



## ETERIČNA ULJA I NJIHOVA PRIMJENA U MASAŽI

### 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. Često se eteričnim uljima nazivaju i ekstrakti dobiveni na drugačiji način (npr. ekstrakcijom organskim otapalima kojom se dobiva "ulje" egzotičnog jasmína), no to nije ispravno. Upućeniji aromaterapeuti koriste posebne izraze za takve proizvode (apsolut, konkret...).

Eterična ulja se mogu koristiti na razne načine. Najsigurniji način za laike je korištenje u aromalampici. Ulja se mogu stavljati u kupke, inhalirati, koristiti za masažu (lokalno ili na cijelom tijelu) ili kao kozmetički preparati. Za takvu uporabu potrebno je već osnovno znanje o aromaterapiji i poznavanje djelovanja i toksičnosti pojedinih ulja, koncentracija potrebnih za mješavine ulja za uporabu na koži i sl. Eterična ulja se terapijski mogu koristiti i oralno, vaginalno i rektalno, no za takvu uporabu potrebno je veliko znanje aromaterapije (i poželjno medicinsko obrazovanje), i najbolje je kloniti se takve uporabe bez nadzora doista stručne osobe. U Francuskoj se takav način uporabe klinički koristi uz izvanredne rezultate.

Ovaj tekst će se nadalje usmjeriti samo na uporabu eteričnih ulja u masaži.

### AROMAMASAŽA = AROMATERAPIJA + MASAŽA

Danas mnogi saloni oglašavaju usluge "aromaterapije" ili "aromamasaže". Često je slučaj da se tako nazivaju masaže gdje se u ulje za masiranje dodalo nekoliko kapi eteričnog ulja često sumnjive kvalitete, izabranog prema trenutnom nahođenju ili osobnom ukusu za mirise djelatnika salona koji često nije adekvatno osposobljen za posao aromaterapeuta. Nadalje, **aromaterapija je puno širi termin od aromamasaže**, i usluga stručne uporabe eteričnih ulja u masaži bi se trebala nazivati aromamasažom a ne aromaterapijom!

Koje su sve koristi od aromamasaže? 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. Također ulja djeluju svojim mirisom na emocije i duh. Opći i specijalni hvatovi masaže djeluju na mišiće i vezivno tkivo tako da potiču cirkulaciju i kretanje limfe, a time otplavlivanje 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 (a ne da gleda omiljenu sapunicu kao što je bio slučaj u jednom salonu). 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 sa razumijevanjem prije i nakon tretmana upotpunjuje doživljaj. Sinergija svih navedenih faktora je puno jača nego puki zbroj svakog ponaosob. Klijent će se nakon takvog tretmana osjećati rasterećeno i obnovljeno, fizički, emotivno, mentalno i duhovno.

## KAKO BI TREBALA IZGLEDATI KVALITETNA TERAPIJSKA AROMAMASAŽA?

Prije svega terapeut bi trebao imati minimum osposobljenosti za posao aromamasaže. Trenutno u Zagrebu postoje tri, od Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa verificirane aromaterapeutske škole. Vaše je pravo da zatražite djelatnika salona da vam pokaže uvjerenje o osposobljenosti, a njegova je dužnost da vam ga pokaže.

Slijedeći kriterij provjere kvalitete terapije je kakvoća ulja koja se koriste za masažu. Biljna ulja koja služe kao baza mješavine trebaju biti hladno prešana (badem, sezam, suncokret, makadamija ...) a ne rafinirana. 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. Maslinovo ulje je pak pregusto i sporo se upija, pa će samo mali postotak eteričnih ulja dospjeti u krvotok.

Eterična ulja često se patvore sintetskim spojevima, ili se skuplja ulja mješaju sa jeftinijima sličnog mirisa. Jedan od sigurnih načina da utvrdite radi li se o kvalitetnom ulju (i terapeutu ili maseru) jest da provjerite etiketu na bočici. Ako je ulje tzv. aromaterapijske kvalitete ono će na bočici imati napisano slijedeće:

- latinsko ime roda i vrste biljke iz koje je ulje dobiveno (npr. *Cedrus atlantica* - cedar atlantski)
- dio biljke iz kojeg je ulje dobiveno
- način dobivanja ulja (destilacija vodenom parom, hladno tještenje)
- glavne kemijske sastavnice (ulja dobivena iz iste vrste mogu imati različiti kemijski sastav ovisno o staništu i nekim drugim faktorima; to su kemotipovi ulja - npr. ružmarin ima tri kemotipa različitog sastava i djelovanja, timijan čak devet!)
- zemlja gdje je biljka rasla (i eventualno način uzgoja: konvencionalni, organski, divlji rast...).

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

Terapeut bi prije masaže s vama trebao porazgovarati da vidi koji je razlog vašeg dolaska i da se upozna s vašim općim stanjem kako bi mogao odrediti cilj masaže (opuštanje i užitak mogu također biti ciljevi tretmana!) i u skladu s tim pripremiti

mješavinu za masažu. Aromamasaža može biti izvrstan način tretiranja određenih problema (mišićni bolovi, stres, umor, neki "psihoemotivni" simptomi i potrebe...), no za neke druge tegobe bolji će biti drugačiji pristupi (lokalno utrljavanje, inhalacije, pripravci za oralnu uporabu, ili neka sasvim druga terapija). U tom slučaju, ako terapeut sam nema potrebno znanje, trebao bi uputiti klijenta 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. Tzv. intuitivni odabir ulja, toliko popularan kod nas, je u redu samo ako klijent nema specifičnih zahtjeva od tretmana, ili kao dopunski odabir uz osnovni terapijski. Eterična ulja, uz farmakološku i fiziološku, doista imaju i "energetsku" i psihoemotivnu 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 bi trebao dobro poznavati anatomiju (barem muskuloskeletarni sustav) jer tada će znati kako pristupiti rješavanju određenih problema s kojima klijenti dolaze. Prečesto maseri zaziru od poznavanja anatomije te masaže svode na općenite hvatove. Takav pristup može biti ugodan, ali se ne može nazivati terapijskim čak ako se i koriste eterična ulja. Najbolji učinci se postižu sinergijom kemijskog djelovanja eteričnih ulja i mehaničkog djelovanja hvatova vještog masera.

Kvalitetu terapeuta možete ocijeniti i njegovim pristupom vama kao klijentu. Priča li za vrijeme tretmana onemogućujući vam da se potpuno opustite i "potonete" u sebe? Prekida li tretman radi javljanja na telefon ili zvona na vratima? Požuruje li vas da ustanete sa stola jer vani čeka već slijedeći klijent? Priča li drugima o vašim tegobama koje ste s povjerenjem iznijeli? Hoćete li tolerirati neprofesionalni pristup ovisi i o razini vašeg vlastitog samopoštovanja i o tome smatrate li da zaslužujete najbolje za novac koji dajete!

Terapeut s dostatnim 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 učiniti "čuda" za dobrobit pojedinca.