi biljke:

- cijela biljka u cvatu: metvice, bosiljak, mažuran, geraniji
- cvjetni vršci: lavanda, ružmarini, kadulje, kamilice, timijani, smilje
- cvijetovi: ylang-ylang, neroli, jasmin
- latice: ruža
- plodovi: borovica, klinčičevac
- usplođe: citrusi
- sjeme: anis, komorač, sjeme mrkve, korijandar, muškatni oraščić, paprovac
- trava: limunska trava, palmarosa, citronela
- listovi: čajevac, petitgrejn, eukaliptusi, lovor, matičnjak (melisa), kajeput, ravensara, mirta, zimzelen, pačuli, limunovac (verbena), niauli, cimetovac list
- iglice crnogorica: smreke, jele, borovi, čempres
- kora: cimetovac kora, kamfor
- drveni dijelovi: cedrovi, sandal, ružino drvo
- smolasti produkti: tamjani, mira
- korijen ili podanak: đumbir, vetiver, valerijana.

Ponekad se iz iste vrste biljke mogu dobiti različita eterična ulja, ovisno o dijelu biljke koji se podvrgava destilaciji ili o načinu dobivanja ulja. Tako vrsta *Citrus aurantium var. amara* daje tri različita ulja: ulje gorke naranče dobiveno hladnim tještenjem usplođa, petitgrejn destilirano iz listova, i skupocjeni neroli dobiven iz cvjetova. Petitgrejn se može dobiti i iz listova drugih vrsta citrusa. Limun, limeta i bergamot iz usplođa pak daju eterična ulja hladnim tještenjem ali i destilacijom vodenom parom.

Destilacija vodenom parom



DESTILACIJA VODENOM PAROM

1. ložište
2. vodena para ulazi s donje strane biljne mase
3. biljna masa pripremljena za destilaciju: vodena para svojim prolaskom kroz biljnu masu izvlači hlapive komponente iz bilja, a koje se dok su u tekućem stanju ne miješaju s vodom
4. na vrhu izlazi smjesa vodene pare i hlapivih sastojaka iz bilja
5. hlađenje i kondenzacija smjese para: budući su eterična ulja netopiva u vodi ovim postupkom se postiže njihovo međusobno odvajanje
6. na dnu posude izdvaja se **hidrolat** ("cvjetna vodica"), voda u kojoj ostaju otopljene vrlo male količine mirisnih tvari
7. **eterično ulje** izdvaja se na površini hidrolata

Hladno tještenje

Hladno tještenje je postupak kojim se dobivaju eterična ulja iz usplođa ("kore") citrusa. Sitnim iglicama usplođe se izbuši, a zatim se podvrgava tještenju. Tako dobivena ulja neki aromaterapeuti nazivaju *esencijama* kako bi ih razlikovali od eteričnih ulja dobivenih destilacijom. Ona nisu potpuno hlapiva kao ulja dobivena destilacijom vodenom parom, pa ostavljaju mrlje na mjestu gdje kapnu nakon što hlapivi dio ishlapi.

Ostali načini dobivanja

Konkreti nastaju ekstrakcijom mirisnih komponenti iz svježih ili sušenih biljaka pomoću nekog organskog otapala. Ukoliko se ekstrakcija radi iz biljnih smola onda se tako dobiveni produkt ekstrakcije naziva **rezinoid**.

Ako se konkret ili rezinoid podvrgnu daljnjoj ekstrakciji alkoholom etanolom dobiva se tzv. **apsolut**. Jasmin je primjer biljke iz koje se na ovaj način dobiva skupocjeni *apsolut jasmina* (to nije eterično ulje!). Problem je što u apsolutima uvijek zaostane neka mala količina organskih otapala ili alkohola pa se ne mogu upotrebljavati u aromaterapijske svrhe. Ekstrakcija se može izvesti i pomoću plina CO₂ koji se lako ukloni, pa se takvi produkti mogu sigurnije koristiti u aromaterapijske svrhe.

Pomade su produkti drevnog postupka znanog kao "*enfleurage*" koji se danas rijetko koristi. Na tanak sloj bezmirisne masti stavljaju se cvjetovi jasmina ili drugog mirisnog bilja. Niže se sloj za slojem pa se mast s vremenom zasiti hlapivim mirisnim komponentama iz cvjetova. Na kraju se pomada podvrgne ekstrakciji alkoholom kako bi se dobio čisti apsolut ili parfem.



KVALITETA ETERIČNIH ULJA

Eterična ulja često se patvore sintetskim spojevima, skuplja se ulja mješaju sa jeftinijima sličnog mirisa, dodaju im se razni kemijski aditivi ili se podvrgavaju dodatnim kemijskim procesima (deterpenizacija, peroksidacija...).

Natpis na etiketi "100% čisto eterično ulje" uopće ne garantira kvalitetu.

Jedan od pouzdanih načina da utvrdite radi li se o kvalitetnom ulju jest da provjerite što sve sadrži etiketa na bočici (ili certifikat kojeg bi prodavač ili dobavljač eteričnih ulja *mora* imati). Ako je eterično ulje **aromaterapijske kvalitete** ono će na bočici ili u certifikatu imati napisano sljedeće:

- *latinsko ime roda i vrste biljke* iz koje je ulje dobiveno
važno je poznavati *točnu* vrstu iz koje je ulje dobiveno jer postoji više vrsta lavandi (prava lavanda, širokolisna lavanda, španjolska lavanda, lavandini), eukaliptusa (globulus, radiata, citriodora), metvica (paprena, limunska, nana), borova, jela, smreka, cedrova, tamjana i drugih biljaka
- *dio biljke* iz kojeg je ulje dobiveno
iz različitih dijelova iste vrste mogu se dobiti ulja različitog sastava i djelovanja, primjerice ulje gorke naranče, petit grain i neroli dobivaju se iz iste vrste citrusa ali iz različitih organa
- *način dobivanja ulja* (jer o njemu također ovisi sastav i djelovanje ulja)
- *glavne kemijske sastavnice*
ulja dobivena iz iste vrste mogu imati različiti kemijski sastav ovisno o staništu, mikroklimi i drugim faktorima; to su **kemotipovi ulja** - npr. *ružmarin* ima tri kemotipa različitog sastava i djelovanja, od kojih je kemotip kamfor štetan za jetru a kemotip verbenon je liječi, što zorno prikazuje da se ne radi o bezazlenim i zanemarivim razlikama; *timijan* ima čak devet kemotipova različitog farmakološkog djelovanja
- *zemlja gdje je biljka rasla* (znalcima može ukazivati na kemotip ulja)
- *način uzgoja*: biodinamički, organski, konvencionalni, tradicionalni, divlji rast...
ukazuje na kvalitetu same biljke te na moguću zagađenost pesticidima i organskim gnojivima.

Ulja kojima na etiketi ili u certifikatu izostaje takva preciznost sumnjive su kvalitete i najbolje je ne koristiti ih na tijelu niti u aromaterapijske svrhe.

DJELOVANJE ETERIČNIH ULJA

Djelovanje eteričnih ulja na ljudski organizam još uvijek nije u potpunosti razjašnjeno. Kemijske sastavnice eteričnih ulja farmakološki djeluju na tkiva i organe, hormonski i živčani sustav. Iako svako ulje ima nekoliko glavnih sastavnica čini se da djelovanju pomaže sinergija svih, čak i onih najmanje zastupljenih komponenti ulja. Sličnim spojevima dobivenim sintetskim putem čini se da nedostaje "energija" koja dolazi iz životnosti biljaka iz kojih se ulja dobivaju.

Eterična ulja svojim mirisom djeluju i na čovjekovo raspoloženje i emocije. Putem receptora u nosu informacija koju nosi miris direktno odlazi u mozak. Postoji još i skriveno feromonsko djelovanje (najočitije kod muškatne kadulje).

Svako ulje ima svoju specifičnu "energetsku vibraciju" kojom može suptilno djelovati na ljudsko energetsko polje i na taj način osobu podržati u nekoj potrebi, zahtjevu, zadatku ili iscjeljenju. Iako postoje već ustaljena vjerovanja o tome na koji način svako ulje energetski djeluje, dobro je razvijati vlastitu osjetljivost i intuiciju da vas vodi u prepoznavanju specifičnosti svakog od ulja i utjecaju koje ima na ljudsko biće.

NAČINI PRIMJENE ETERIČNIH ULJA

Eterična ulja se mogu koristiti na razne načine. Najsigurniji način za laike je korištenje u *aromalampici*.

Ulja se mogu *inhalirati*, stavljati u *kupke* i *saune*, koristiti za *masažu* ili *lokalno utrljavati*, a neki ih koriste i u *kulinarstvu*. Prirodni *kozmetički preparati* i *parfemi* se također mogu napraviti s eteričnim uljima. Za takve načine uporabe već je potrebno osnovno znanje o aromaterapiji i poznavanje djelovanja i toksičnosti pojedinih ulja.

Eterična ulja terapijski se mogu koristiti i *oralno*, *vaginalno* i *rektalno*, no za takvu uporabu potrebno je doista veliko znanje aromaterapije (i poželjno medicinsko obrazovanje), te je najbolje kloniti se takve uporabe bez nadzora stručne osobe. U Francuskoj se takav način klinički primjenjuje uz izvanredne rezultate.

Aromalampica

Nakapajte na vodu u lampici sveukupno oko 12 kapi eteričnih ulja. Bolje ne mješajte više od tri različite vrste ulja. Ulja možete koristiti ciljano za neku svrhu ili ih slobodno mješati prema osobnom ukusu za mirise.

Aromalampica treba biti dovoljno velika kako voda nebi isparila prije nego lučica dogori. Osim toga, zatvorene lampice se prije ugriju nego one otvorene na kojima je posudica s vodom na tankim držačima pa se u njima dio topline gubi u okolnom prostoru.

Osim aromalampice mogu se koristiti i **difuzeri** za eterična ulja. Njihova je prednost što se ulja ne griju već se hladna i nepromijenjena raspršuju u prostor.

Djelotvoran način za **raspršivanje** eteričnih ulja je da ih nakapate u bočicu koja ima špricaljku. Napunite je vodom i prije raspršivanja dobro promućkajte.

Inhalacija

Pola litre ključale vode ulijte u inhalator (ili ostavite u posudi). Kapnite jednu kap eteričnog ulja (npr. *Eucalyptus globulus*), glavu pokrijte ručnikom i udišite paru jednu minutu, zatim kapnite još jednu kap ulja i udišite sljedeću minutu. Na taj način kapnite do pet kapi eteričnog ulja udišući ih pet minuta. Ponavljajte inhaliranje 2-3 puta dnevno tijekom kraćeg razdoblja.

Kod astme izbjegavajte inhaliranje jer para može izazvati astmatični napadaj!

Kupka

Oko 40 kapi eteričnih ulja pomiješajte s pola decilitra *sojinog vrhnja* (koje je zbog prirodnog emulgatora sojinog lecitina najbolje sredstvo za disperziju eteričnih ulja u vodi). Kadu napunite vodom, a sojino vrhnje s uljima dodajte tek kad je kada puna jer će u suprotnom ulja ishlapiti s parom.

Za suhu kožu (ili ako se u kupku dodaje morska sol koja lagano isušuje kožu) dobro je u mješavinu eteričnih ulja i sojinog vrhnja dodati 1-2 žličice nekog hladno prešanog *biljnog ulja* koje će njegovati kožu.

Po želji u vodi rastopite šaku čiste *morske soli* (izvlači toksine iz kože i čisti energetsko polje - auru).

Vruće kupke (oko 38°C) su dobre za pojačavanje rada žlijezda znojnica, što je dobro ako imate prehladu ili gripu. U takvu kupku stavite neko imunostimulirajuće ulje (ravensara, čajevac) i nakon kupke otiđite u krevet i iznojite se.

Opuštajuće kupke (29 - 34°C) služe za smirenje i opuštanje.

Okrepljujuće kupke (18 - 24°C) stimuliraju, razbuđuju i osvježavaju. Stimulirajuća eterična ulja (ružmarini, eukaliptusi, borovi...) u takvoj kupki imaju najbolje djelovanje jer se u toplijima poništava njihov stimulirajući učinak.

Eterična ulja nisu topiva u vodi i zbog toga je za njihovu disperziju u kupki potreban dobar emulgator. Suprotno uvriježenom mišljenju *morska sol*, *med* ili *kravlje vrhnje* nisu dobri emulgatori. Nakon što kupku pripremljenu u takvim sredstvima potopite u vodu, eterična ulja će momentalno isplivati na površinu vode. Zbog veće koncentracije moguća je iritacija i peckanje kože, ovisno o upotrijebljenim uljima. Takva sredstva možete dodavati u kupke kao pomoćne tvari, ali za emulgator ipak upotrijebite sojino vrhnje.

Masaža

Većina eteričnih ulja ne smije se nanositi direktno na kožu već se prije toga moraju otopiti u nekom biljnom ulju koje se u aromaterapiji naziva i *baznim uljem*. Vrlo je važno paziti na koncentraciju takve mješavine koja nebi trebala prelaziti 5% za masažu cijelog tijela, a u slučajevima osjetljive kože ili pri masaži trudnica i male djece treba je smanjiti, ponekad i na 1%.

Treba zapamtiti da **1 kap eteričnog ulja na 10 mL baznog ulja daje koncentraciju 0.5%**.

Izračunati koliko je kapi eteričnog ulja potrebno za željenu koncentraciju možete prema slijedećoj formuli:

$$\text{broj kapi} = [\text{količina baznog ulja u mL}] \times [\text{željeni postotak}] / 5$$

Koncentracija eteričnog ulja u nekoj mješavini iz poznatog broja kapi i količine baznog ulja računa se prema ovoj formuli:

$$\text{postotak [\%]} = 5 \times [\text{broj kapi}] / [\text{količina baznog ulja u mL}]$$

Za masažu cijelog tijela potrebno je 30 - 50 mL baznog ulja, ovisno o vrsti biljnog ulja, veličini osobe i suhoći kože, te o stupnju dlakavosti kod muškaraca.

Lokalno utrljavanje

Ponekad se eterična ulja trebaju aplicirati na samo jedan dio tijela, npr. trbuh kod probavnih ili menstrualnih tegoba, na zglobove kod reumatizma i sl. U tom slučaju koncentracije eteričnih ulja u biljnom ulju mogu biti i preko 10%, ovisno o jačini i iritabilnosti upotrebljenih eteričnih ulja (npr. koncentracija lavande može biti 10%, no limunske trave ne smije biti više od 2%).

Direktna aplikacija eteričnih ulja na kožu

Tijekom masaže ponekad će biti potrebno sanirati neki problem poput grča u mišiću ili jake boli. Tada se iznimno, na već namašćenu kožu, može kapnuti par kapi čistog eteričnog ulja koje je indicirano za dotični problem.

Za ovakvu primjenu eteričnih ulja potrebno je dobro poznavati njihovo djelovanje. Osim toga, nikad ih se ne stavlja na čistu kožu već prethodno premazanu s tankim slojem biljnog ulja.

BILJNA (BAZNA) ULJA

Biljna (bazna) ulja su masna ulja koja njeguju i hrane kožu, a služe i kao nositelji eteričnih ulja koja se u njima lako otapaju. Ujedno su dobri lubrikanti za masažu. S obzirom da ih nanosimo na kožu, a njima u masaži premažemo i cijelo tijelo, ona trebaju biti iznimno visoke kvalitete, nerafinirana i hladno prešana.

Bazna ulja se međusobno razlikuju po svojstvima i primjeni. Navedena se ulja najčešće koriste za kozmetičke pripravke, u masaži ili za lokalno utrljavanje. Mogu se koristiti pojedinačno ili se međusobno miješati. **VELIKIM SLOVIMA** označena su ulja koja su provjereno najbolja za masažu cijelog tijela zbog omjera upijanja i klizavosti, a kurzivom su istaknuta i brzoupijajuća ulja koja u masaži imaju primjenu za lokalno utrljavanje većih koncentracija eteričnih ulja.

Avokado (*Persea gratissima*) je brzoupijajuće ulje poput makadamije i lješnjaka. Zbog lecitina kojim je bogato koristi se u kozmetičkim preparatima. Vlaži i omekšava kožu, pogotovo suhu i zrelu, te sprječava starenje kože (djeluje protiv bora). Kvalitetno avokadovo ulje mora biti duboke zelene boje, mutno je a u hladnjaku se zgusne.

BADEMOVO ULJE (*Prunus amygdalis* var. *dulcis*) je izvrsno ulje za masažu jer ima izvrstan omjer upijanja i klizavosti, a cijenjeno je i kao univerzalno kozmetičko ulje koje hrani kožu, posebice suhu i osjetljivu kožu.

Boražina (*Borago officinalis*) i **noćurak** (*Oenothera biennis*) su ulja bogata jednom rijetkom masnom kiselinom. Vrlo su nestabilna ulja pa ih treba miješati s drugim baznim uljima. Potiču zarastanje oštećene kože, a ukoliko su kvalitetna koriste se i oralno za njegu kože "iznutra".

Jojoba (*Simmondsia sinensis* ili *Buxus sinensis*) ustvari nije ulje već tekući vosak, i ako je kvalitetan u hladnjaku se mora zgusnuti ili čak ukrutiti. Izrazito je dobar kozmetički preparat za sve tipove kože. Regulira stvaranje sebuma pa je dobar u tretiranju akni. Protuupalan je pa ga je zgodno koristiti u mješavinama kod upalnih infekcija kože. Koristi se i za tretiranje suhog vlasišta.

Kokosovo ulje (*Cocos nucifera*) na sobnoj temperaturi je kruto ulje (mast) intenzivnog ugodnog mirisa, korisno je za njegu kose, a u kozmetici se upotrebljava uglavnom zbog svojeg mirisa.

Lješnjak (*Corylus avellana*) je poput makadamije također brzoupijajuće ulje. Budući ima blago adstringentno djelovanje (steže) zgodno ga je koristiti za lokalno tretiranje proširenih vena i popucalih kapilara. Dobro je i za njegu masne i aknama sklone kože, te za tretiranje celulita.

Macerat centele (gotu kole) (*Centella asiatica*) obično se pripravlja u bademovom ulju. Tradicionalna je biljka za njegu oštećene kože. Ostavlja kožu baršunasto mekom, a jedino je ulje koje samostalno djeluje kod celulita potičući promjenu strukture tkiva.

Macerati kantariona (*Hypericum perforatum*) i **nevena** (*Calendula officinalis*) tradicionalno se rade u maslinovom ulju. No zbog svojstava maslinovog ulja neće biti od neke koristi ako se upotrijebe kao nosači za eterična ulja. Danas se može naći macerate pravljene u makadamiji ili drugim uljima. Oba macerata su inače poznata zbog svojeg djelovanja kod opekotina, kožnih upala, upala živaca (išijas, neuralgije) i kao analgetici kod npr. boli u križima. Macerat nevena je dosta nestabilan pa treba paziti da se brzo potroši ili da se stabilizira dodavanjem ulja pšeničnih klica. Macerati se mogu napraviti u sezamovom, suncokretovom ili u makadamijinom ulju.

Makadamija (*Macadamia integrifolia*) je ulje koje se izrazito brzo upija u kožu i kao takvo je odlično za lokalno apliciranje kada želimo da eterična ulja brzo dospiju u tkivo i krvotok. Jedino je ulje koje sadrži palmitoleinsku kiselinu koja se nalazi i u sebumu kože, pa je makadamija izrazito dobra za njegu zrele kože.

Maslinovo ulje (*Olea europaea*) tradicionalno se koristi za masažu. Međutim, budući je jako masno i gusto, sporo se upija u kožu pa će većina eteričnog ulja ostati na koži umjesto da uđe u tkiva i krvotok. K tome, ne vole svi miris maslinovog ulja, a ostavlja i teško perive mrlje na plahtama. Rijetko se koristi za kozmetičke pripravke.

SEZAMOVO ULJE (*Sesamum indicum*) koje se koristi za izradu kozmetičkih pripravaka i u ajurvedskoj masaži je svijetlo sezamovo ulje (postoji i tamno sezamovo ulje koje se dobiva od prženog sezama i ne koristi se u aromaterapiji niti za njegu kože). Izvršno je za izradu krema te za maceriranje trava (kantariona, nevena, mrkve...). Navodno povoljno djeluje kod reumatizma.

Shea maslac (karite maslac) (*Butyrospermum parkii*) je afrička biljka koja se tradicionalno koristila za njegu novorođene djece, prirodni je UV filter i štiti kožu od isušivanja.

SUNCOKRETOVO ULJE (*Helianthus annuus*) je blago adstringentno pa se primjenjuje kod proširenih vena. Djeluje blagotvorno kod suhe i oštećene kože, ali i masne kože.

Tamanu (*Calophyllum inophyllum*) je ulje duboke zelene boje, iznimnog djelovanja kod upala kože (psorijaza, seboreja), te kod bakterijskih, virusnih i gljivičnih infekcija kože. Najbolje ulje za tretiranje proširenih vena.

Ulje ploda divlje ruže (*Rosa rubiginosa*, *R. mosqueta*) je izvršno ulje za regeneraciju kože pa se koristi lokalno kod ožiljaka, bora i za zrelu kožu, opekline, ekceme i psorijazu. Vrlo ga je teško dobiti pa se često patvori s maceratom plodova šipka u nekom drugom ulju. Pravo ulje ploda divlje ruže, za razliku od macerata, ne smije biti jarke crvene boje i nema miris po šipku.

Ulje pšeničnih klica (*Triticum sp.*) je bogato vitaminom E koji je prirodni antioksidans i kao takvo je odlično za revitaliziranje suhe i zrele kože. Dodaje se drugim uljima kako bi se spriječilo njihovo užeganje.