



## AROMATERAPIJA I WELLNESS

Danas gotovo da više i ne postoji *wellness* centar, *spa*, hotel ili salon za njegu tijela koji na svojoj listi usluga ne sadrži i aromaterapiju ili aromamasažu. Premda je već puno pisano o aromaterapiji, temelji aromaterapije i praktični savjeti kako prepoznati kvalitetna eterična ulja ili kvalitetnog aromaterapeuta ili aromamasažera često se preskaču.

Započnimo najprije s točnom definicijom aromaterapije: *aromaterapija je dio fitoterapije, medicinske discipline koja u svrhu liječenja, prevencije bolesti i očuvanja zdravlja koristi cijele biljke ili dijelove biljaka, te biljne ekstrakte (iscrpkke). Aromaterapija u tu svrhu koristi posebne ekstrakte koji se nazivaju eteričnim uljima.*

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. Često se eteričnim uljima nazivaju i ekstrakti dobiveni na drugačiji način. Upućeniji aromaterapeuti koriste posebne izraze za takve proizvode (apsolut, konkret).

### NAČINI PRIMJENE ETERIČNIH ULJA

Mnogi aromaterapiju na žalost doživljavaju samo kroz miris eteričnih ulja nakapanih u aromalampicu ili kupku, ili kroz mirisnu masažu s eteričnim uljima, no aromaterapija je puno više od toga. Eterična ulja se osim **inhalacijom** i **dermalno** (nanošenjem na kožu) mogu koristiti i **oralno** putem posebnih pripravaka, **rektalno** u supozitorijima (čepićima) i **vaginalno** u vagitorijima. Naravno, propisivanje oralnog, rektalnog ili vaginalnog korištenja u pravilu je rezervirano za aromaterapijski obrazovane liječnike ili farmaceute, dok ljudi bez medicinskog znanja najčešće koriste inhalacije i nanošenje na kožu.

### STRUČNA OBRAZOVANOST OSOBLJA WELLNESS CENTARA

Aromaterapijom kao komplementarnom medicinskom tehnikom često se bave osobe koje nemaju formalno medicinsko obrazovanje. No, čak i tada je potrebno da takvi terapeuti posjeduju dovoljno temeljnih znanja iz anatomije i fiziologije, farmakologije, kemije eteričnih ulja, toksikologije, mikrobiologije i srodnih disciplina.

Dosadašnji pristup aromaterapiji je podrazumijevao leksikonsko nabranje indikacija pojedinog eteričnog ulja, tako da je uz neko eterično ulje stajao spisak od nekoliko desetaka tegoba za koje se ulje koristi. Na kraju je ispadalo da je “svako ulje dobro za sve”, a početnik se teško mogao odlučiti koje ulje da upotrijebi za pojedinu tegobu. Osim toga, u potpunosti su izostajali savjeti *na koji način ulje koristiti za pojedinu tegobu*. Primjerice, ulje paprene metvice se kod bolesti kao što je iritabilni kolon, mora koristiti isključivo oralno, jer uzeto nekim drugim načinom (masažom, inhalacijski) neće iskazati ljekovito djelovanje. No, u literaturi takav podatak najčešće izostaje.

Kvalitetan i iskusan aromaterapeut ili aromamaser treba točno znati koja ulja smiju ići na kožu, i koja od tih ulja će iskazati željeno djelovanje. Praksa viđena u mnogim *wellness* i *spa* centrima obeshrabruje. U uređenje nekih prostora uložena je velika kreativnost, trud i novac da bi se postigao ugodan, opuštajući i privlačan ambijent. Šteta je ako takvo ozračje ne prati i zadovoljavajuća kvaliteta usluge aromaterapije ili aromamasaže zbog nedovoljne stručne obrazovanosti osoblja ili upitne kvalitete eteričnih i biljnih ulja.



## AROMAMASAŽA

Kako je u uvodu rečeno, aromaterapija je puno širi termin od aromamasaže, i usluga stručne uporabe eteričnih ulja u masaži trebala bi se nazivati aromamasažom a ne aromaterapijom!

Tijekom masaže eterična ulja kroz pore ulaze u tkivo i krvotok i prenose se po cijelom tijelu gdje ovisno o ulju i njegovom kemijskom sastavu djeluju na određene organe, tkiva, hormonski i živčani sustav. Ulja djeluju i svojim mirisom na emocije i duh. Hvatovi masaže djeluju na mišiće i vezivno tkivo tako da potiču cirkulaciju i kretanje limfe, a time otplavljuvanje nakupljenih toksina (koji mogu biti uzrok boli), omekšavaju tkivo i opuštaju ga.

Već i sam ljudski dodir djeluje terapijski i zato je važno da terapeut bude fokusiran na klijenta. Uz ugodan ambijent, opuštajuću glazbu, mir i tišinu, klijent će se moći opustiti i prepustiti, a tretman će imati još dublje djelovanje. Terapeutova empatija i sposobnost slušanja s razumijevanjem prije i nakon tretmana upotpunjuje doživljaj. Sinergija svih navedenih faktora je puno jača od pukog zbroja. Klijent će se nakon takvog tretmana osjećati rasterećeno i obnovljeno, fizički, emotivno, mentalno i duhovno.

## KAKO BI TREBALA IZGLEDATI KVALITETNA AROMAMASAŽA?

Prije svega maser bi trebao biti stručno i kvalitetno osposobljen a ne priučen za posao aromamasaže.

Sljedeći kriterij je kakvoća ulja koja se koriste za masažu (vidi [www.centarcedrus.hr!](http://www.centarcedrus.hr!)). Biljna ulja (badem, sezam, makadamija...) koja služe kao baza mješavine trebaju biti hladno prešana i nerafinirana. Razna "bebi ulja" i slični sintetski proizvodi imaju prekrupne molekule da bi prodrle u kožu i od masaže takvim uljem nema nikakve koristi jer eterična ulja ostanu na površini kože i ishlape. Osim toga, bebi ulja ne hrane kožu kao što to čine biljna ulja.

Terapeut prije masaže s osobom treba razgovarati da vidi koji je razlog njenog dolaska i da se upozna s njenim općim stanjem kako bi odredio cilj masaže (opuštanje i užitak su također poželjni i često traženi ciljevi tretmana!) i pripremio mješavinu za masažu. Aromamasaža može biti izvrstan način tretiranja određenih problema (mišićni bolovi, stres, umor, neki “psihomotivni” simptomi i potrebe), no za neke druge tegobe više će odgovarati drugi pristupi (lokalno utrljavanje ulja, inhalacije). U tom slučaju, ako terapeut sâm nema potrebno znanje, trebao bi osobu uputiti specijaliziranom i provjerenom aromaterapeutu ili nekom drugom stručnjaku.

Ulja koja će se koristiti u masaži treba izabrati služeći se *znanjem* o uljima i o njihovoj primjeni. Intuitivni odabir ulja je vrlo popularan kod nas, no treba ga primjenjivati samo ako klijent nema specifičnih zahtjeva u tretmanu, ili kao dopunski odabir uz osnovni terapijski. Eterična ulja, uz farmakološku i fiziološku, doista imaju i “energetsku” i psihomotivnu komponentu djelovanja! No, terapeut svejedno mora *poznavati* djelovanje i toksičnost svakog ulja koje koristi, te treba upotrijebiti razum i onda kada se služi intuitivnim odabirom.

Terapeut treba poznavati anatomiju (barem mišićnokoštani sustav) jer tada će znati kako pristupiti rješavanju određenog problema. Maseri često zaziru od poznavanja anatomije te masaže svode na općenite hvatove. Takav pristup može biti ugodan, ali ponekad neće biti dovoljan da riješi neki problem.

Kvalitetu terapeuta možete ocijeniti i njegovim pristupom klijentima. Priča li za vrijeme tretmana onemogućujući da se osoba potpuno opusti i “potone” u sebe? Prekida li tretman radi javljanja na telefon ili zvona na vratima? Požuruje li osobu da ustane sa stola jer vani čeka već netko drugi?

Osoblje *wellness* centara sa širokim znanjem aromaterapije uz uporabu kvalitetnih biljnih i eteričnih ulja, te znanjem anatomije i tehnika masaže, uz etičnost, empatiju i pristup pun poštovanja i cijenjenja može doista učiniti “čuda” za dobrobit gostiju koji će se zauzvrat uvijek iznova vraćati.

U Centru Cedrus održavamo **edukativne programe iz aromaterapije, fitoterapije, aromamasaže i aromakozmetike** pod vodstvom Stribora Markovića i Borisa Pecigoša. Za *wellness* centre, hotele i druge interesne grupe nudimo mogućnost prilagodbe postojećih programa specifičnim potrebama *wellnessa*, a s ciljem da razina kvalitete aromaterapijskih usluga i usluga masaže bude doista u skladu s ambijentom i ozračjem prostora i značenjem izraza *wellness*.

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

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