

## Novi trendovi u fitoaromaterapiji

*Liječenje ljekovitim biljem doživljava procvat zahvljajući novom pristupu koji obuhvaća tradicionalna znanja, suvremena dostignuća na području medicine, farmacije i kemije. Sve ove elemente obuhvaća suvremena disciplina koju nazivamo fitoterapija.*

### Što je fitoterapija?

Liječenje biljem je najstariji način pomoći kod različitih zdravstvenih poremećaja i bolesti. Povijest medicine seže u daleku prošlost i donosi nam zanimljive primjere korištenja ljekovitog bilja i eteričnih ulja kako u liječenju bolesti tako i u prevenciji. Prije 18000 godina prvi su ljudi oslikali zidove špilja juga Francuske ljekovitim biljem koje su koristili u medicinske svrhe. Povijesni dokumenti govore o uporabi balzama, mirisa, biljnih ulja, aromatičnih vodica, masti i smola u drevnom Egiptu, Indiji, Kini, Grčkoj, od antičkog doba, preko srednjeg vijeka sve do danas.

Aromaterapija se smatra dijelom fitoterapije. U aromaterapiji se koriste esencijalna ulja biljaka, a dobivaju se ekstrakcijom, destilacijom ili prešanjem. Fitoterapija je grana koja u svrhu liječenja i prevencije bolesti koristi ljekovito bilje i njegove pripravke.

### Ljekovito bilje

Danas se ljekovito bilje najčešće koristi u vidu čajeva čije se mješavine pripremaju od sušenog bilja. Sušenjem i kuhanjem većina aktivnih i korisnih tvari se gubi ili biva uništena. Tako se kuhanjem uništava više od 70% vitamina topljivih u vodi, dok sušenjem biljke iz nje nestaju sva eterična ulja. Ekstrakcijom u alkoholu dobivamo tinkture koje su korisne ukoliko trebamo vrlo usko specifični učinak. No na taj način još uvijek ne koristimo sve što nam biljka nudi.

Malu revoluciju u fitoterapiji napravili su S.I.P.F. preparati ljekovitog bilja. Ime dolazi iz francuskog jezika a znači integralna otopina svježeg ljekovitog bilja. U ovom slučaju, ljekovito se bilje obrađuje unutar 12 sati nakon berbe. Podvrgava se djelovanju niskih temperatura što zaustavlja sve enzimatske procese u biljci. Zatim se otapa u alkoholu te se takva smjesa puni u bočice. U ovom slučaju, alkohol nije sredstvo ekstrakcije, već čuva stabilnost preparata. Preparat se konzumira na način da se jedna do dvije kavene žličice ove smjese otapaju u čaši vode pri čemu dobijemo otopinu svježe ljekovite biljke u čaši. Preparati su izuzetno djelotvorni i preporučam ih kod svih problema gdje se dotično bilje može koristiti. Za sada postoje na tržištu slijedeći S.I.P.F. preparati: ehinacea, artičoka, pasiflora, matičnjak, preslica, kopriava, crni ribiz (za oralno uzimanje i u obliku gela za bolne zglobove), divlji kesten, čičak itd. Većina ih je dostupna i u Hrvatskoj, dok su ostali u postupku registracije.

### **Aromaterapija**

Postoje dva pristupa aromaterapiji – anglosaksonski i francuski. Prvim se primjenjuju eterična ulja isključivo putem kože i inhalacije, dok francuska škola zagovara primjenu oralnim putem, što je otvorilo vrata punoj primjeni aromaterapije u praksi.

Većina ljudi aromaterapiju percipira u vidu masaže i inhalacije mirišljavih ulja, no malo ljudi zna da postoji više od 400 vrsta eteričnih ulja koja se mogu primjenjivati na razne načine. Masaža i inhalacija su vrlo korisni, no ne i jedini načini primjene esencijalnih ulja. Na primjer, kombinacija ulja palmarose, čajevca, niaulija cineol, eukaliptusa polibraktea kripton i lista cimetoanca spremljena u obliku vaginaleta vrlo je efikasna kod infekcija humanim papiloma virusom (**HPV**). Eterična su ulja učinkovita i kod gljivičnih oboljenja. Spravljena u vidu kapsula, mogu se primjenjivati oralnim putem za čitav niz poremećaja i bolesti. Naravno, neophodno je strogo pratiti upute stručnog aromaterapeuta, koji pri izradi treba koristiti čista i usko kemotipizirana eterična ulja. Danas na tržištu postoji veliki broj eteričnih ulja, od kojih je većina patvorena. Kao primjer navodim ulje ružmarina. Ukoliko ga na tržištu nađete samo pod tim imenom, ne znate o kojoj vrsti ulja se radi. Postoje tri vrste ulja ružmarina. Kemotip kamfor raste kod nas, i primjenjuje se uglavnom kod grčeva i bolova u mišićima. Uzeto oralnim putem, može biti vrlo toksično za moždane stanice. Drugi kemotip je cineol, koji raste u sjevernoj Africi. Snažno stimulira cirkulaciju, djeluje kod infekcija dišnog i mokraćnog sustava, a može se primjeniti i oralnim putem uz propisano doziranje. Treći je kemotip ružmarin verbenon koji raste samo na Korzici. Izuzetno je kvalitetno i dosta skupo ulje, a korisno je kod virusnih oboljenja poput hepatitisa, dišnih i kožnih infekcija. Njegov hidrolat ima povoljno djelovanje na kožu, te ga koristimo u pripremi prirodne aromakozmetike. Stoga savjetujem oprez prilikom kupovine ulja, jer sam natips „ružmarin“ na bočici ne znači mnogo.

Moramo shvatiti da upaliti mirisnu lampicu ili masirati eteričnim uljima ne znači primjenjivati aromaterapiju. Ona je puno kompleksnija sa širokim spektrom primjene kod različitih zdravstvenih tegoba, kao i u prevenciji.

Valter Ajman, dr.med.

Studio Aromedica