



## PRISTUPI I ŠKOLE U AROMATERAPIJI

*Uvod u novu priču o tome kako prepoznati kvalitetno eterično ulje*

*tekst napisao: dr. sc. Stribor Marković, mr. pharm., fitoaromaterapeut*

Aromaterapija je danas često spominjana "alternativna" tehnika, popularizirana putem časopisa, knjiga i internetom, a marketinški promovirana kroz kozmetičke salone i *wellness centre*. Usudim se reći: mnogi imaju hrabrosti pričati o aromaterapiji bez da sami imaju dovoljno znanja o njoj, kao da nikada nisu postali svjesni koliko je to područje zaista veliko.

*Aromaterapija je korištenje eteričnih ulja u svrhu liječenja, te očuvanja zdravlja. Do pogrešnog razumijevanja dolazi već kod definiranja pojma "bavljenje aromaterapijom". Mnogi koji na neki način upotrebljavaju eterična ulja automatski podrazumijevaju da je već sama činjenica što ih koriste dovoljna da kažu kako se bave aromaterapijom. Je li to baš tako? Najveći potrošači eteričnih ulja su duhanska i prehrambena industrija. Očito da dodavanje eteričnog ulja u kocku za juhu ili u cigarete baš ne možemo nazvati aromaterapijom. Jednako tako je besmisleno nazvati aromaterapijom korištenje eteričnih ulja za dezodoriranje zraka, tekućeg sapuna za ruke ili omekšivača za rublje (a upravo ćete pod nazivom 'aromaterapija' pronaći spomenute proizvode na policama trgovina). No, korištenje eteričnih ulja u *smisljenoj i ciljanoj terapiji*, pa bila to i samopomoć primjenom eteričnih ulja u aromalampici, jest aromaterapija. Stoga je vrijeme da vidimo kakvi sve pristupi aromaterapiji postoje.*

Povijest aromaterapije počinje u Francuskoj, kada je kemičar *René Maurice Gattefossé* uočio ljekovita svojstva eteričnih ulja, do tada korištenih u medicini samo sporadično. Cijela loza francuskih i belgijskih aromaterapeuta, uključujući i svjetski poznate liječnike i farmaceute kao što su *Jean Valnet, Daniel Pénöel, Dominique Baudoux, Christian Durraford* i *Jean-Claud Lapraz*, dala je enorman medicinski doprinos razumijevanju djelovanja eteričnih ulja i etablirala njihovu prisutnost u službenoj medicini. Takav pristup, zbog frankofonosti njegovih predvodnika, naziva se **francuska škola aromaterapije**. I doista, mnoga kapitalna djela iz aromaterapije dominantno se izdaju na francuskom jeziku, te dublji teoretski i praktični rad često zahtijeva poznavanje tog jezika. Naravno, postoje vrlo vrijedni autori koji su iskoračili iz frankofonosti, prevodeći ili izdajući knjige na engleskom jeziku, poput aromaterapeuta *Kurta Schnaubelta* koji vodi uglednu školu aromaterapije u SAD-u. Po čemu je francuska škola aromaterapije karakteristična?

U Centru Cedrus konstantno pozivamo na jasnoću i preciznost kriterija kvalitete eteričnih ulja, govoreći kako *eterična ulja moraju biti botanički i kemijski definirana*. To znači da ne možemo govoriti o 'eteričnom ulju eukaliptusa', već moramo precizirati o kojem se eukaliptusu radi (eukaliptus radiata, eukaliptus globulus, limunski eukaliptus, eukaliptus dives...). Razlog leži u jednostavnoj činjenici da različite biljne vrste istog roda, kao kod eukaliptusa, daju eterična ulja različitog kemijskog sastava. A upravo kemijske tvari diktiraju djelovanje na organizam, na svim nivoima, ne samo na tjelesnom već i na energetskom nivou (popularnom u radu tzv. alternativaca). Eukaliptus radiata je zbog nižeg sadržaja cineola u odnosu na eukaliptus globulus manje iritativan i pogodan za primjenu na djeci, limunski eukaliptus zbog aldehida djeluje bolje protuupalno, a eukaliptus dives zbog piperitona djeluje izvrsno za njegu masne kože. Potreba za takvom kemijskom preciznosti najbolje se očituje u slučaju kada ista vrsta, ovisno o mjestu rasta i malim genetskim varijacijama, daje eterična ulja različitog kemijskog sastava. Tada govorimo o *kemotipovima*. Često na seminarima Centra Cedrus naglašavamo primjer ružmarina. Postoji više kemotipova ružmarina: kemotip kamfor, kemotip cineol, kemotip verbenon, a razlike u njihovom djelovanju postaju vrlo jasne kada znamo da ružmarin kemotip verbenon pospješuje rad jetre, a ružmarin kemotip kamfor je oštećuje. Za one koje misle kako se ta razlika iskazuje tek oralnim korištenjem eteričnih ulja, dovoljno je reći kako je upravo ružmarin verbenon taj koji se koristi u aromakozmetici, dakle dermalnom aplikacijom, dok ostali kemotipovi ružmarina nisu dobri za njegu lica.

U francuskoj školi aromaterapije kemijska i botanička preciznost, koju sam ilustrirao u prethodnom odlomku, temelj je iz kojeg gradimo svo znanje i iskustvo u aromaterapiji, neovisno o tome koristimo li ulja dominantno za farmakološko djelovanje na tijelo ili za energetsko djelovanje na biće u cjelini. Takva preciznost daje konkretnije rezultate, uzemljujuje aromaterapeuta i čini ga odgovornijim u radu s ljudima.

Nadalje, francusku školu aromaterapije karakterizira *korištenje većih doza eteričnih ulja, te oralna, rektalna i vaginalna uporaba eteričnih ulja*, a ne samo dermalna i inhalacijska primjena koja se češće spominje u anglosaksonskom pristupu. Ulja se koriste smislenije, konkretnije, a svako ulje ima *vrlo jasan i konkretan set indikacija*, odnosno tegoba i bolesti u kojima se koriste. Prisustvo farmaceuta kao jednih od predvodnika aromaterapije u Francuskoj (za razliku od Hrvatske, na žalost) osiguralo je i cijeli niz zanimljivih ljekovitih oblika s eteričnim uljima, poput vagitorija, supozitorija, kapsula, enteričkih kapsula, sublingvalnih tableta, sirupa, gelova, krema...

Francuskoj školi se prigovara, baš kao i Francuzima kao naciji, neka vrsta elitizma i odijeljenosti. Takva predodžba je posve pogrešna, jer se čak i u Francuskoj aromaterapijom ne bave samo liječnici i doktori farmacije, već i brojni laici. Naravno da *francuski pristup zahtijeva dublja teoretska znanja*, ali ta znanja nisu bauk i lako ih usvajaju i ljudi čija je struka daleko od medicine, farmacije ili kemije. Francuska škola je, logično, iznimno jaka u Francuskoj, te drugim zemljama u kojima se govori francuski jezik, poput Belgije, Švicarske i Kanade, te frankofonih zemalja Afrike, poput Madagaskara. No, malo ljudi je svjesno kako je takav pristup relativno jak čak i u Velikoj Britaniji, zemlji koja se drži kolijevkom anglosaksonske aromaterapije, te u zemljama poput SAD-a, Meksika, Španjolske, Njemačke, Italije, pa čak i Rusije, te se razvija i u nekim zemljama Dalekog Istoka. Iznimno jaka striktnost u korištenju eteričnih ulja katkad je činjenica na koju prigovaraju i sami Francuzi. Eterična ulja koja se kod nas prodaju bez ikakve kontrole, poput ljekovite kadulje, miloduha, španjolske lavande i komorača, u Francuskoj možete dobiti samo u ljekarni, s time što će vas farmaceut vrlo podozrivo ispitivati o razlozima njihove kupnje, a može vam ih i odbiti izdati.

Velika je zabluda kako je francuska škola aromaterapije isključivo farmakološka i usmjerena na fizički nivo, pa se upotreba eteričnih ulja s naglaskom na psihoenergetskom djelovanju odmah svrstava u anglosaksonsku školu. Brojni autori francuske škole *jasno navode energetska djelovanja eteričnih ulja*, poput upotrebe eteričnih ulja po akupunkturnim meridijanima i čakrama. U toj školi je najrazvijenija i *hidrolaterapija*, upotreba cvjetnih vodica ili hidrolata, koja se smatra nekom vrstom homeopatije u aromaterapiji. Primjerice, švicarska autorica Lydia Bosson dominantno govori o djelovanju hidrolata na emotivni i energetski nivo čovjeka.

Francuska škola aromaterapije nije jednoglasna, i u njoj se očituju različiti pristupi aromaterapiji, pa i samim eteričnim uljima. Zoran primjer je neslaganje Jean Valnet-a s jedne strane, te Daniel Pénöel-a i Pierre Franchomme-a s druge strane oko upotrebe *deterpeniziranih* eteričnih ulja. Jean Valnet uglavnom je koristio deterpenizirana ulja misleći kako je time smanjena njihova toksičnost i iritativnost. Tome su se jasno usprotivili Daniel Pénöel i Pierre Franchomme dokazujući kako su neka ulja, poput ulja usplođa limuna, škodljivija ako su deterpenizirana.



*René Maurice Gattefossé, "otac aromaterapije"*

Usko naslonjena na francusku školu, rekao bih gotovo identična s njom, jest **njemačka škola aromaterapije**. Nijemci, precizni kao što ih i bije glas, ograničili su poprilično širok spisak eteričnih ulja korištenih u francuskoj školi, na ona kojima je medicinsko djelovanje dokazano u većim kliničkim studijama, a ne samo u medicinskom iskustvu liječnika - aromaterapeuta. Takva eterična ulja nalaze se prihvaćenima u 'bibliji' klinički odobrenih biljaka, a to su *Monografije Komisije E njemačke vlade*. Ta ulja su paprena metvica, japanska metvica, kim, niauli, komorač, anis, eukaliptusi bogati cineolom, eterična ulja jele i smreke, kemotipovi ružmarina, te ulja bora. Kao i francuska škola, njemačka škola jasno naglašava oralnu i rektalnu primjenu eteričnih ulja. Dapače, neka su eterična ulja službeno odobrena za oralnu upotrebu u iznimno velikim dozama po kriterijima anglosaksonske škole, poput paprene metvice koja se uzima u dozama od 0,2 mL po kapsuli. Njemačka, usprkos takvoj jasnoći, ima relativno skromno razvijenu aromaterapiju u odnosu na Francusku, ali to nadoknađuje kao *vodeća zemlja u fitoterapiji*. Ako se igdje Francuska i Njemačka dobro usklađuju, onda je to ogromna tradicija i ozbiljnost pristupa fitoterapiji, te se francuska i njemačka izdanja svjetski najkvalitetnijih knjiga iz fitoterapije i kemije ljekovitog bilja stoga izdaju simultano, a na engleski jezik budu prevedena tek naknadno.

**Anglosaksonska škola**, kao što ime govori, začeta je u engleskim govornim zemljama (Velika Britanija i SAD). Za njen se osnutak 'okrivljuje' *Marguerite Maury*, inače učenica René Maurice Gattefossé-a. Naravno, i ja koji sam nesklon takvom pristupu aromaterapiji, smatram vrlo pozitivnim njenu pojavu u povijesti aromaterapije. Ona je pokušala *popularizirati* aromaterapiju, napravivši koncept koji je danas bliži *wellness* opcijama, nego medicini. I time je odigrala značajan korak, na jednom nivou prema naprijed, a na drugom prema nazad.

Temeljna karakteristika anglosaksonskog pristupa je *korištenje nižih doza eteričnih ulja, te izbjegavanje oralnog, rektalnog i vaginalnog korištenja*. Premda možemo diskutirati o tome da li izbjegavanje takvih načina primjene eteričnih ulja u startu limitira aromaterapiju, glavni nedostatak anglosaksonskog pristupa ne leži u tome, već u gotovo monotonom *izbjegavanju kemijske i botaničke preciznosti* u mnogim knjigama. 'Rosemary', 'mint', 'thyme' i 'eucalyptus' i slični nazivi nalaze se u knjizi, bez da znamo o kojim točno vrstama ili kemotipovima govorimo.

Drugi veliki nedostatak anglosaksonskog pristupa je *nesigurnost u indikacijama korištenja eteričnih ulja*, pa se iza naslova 'rosemary' kočoperi imponantan spisak bolesti i tegoba, od astme, bolova u kičmi, masne kose do visokog i niskog krvnog tlaka (istovremeno). Čak ako i ostavimo po strani što ne znamo o kojem kemotipu ružmarina govorimo, ostaje činjenica da takvi spiskovi izazivaju podsmijeh liječnika i drugih medicinskih djelatnika, a u aromaterapeuta početnika izazivaju očaj jer dobivaju osjećaj da sva ulja služe za sve bolesti.

Kemijski neprecizan anglosaksonski pristup često postaje dobro tlo za prodaju nekvalitetnih ulja, stoga je takav pristup vrlo rado potican od prodavača željnih dobre zarade. U francuskoj školi, prodavač ili ljekarnik neće prihvatiti eterično ulje bez jasnih analiza kemijskog sastava. U anglosaksonskom pristupu, dovoljno je reći '*100% prirodno i čisto eterično ulje*' pa da ono bude prihvaćeno kao ulje 'vrhunske kvalitete'. To ostavlja solidan manevarski prostor za manipulaciju. Navest ću jedan primjer. Prema američkom predsjedniku vezanom uz korektnost reklamiranja i oglašavanje proizvoda, dovoljno je da u bočici bude bar 1% doista 100% čistog eteričnog ulja, pa da možete reklamirati takvo eterično ulje kao 100% prirodno i čisto. A ostalih 99% mase u bočici može biti bilo što. Zbilja, kažu li koliki dio od ulja u bočici doista jest prirodan? A bez kemijske analize to ne možemo znati.

Ipak, ništa nije crno-bijelo. U anglosaksonskoj aromaterapiji postoji veliki pravac korištenja eteričnih ulja u medicini, a autori poput Jane Buckle jasno svjedoče o takvom pristupu. Postoje i aromaterapeuti anglosaksonske škole koji gotovo fanatično paze na kvalitetu eteričnih ulja, postavljajući standarde koji nisu svakodnevica niti u francuskoj ili njemačkoj školi, poput organskog ili čak biodinamičkog uzgoja, te zahtijevaju da ulje ne smije biti punjeno strojevima, niti podvrgnuto rentgenskim kontrolama ili jakom elektromagnetskom ili mikrovalnom zračenju. Njima i dugujemo novu dimenziju i razinu kvalitete eteričnih ulja.

**Kako je u Hrvatskoj?** U razvoju aromaterapije kod nas, preko Aromare i Aromavite kao dvije najstarije škole, uvodio se dominantno anglosaksonski pristup aromaterapiji, i to samo jednom dijelu anglosaksonske aromaterapije. U Centru Cedrus u Hrvatsku donosimo francuski pristup aromaterapiji, kroz edukaciju, internet i medije.

Prema mojem osobnom iskustvu, do sada sam nailazio na gotovo paradoksalnu situaciju da bi se francuski pristup automatski nazivao 'isključivo medicinskim' i 'neholističkim', dok su se očite manjkavosti anglosaksonskog pristupa pokušavale opravdati 'holističkim pristupom' ili 'duhovnim aspektom djelovanja ulja'. Paradoksalno stoga, jer *upravo fitoterapija i aromaterapija prema francuskoj i njemačkoj školi priznaju međuovisnost funkcije organa, te ovisnost njihovog zajedničkog funkcioniranja s ukupnošću osobe, što uključuje i emocije, misli i duh. I upravo to je čini različitom od tzv. konvencionalne medicine.*

Zanimljivo, upravo bi anglosaksonskoj školi trebalo biti važno da su eterična ulja kvalitetna, doista prirodna, kako bi se iscjeljujuća energija biljaka doista i nalazila u bočici. Očito je da kemijski sintetizirano ulje ne može nositi iscjeljujuću energiju biljke, već konfuznu energiju kemijske industrije. No, iz nekog razloga hrvatskim 'anglosaksoncima' to i nije toliko bitno. Uzroci se mogu tražiti na raznim stranama, jedan od očitih je manjak znanja nekih nositelja aromaterapije. Pojedini uvoznici ili distributeri eteričnih ulja govorili bi mi kako oni 'stoje iza kvalitete svojih ulja'. No, stoje li iza svojeg znanja? Vrlo malo ljudi u Hrvatskoj doista zna koje spojeve treba znati prepoznati da se utvrdi je li ulje doista kvalitetno. Drugi uzrok je tamniji, jer za razliku od prvog, koji se može lako ispraviti edukacijom i dobrom namjerom, ovdje nalazimo namjernu prodaju loših eteričnih ulja. Kada *namjerno* preferiramo patvorinu samo zbog trgovačke marže od 200%, u odnosu na doista kvalitetno prirodno ulje koje nosi maržu od 30%, tada ulazimo u odgovor što je doista holistično, a što je - duhovna patvorina. Tako i *duhovna patvorina, odnosno pseudoduhovnost, traži sličnu energiju, a to su patvorena eterična ulja*. Manji dio krivnje leži i u korisnicima. Tko traži eterično ulje lavande samo na temelju kriterija 'gdje je jeftinije', taj bolje da ne kupuje eterična ulja uopće, a kamoli da se bavi aromaterapijom.

Velika je šteta ne *uvesti kemijsku preciznost i u energetske rad*, jer kemotipska preciznost i u energetske djelovanje eteričnih ulja unosi novu razinu: razigrano blag, dječjački, yang aspekt timijana kemotipa linalol, i djevojački, yin aspekt timijana kemotipa geraniol stoje prilično nasuprot temeljitom, ali vrlo grubom timijanu kemotipu timol. *Duhovnost nije kategorija odvojena od tijela, kemije i farmakologije, već diše zajedno s njima*. Tko to ne vidi, još nije ni zakoračio u prostor duhovnosti.

Ovaj članak uvod je seriji novih tekstova gdje ćemo detaljno objašnjavati jasne kemijske i botaničke kriterije kvalitete pojedinih eteričnih ulja, najpoznatijih i najtraženijih na hrvatskom tržištu. Do sada smo putem članaka, predavanja i seminara Centra Cedrus educirali određeni broj aromaterapeuta i laika te uspjeli promaknuti ideju kako eterično ulje mora biti kemijski certificirano. To je izazvalo promjenu svijesti na bolje, ali smo *uočili i pojavu patvorina s kemijskim certifikatom* kao reakciju distributera na zahtjeve osvještenijih kupaca. Stoga ćemo vam kroz tekstove koji će uslijediti idućih mjeseci na jednostavnom, laičkom nivou pomoći da prepoznate kvalitetno eterično ulje na temelju kemijskog sastava, a ne samo na temelju izjave trgovca ili distributera da posjeduje kemijski certifikat. Nemojte se preplašiti naziva kao što su kamfor, 1,8-cineol, linaloloksid, mentofuran i Z-ligustilid. Umjesto da budu samo imena spojeva nekima omražene kemije, pretvorit ćemo ih u nestašne detektive koji će nam nepogrešivo ispričati pravu priču o eteričnom ulju. To je vrlo holističan dar koji ćemo podijeliti s radošću.

[www.oshadhi.hr](http://www.oshadhi.hr)

(eterična ulja za zahtjevne sladokusce na svim nivoima svijesti)