

AROMATERAPIJA, FITOTERAPIJA I WELLNESS



moda koja tek treba dobiti ljudsko lice dobrobiti

napisao: dr.sc. Stribor Marković

www.centarcedrus.hr www.centarcedrus.com

Nedavno nas je nazvala jedna gospođa iz Velike Britanije, ostavši duboko razočarana kvalitetom usluge jednog od našeg najskupljeg wellness centra. U vrlo skupo uređenom prostoru radili su loše educirani ljudi (premda su završili razne wellness škole i tečajeve), a i sama eterična i biljna ulja bila su vrlo loše kvalitete, odnosno radili su s patvorinama. Kao osobi našeg podrijetla, nije joj bilo ugodno slušati prigovore kolegica i kolega koji su znali o eteričnim uljima, ali i samim wellness programima više od djelatnika i voditelja wellness-a. Bolni balkanski sindrom potpunog zanemarivanja najbitnijih komponenti, a to su sam sadržaj i materijal s kojim se radi, te educiranost i motiviranost djelatnika, izletio je iz marketinški savršeno osmišljene i dizajnerski uređene Pandorine kutije. Nevjerojatno da su investitori spremni potrošiti stotine tisuća eura u uređenje prostora i marketinške kampanje, dok se štedi na sadržaju. Kupuju se najjeftinija biljna i eterična ulja, kao da su materijali za rad baš najskuplja stavka i najveći luksuz. I dok politički i rođački postavljeni vlasnici i menađeri ubiru ne baš malene plaće za svoj, često traljavo obavljen posao, djelatnici se degradiraju niskim plaćama i odsustvom budžeta za suvisliji edukacijski program koji doista nudi znanje.

Probudite se, vlasnici i voditelji wellness-a i hotela. Bumerang se uvijek vraća onome tko ga je poslao, a na njemu i sve ono što ste stavili kao osnovnu (ne)vrijednost. Dizajnerska lampa ili preplaćena marketinška strategija ne nanose se na kožu i ne dotiču tijelo vaših klijenata, za razliku od eteričnih i biljnih ulja te energije i iskustva dodira vaših djelatnika. Vi rijetki koji o tome doista vodite računa, čestitamo na etičnosti odabira. Neka vam bumerang donese natrag puno više od uloženog.

Što su aromaterapija i fitoterapija?

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 (iscrpke). 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 biljaka i njihovih organa (dijelova) ili hladnim tještenjem dijelova biljaka. Često se eteričnim uljima nazivaju i ekstrakti dobiveni na drugačiji način. Upućeniji aromaterapeuti koriste posebne izraze za takve proizvode (apsolut, konkret). O njima možete detaljno doznati na <http://www.centarcedrus.hr>.

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 (oleokapsule), **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 ili fitoaromaterapeute, dok ljudi bez medicinskog znanja i dubljeg obrazovanja 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 i mentalno.

Kako bi trebala izgledati stručna aromasaža?

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 <http://www.centarcedrus.hr>). Biljna ulja (badem, sezam, marelica, 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 "psihoemotivni" 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 fitoaromaterapeutu 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 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 treba poznavati anatomiju (barem mišićno-koštani 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. Postoje *dva ekstrema*. Jedni maseri potpuno izbjegavaju dublje zahvate, ili zato jer ih ne znaju, ili stoga što se ne žele umarati takvim zahvatima. Tada se cijela masaža svodi na glađenje kože, što može beskrajno iritirati klijenta. Drugi ekstrem su "kostolomci", odnosno oni koji pod pojmom djelotvorne masaže smatraju bolnu masažu. Nerijetko smo viđali ljude s modricama i ispucalim kapilarama nakon masaža. Takvi maseri zloupotrebljavaju istočnjačku filozofiju da tretman tijela treba biti bolan. Masaža ide praga *ugodne boli*, a ne do grčevite boli. Mnogi se pravdaju s time kako im svi kažu kako se bolje osjećaju nakon takvog tretmana. To je točno - klijenta je više bolio tretman nego bol ili zgrčenosť mišića s kojima su došli na tretman. I nakon takve boli, uvijek je olakšanje kada prestane. Dakle, bili su zadovoljni prestankom tretmana, a ne rezultatima tretmana.

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.

Koja se eterična i biljna ulja najčešće koriste u wellness-u?

Budimo realni: u wellness se ne dolazi zbog težih zdravstvenih tegoba. Kako su wellness tretmani najčešće anti-stres tretmani namijenjeni užitku i opuštanju i razvedravanju te poticanju duha i tijela, tako je fokus na eteričnim uljima koja iskazuju navedena djelovanja.

Koja se biljna ulja za masažu koriste?

Mnogi maseri kojima je stalo do kvalitete najčešće posežu za hladno prešanim uljima **suncokreta** i **sezama**, jer su i vrlo povoljna. No, ta hladno prešana ulja imaju često i

snažan, prehrambeni miris. Ona su odlična za kožu, ali i ta olfaktorna komponenta može biti vrlo bitna. Mnogi pak zaziru od hladno prešanog **badema** zbog cijene, premda je ono jedno od najboljih ulja za masažu. No, postoji ulje slično bademu, ugodnog mirisa na bademe, a to je **marelica**. Dobro se upija u kožu, njeguje ju, ostavlja ugodan miris čak i bez eteričnih ulja i dobro je i za ljude s masnom kožom. Barem se za njega ne može reći da je skupo. Litra hladno prešane marelice, cijene oko 120-130 kuna, dostatna je za masažu dvadesetak klijenata. Ako je cijena jedne masaže 200 i više kuna, tada trošak biljnog ulja od 6-7 kuna po klijentu sigurno nije računica gubitka. Ako jest, onda je nešto drugo to što stvara gubitak. Ne treba niti naglašavati kako kupovina pet ili više litara ulja još dodatno smanjuje trošak materijala zbog veće količine i povoljnije cijene. Za luksuznije masaže mogu se koristiti ulja poput **argana** i **pšeničnih klica** (za suhu kožu i intenzivnu ishranu), koja se miješaju s osnovnim uljem poput badema ili marelice. Kao protuupalno ulje za stimulaciju regeneracije, osnovnom ulju dodaje se i ulje **ploda divlje ruže**. Kako biljnih ulja ima puno, educirajte se kako biste stvorili svoju vlastitu recepturu i na tome gradili i svoju marketinšku strategiju.

Od eteričnih ulja, obično prevladavaju ulja koja *opuštaju, razvedruju duh* te ona koja potiču *cirkulaciju, rad limfe* te djeluju na *dišni sustav*. Stručni djelatnik će tada spraviti individualnu mješavinu - *a to je nešto što klijenti cijene i vole*. **Klonite se gotovih smjesa kojih danas ima cijela gomila na tržištu**. Prvo, ne znate što se doista nalazi u tim smjesama i u kojim omjerima, a o kvaliteti sirovina da i ne govorimo. Drugo: što ako neka smjesa izaziva na određenom broju klijenta iritacije ili alergijske reakcije? Kako ćemo znati od čega je to? Pogledajmo najprije koja ćemo ulja izbjegavati ili ćemo ih koristiti s oprezom:

- ulje kore cimetrovca snažno je iritativno, vrlo često izaziva alergijske reakcije. Postalo je popularno zbog anticelulitnih tretmana, a mnogi i vole miris cimetrovca. Izbjegavajte ga. Često stvara više problema nego koristi u masažama, pogotovo kada vam kroz centar prolaze stotine ljudi što i statistički povećava šansu da se susretnete s problemima upotrebe ovog ulja.
- toksična ulja poput miloduha, peršina, zimzelena, mirisne lobode, mirisne metvice i sličnih treba izbjegavati, pogotovo ako imate nestručne djelatnike. U masaži cijelog tijela mogu izazvati probleme i mučnine, ako se koriste u većoj dozi.

- fototoksična ulja su vrlo nezgodna, jer su wellness centri često u toplicama (s dostupnim solarijima) ili u hotelima na moru gdje ljudi dolaze na ljetovanje i sunčaju se. Najpoznatije takvo ulje je svima omiljen bergamot, ali i limeta, limunovac, te manja poznata ulja kele, te u manjoj mjeri i grejp, limun i gorka naranča. Koriste li se u prevelikoj dozi (a u slučaju bergamota radi se o koncentraciji daleko ispod 1%!), mogu izazvati vrlo teške fototoksične reakcije uz crvenilo, pa čak i nekrozu (propadanje) tkiva kože i estetski ružne hiperpigmentacije ("fleke") kože. Najgori mogući scenarij je odlazak klijenta odmah nakon masaže fototoksičnim uljima direktno u solarij ili na kupanje na plažu ili vanjski bazen.
- iritativna ulja iz klase fenolnih ulja (timijan kemotip timol, mravinac, primorski vrisak, list cimetoanca, klinčićevac, španjolski mravinac, ajovan...) su ulja koja se koriste u niskoj dozi i s oprezom. U većoj dozi mogu iritirati kožu.
- iritativna ulja iz klase aldehidnih ulja (limunske trave i citronele, limunovac, mačja metvica...) su, kao za napast, i smirujuća ulja ugodne arome slične limunu. Često se koriste, no treba znati dozu u kojoj neće iritirati kožu, što je još jedan poziv na stručnost. Među aldehidnim uljima najsigurniji je limunski eukaliptus, no i ono se treba znati koristiti u masaži cijelog tijela.
- iritativna ulja nastala oksidacijom (kvarenjem) ulja bogatih ugljikovodičnim monoterpenima u neprikladnim uvjetima ili lošim načinom proizvodnje. "Stara" eterična ulja, najčešće ulja četinjača (bor, jela, smreka...) te ulja citrusa (limun, naranča, grejp) izazivaju iritacije te vrlo često i alergijske reakcije. Prije desetak godina to se često dešavalo s jednom smjesom ulja inače vrlo razvikanog *branda* kojeg koriste u salonima za masažu. Zanimljivo, ta ista eterična ulja *nisu* iritativna ako nisu oksidirana.
- druga ulja koja individualno mogu stvoriti problem. Primjerice, djelatnik bi trebao upitati da li postoji alergija na neko ulje koje inače rijetko izaziva problem, poput čajevca. To isto pitanje treba postaviti i za biljna ulja. Ima ljudi koji su alergični na badem, a još češće na sezam. I ovdje je naglasak na individualnoj odgovornosti i razini znanja samog djelatnika.

Koja se ulja najčešće koriste? Radi bolje preglednosti, dat ćemo ih tabelarno.

Djelovanje ulja	Najčešće korištena eterična ulja
Opuštajuće, spazmolitično, smirujuće	prava lavanda (<i>Lavandula officinalis</i>)
	petit grain gorke naranče (<i>Citrus aurantium ssp. amara</i>)
	petit grain mandarine (<i>Citrus reticulata</i>)
	bosiljak kemotip metil-kavikol (<i>Ocimum basilicum</i>)
	vetiver (<i>Vetiveria zizanioides</i>)
Razvedruju duh i tijelo	mandarina usplođe (<i>Citrus reticulata</i>)
	slatka naranča usplođe (<i>Citrus sinensis</i>)
	limun (<i>Citrus limon</i>)
Limfotonici	cedar himalajski i atlaski (<i>Cedrus deodara, C. atlantica</i>)
	borovica (<i>Juniperus communis</i>)
Potiču cirkulaciju	ružmarin kemotip cineol (<i>Rosmarinus officinalis</i>)
	čempres (<i>Cupressus sempervirens</i>)
Olakšavaju disanje i razbuđuju	ravensara (<i>Cinnamomum camphora</i> cineol)
	eukaliptus radiata (<i>Eucalyptus radiata</i>)
	čajevac (<i>Melaleuca alternifolia</i>)
Ugodnog ruža tip mirisa, protiv gljivica i infekcija kože	palmarosa (<i>Cymbopogon martinii ssp. motia</i>)
	timijan kemotip geraniol (<i>Thymus vulgaris</i>)
	geraniji (<i>Pelargonium x asperum</i>)
Regeneriraju kožu	sjeme mrkve (<i>Daucus carota</i>)
	ružmarin kemotip verbenon (<i>Rosmarinus officinalis</i>)

Ovakav pregled ulja je, naravno, informativan. U cjelokupni tretman sigurno se mogu uključiti brojna ulja - što ovisi o znanju djelatnika.

Fitoterapija i wellness

Ima li u wellness-u mjesta fitoterapiji? Ima. Naravno, ne govorimo o liječenju biljkama, već samo njihovoj logičnoj upotrebi za potrebe same namjene wellnessa.

Biljke koje potiču znojenje (dijaforetično djelovanje) izvrsne su kod wellnessa u koje je uključena i usluga saune. One će nadoknaditi tekućinu izgublenu znojenjem (na što mnogi zaboravljaju upozoriti svoje klijente), ali i potaknuti čišćenje organizma putem kože. Takve biljke su ***cvijet lipe, cvijet crnog sljeza*** ili ***cvijet bazge***. Lipa je zanimljiva jer smiruje središnji živčani sustav, dok je crni sljez izvrstan ako klijent ima problema s dišnim organima.

Među biljkama koje smiruju najpoznatije su ***matičnjak*** i ***limunovac***. Izvanrednog su okusa i krijepe organizam, a odlične su kao dodatak anti-stres programima.

Biljke koje čiste, poput ***lista koprive***, nadokandit će minerale izgubljene znojenjem, ali i potaknuti procese čišćenja organizma putem bubrega, pa se kombiniraju s masažama limfotoničnim uljima. Dobre su i kod anticelulitnih tretmana.

Među biljkama koje djeluju na probavni sustav i jetru, ***paprena metvica*** ima najbolji okus. Ugodno hladi iznutra pa je odlična u smjesama za ljetne mjesece.

Biljke koje griju i osnažuju su začini poput ***đumbira, klinčića*** i ***cimeta***. Kako su intenzivnog okusa, dodaju se u manjoj količini u čajne smjese.

Zeleni čaj, isključivo kvalitetan, a ne otpad koji nam stiže u većini filter vrećica, izvrstan je antioksidans. Trebao bi biti zlatni standard u svim wellness ponudama, jer dobro djeluje na duh i tijelo. Zeleni čaj treba znati spremati, jer se on nikada ne spravlja u vodi toplijoj od 70 °C, a bitno je i dužina vremena samog spravljanja.

U čajeve nemojte dodavati šećer, eventualno manje količine sladova. Ljudi ionako uzimaju previše šećera. Svaki čaj se može zasladiti i dodavanjem malih količina ***sladića*** u čajne smjese.

U Centru Cedrus održavamo edukativne programe iz aromaterapije, fitoterapije, aromamasaže i aromakozmetike pod vodstvom stručnih ljudi.