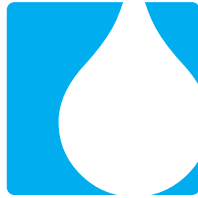


Slobodanka Poštić



A KAO AROMATERAPIJA

PRIRUČNIK ZA PRIMJENU ETERIČNIH ULJA

Etera, Zagreb, 2005

Sadržaj

Predgovor	9
------------------	----------

Deset aromaterapeutskih zapovijedi	11
---	-----------

Prvi dio

OSNOVE AROMATERAPIJE

1. Uvod	17
1.1. Kako je to bilo nekad	17
1.2. Korijeni aromaterapije	18
1.3. Što je aromaterapija	20
1.4. Dva modela aromaterapije	21
1.5. Aromaterapija danas	22
2. O eteričnim uljima	25
2.1. Zašto biljke sadrže eterična ulja	25
2.2. Što su eterična ulja	25
2.3. Načini proizvodnje eteričnih ulja	25
2.3.1. Destilacija	26
2.3.2. Tiještenje	27
2.3.3. Ekstrakcija	27
2.4. Što su kemotipovi	27
2.5. Eterična ulja na tržištu	28
2.6. Pakiranje i deklariranje	28
2.7. O kupovanju eteričnih ulja	30
2.8. Prepoznavanje krivotvorenih ulja	31
2.9. Kako čuvati eterična ulja	33
3. Kemija eteričnih ulja	37
3.1. Kako kemija može pomoći	37
3.2. Sastavnice eteričnih ulja i njihova svojstva	38
3.3. Specifičnost sastava eteričnih ulja	39
3.4. Sigurnost pri korištenju eteričnih ulja	40
3.5. Koja ulja ne koristiti	41
3.6. Kojim uljima posvetiti posebnu pozornost	42
3.7. O kojim populacijskim skupinama posebno brinuti	42
3.8. Alergo-test	42
4. Načini djelovanja i metode primjene	45
4.1. Putevi apsorpcije i djelovanja eteričnih ulja	45
4.2. Inhalacija	46
4.2.1. Direktna inhalacija	47
4.2.2. Indirektna inhalacija	48
4.2.2.1. Aroma svjetiljke	48
4.2.2.2. Električni raspršivači	49
4.2.2.3. Nosači eteričnih ulja	49
4.2.2.4. Razlozi za raspršivanje eteričnih ulja u prostoru	51

4.3. Dermalna aplikacija	52
4.3.1. Masaža	52
4.3.2. Lokalno utrljavanje	53
4.3.3. Komprese	53
4.3.4. Pakunzi od gline	54
4.3.5. Kupke	55
4.3.5.1. Kupke stopala i šaka	56
4.3.5.2. Sjedeće kupke	57
4.3.5.3. Tuširanje	57
4.3.6. Sauna	57
4.3.7. Sprej	58
5. Izrada mješavina	61
5.1. Pribor za rad	61
5.2. Mješavine i sinergija	61
5.3. S čim miješati eterična ulja	62
5.4. Korisne navike	63
5.5. Još neka pravila	63
5.6. O baznim uljima	64
5.6.1. Kvaliteta baznih ulja	64
5.6.2. Macerati	65
5.7. O hidrolatima	66
5.7.1. Primjena hidrolata	67
5.7.2. Potraga za hidrolatima	67
5.8. O glinama	68
5.8.1. Potraga za glinama	68
5.9. O potrebi preciznosti u izradi preparata	69
5.9.1. Argumenti u korist pažljivom doziranju eteričnih ulja	69
5.9.2. Kako izračunati koncentracije	69
5.9.3. Koncentracije u raznim preparatima	70
5.9.4. Vježbe za izradu mješavina	70
5.9.5. Razlozi za posebnu pozornost i brigu	73

Drugi dio

AROMATERAPIJA U PRIMJENI

6. Dome mirisni dome	79
6.1. Dezinfekcija i dezodoriranje	79
6.2. Održavanje higijene u stambenom prostoru	80
6.2.1. Kuhinja	81
6.2.2. Kupaonica	82
6.2.3. Repelenti	83
6.2.4. Akcija post festum	85
6.3. Pomoć kućnim ljubimcima	86
6.3.1. Ogrlica i šampon protiv buha	87
6.3.2. Održavanje higijene	87
7. Aromakozmetika	91
7.1. Briga o zdravlju kože	91
7.2. Industrijska ili prirodna kozmetika	91

7.3. Građa kože	92
7.4. Kako eterična ulja djeluju na kožu	93
7.5. Tipovi kože i mogući izbor ulja za njegu	95
7.6. Njega kože lica	97
7.7. Zašto kozmetički preparati kućne proizvodnje	98
7.7.1. Pribor i materijal potreban za kućnu proizvodnju kozmetike	99
7.7.2. Recepture za pojedine preparate	100
7.8. Njega tijela	102
8. O parfemima	111
8.1. Razgovor o mirisima	111
8.2. Mirisne note i tijek parfema	111
8.3. Koncepti parfema	112
8.4. Kemija kože	113
8.5. Intenzitet mirisa	114
8.6. Kreiranje mirisnih preparata	115
8.7. Portret u bočici	116
8.7.1. Argumenti u prilog parfemima domaće izrade	116
8.7.2. Kako izraditi toaletnu vodicu	117
8.8. Eterična ulja u nekim poznatim parfemima	118
9. Aroma romantika	121
9.1. Miris tijela	121
9.2. O važnosti samopouzdanja i uspješnosti	121
9.3. Složeni učinci eteričnih ulja	122
9.4. Eterična ulja kao afrodizijaci	122
9.5. Mirisne preferencije	126
9.6. Kako "začiniti" seksualni život	126
10. Miris uspjeha: aromaterapija u poslovnom životu	131
10.1. Zašto eterična ulja u radnom prostoru	131
10.2. Sindrom bolesnih zgrada	132
10.3. Održavanje pozornosti, poticanje koncentracije	132
10.4. Svjetska praksa	133
10.5. Što sami možete učiniti	134
10.6. Aromaterapija na (ne samo) službenom putu	135
10.6.1. Daleka putovanja	136
10.7. Stresite stres	137
10.7.1. Mirisno opuštanje	137
10.7.2. Forma–ispuhan balon	138
11. Rekreacija i slobodno vrijeme	143
11.1. Potreba za rekreacijom	143
11.2. Što očekivati od eteričnih ulja	143
11.2.1. Kako izdržati "težak" zrak	144
11.2.2. Priprema za fizičku aktivnost	144
11.2.3. Budite uporni	144
11.2.4. Što uraditi kad shvatite da ste pretjerali	144
11.2.5. Njega stopala	145

11.2.6. Smirivanje nakon aktivnosti	146
11.3. Izleti i boravak u prirodi	146
11.4. Meditacije, yoga, tai chi...	147
12. Mirisna kućna ljekarna	151
12.1. Kada izabrati aromapomoć	151
12.2. Početni komplet eteričnih ulja	151
12.3. Aromaterapeutske recepture	152
12.4. Terapeutska svojstva eteričnih ulja	152
12.5. Preparati za kućnu ljekarnu	153
12.6. Ljekarna za kućne ljubimce	158
12.6.1. Osnovna pravila	158
12.6.2. Pomoć kod uobičajenih tegoba	159

Treći dio

AROMATERAPEUTSKI MATERIJALI

13. Eterična ulja	165
13.1. Anđelika	165
13.2. Bergamot	166
13.3. Bor, bijeli	167
13.4. Borovica	168
13.5. Bosiljak	169
13.6. Bušin	170
13.7. Cedar, atlaski	171
13.8. Cimetovac	172
13.9. Citronela	173
13.10. Čajevac	174
13.11. Čempres	175
13.12. Đumbir	176
13.13. Estragon	177
13.14. Eukaliptus (<i>E. globulus</i>)	177
13.15. Eukaliptus (<i>E. radiata</i>)	179
13.16. Geranij	179
13.17. Grejp	180
13.18. Jela	181
13.19. Kadulja, dalmatinska	182
13.20. Kadulja, muškatna	183
13.21. Kamilica, njemačka	184
13.22. Kamilica, rimska	185
13.23. Klinčićevac	186
13.24. Komorač	187
13.25. Konopljika	188
13.26. Korijandar	189
13.27. Lavanda	191
13.28. Lavandin	192
13.29. Limun	193
13.30. Limunska trava	194
13.31. Lovor	195
13.32. Ljupčac	197

13.33. Mandarina	197
13.34. Manuka	198
13.35. Matičnjak	199
13.36. Mažuran	200
13.37. Miloduh, puzavi	201
13.38. Mira	202
13.39. Mirta	203
13.40. Mravinac	204
13.41. Mrkva	205
13.42. Naranča	206
13.43. Nard	207
13.44. Neroli	208
13.45. Niaouli	209
13.46. Pačuli	210
13.47. Palmarosa	211
13.48. Papar	212
13.49. Paprena metvica	213
13.50. Petitgrain	214
13.51. Primorski vrisak	215
13.52. Ravensara	215
13.53. Ruža	216
13.54. Ružino drvo	218
13.55. Ružmarin	219
13.56. Sandal	221
13.57. Smilje	222
13.58. Stolisnik	223
13.59. Tamjan	224
13.60. Timijan	225
13.61. Vetiver	227
13.62. Ylang-ylang	228
14. Bazna ulja	233
14.1. Ulje avokada	233
14.2. Ulje badema	233
14.3. Ulje boražine	234
14.4. Ulje jojobe	234
14.5. Ulje lješnjaka	235
14.6. Ulje makadamije	235
14.7. Ulje marelice	235
14.8. Ulje noćurka	236
14.9. Ulje ploda divlje ruže	236
14.10. Ulje pšeničnih klica	237
14.11. Ulje suncokreta	237
14.12. Macerat divizme	237
14.13. Macerat gaveza	238
14.14. Macerat gospine trave	238
14.15. Macerat lipe	238
14.16. Macerat matičnjaka	239
14.17. Macerat mrkve	239

14.18. Macerat nevena	239
15. Hidrolati	243
15.1. Hidrolat borovice	243
15.2. Hidrolat čajevca	243
15.3. Hidrolat čempresa	244
15.4. Hidrolat dalmatinske kadulje	244
15.5. Hidrolat eukaliptusa	245
15.6. Hidrolat geranija	245
15.7. Hidrolat lavande	245
15.8. Hidrolat lovora	246
15.9. Hidrolat mirte	246
15.10. Hidrolat nerolija	247
15.11. Hidrolat njemačke kamilice	247
15.12. Hidrolat paprene metvice	248
15.13. Hidrolat rimske kamilice	248
15.14. Hidrolat ruže	249
15.15. Hidrolat ružmarina, kt. kamfor	249
15.16. Hidrolat ružmarina, kt. verbenon	249
15.17. Hidrolat smilja	250
15.18. Hidrolat stolisnika	250
15.19. Hidrolat timijana kt. geraniol	251
15.20. Hidrolat timijana kt. linalol	251

Pogovor

Što dalje?	255
------------	-----

Četvrti dio

PRILOZI

1. Kazalo tegoba	259
2. Popis eteričnih ulja	263
a) hrvatsko-latinski	263
b) latinsko-hrvatski	264
3. Rječnik pojmova	265
4. Rječnik parfimerije	269
5. Kazalo imena	271
6. Literatura	273

Predgovor

...čini se da i poštivanjem prirode postizemo bolje razumijevanje naše vlastite ljudskosti.

Leszek Kolakowski, poljski filozof

Cilj ove knjige je da vas uvede u svijet aromaterapije na jasan i jednostavan način. Saznat ćete kako korištenjem eteričnih ulja svakodnevni život učiniti ugodnijim, zdravijim i kvalitetnijim, i kako možete uživati u prednostima koje pruža aromaterapija. Knjiga je ujedno i vodič za djelotvornu i sigurnu primjenu aromaterapije.

Znam, znam. Želite puno toga znati, zanima vas i aromaterapija, ali životni tempo vam je takav da nemate vremena ni za važnije stvari, kamoli da sad nešto nadugo čitate i proučavate. No, nemojte odmah odustati - upravo sam zato i napisala ovakvu knjigu! Uopće je ne morate pročitati od prve do posljednje stranice!

Sami odlučite koliko i kojim redom ćete čitati. Pročitajte osnove, a nakon toga možete direktno ići na temu koja vas zanima. Recimo, želite pripremiti sprej za dezodoriranje prostora. Nakon što ste u osnovama aromaterapije pročitali uputu o izradi spreja (4.3.7.), pod 6.1. potražite informacije o dezodoriranju prostora. Tamo ćete naći i savjete o mogućem izboru ulja. Ako, pak, želite pripremiti sprej s drugačijim djelovanjem, pogledajte opise pojedinih ulja u Poglavlju 13. i odlučite što najbolje odgovara vašim potrebama. Knjigu shvatite kao priručnik, držite je negdje na dohvata ruke i otvorite je kad god želite saznati neku pojedinost, pa ćete s vremenom steći iskustvo i svladati mnogo aromaterapeutskog znanja.

Knjiga je moguć izvor informacija i potpunim početnicima i onima koji već nešto znaju, pa tako neminovno sadrži širok raspon različito primjenjivih podataka. Pažljivo pročitajte sve naputke i posavjetujte se sa stručnjacima kad je to potrebno!

Materijal je podijeljen u manje cjeline s istaknutim podnaslovima da biste što brže i lakše pronašli informaciju koja vam je potrebna. U okvirima su podaci koji su dobro došli ako/kad vas zanima naučiti nešto više. Napomene i savjeti uz pojedine cjeline ističu važne pojedinosti neposredno vezane s obrađivanom temom.

Knjiga se bavi aspektom aromaterapije koji bi se mogao nazvati jednostavna, svakodnevna aromaterapija, tj. održavanjem osobne higijene, njegom lica i tijela, preveniranjem i tretiranjem uobičajenih tegoba, balansiranjem emocija, postizanjem i održavanjem dobre psihofizičke forme, održavanjem čistoće u domaćinstvu i neposrednoj okolini, brigom o ukućanima i bližnjima, o kućnim ljubimcima...



Želim naglasiti da je raspon primjene aromaterapije vrlo širok, zapravo neograničen. Aromaterapija je jednostavna u primjeni, lako ju je prilagoditi konkretnim potrebama. U bavljenju njome ima mnogo hedonizma, ona unosi blagotvornu mjeru radosti i užitka u naš prečesto mrgodan pristup svakodnevicu. Ugodna je i mirisna. Primjenjujući aromaterapiju ne morate se najprije zlopatiti da biste zaslužili da se dobro/bolje/sjajno osjećate. Dakle, udahnite punim plućima! Uživajte!

Kad/ako se jednom zarazite "virusom" aromaterapije, širit ćete svoj uvid onoliko koliko vam je širok svjetonazor i snažna volja za stjecanjem novih znanja. Ovladate li osnovnim pravilima i metodama sigurne primjene eteričnih ulja, mogućnosti korištenja aromaterapije mogu ograničiti samo vaša mašta i kreativnost. E, pa ugodno vam, mirisno i kreativno bilo to iskustvo!!

Što treba naučiti

Ako želimo dobro ovladati nekim područjem, potrebno je saznati odgovore na mnoga zašto? i kako? pitanja koja se tiču predmeta našeg interesa. Kad shvatimo osnove, lako ćemo izvoditi potrebne zaključke.

Kad su dobra forma i zdravlje u pitanju, izuzetno je važno moći napraviti informiran izbor disciplina i postupaka koje koristite. Osnovna znanja potrebna u aromaterapiji uključuju određena znanja iz kemije, fiziologije i psihologije, malo botanike i nešto anatomije. Ona omogućuju razumijevanje djelovanja aromaterapije.

Tu su i osnove aromaterapije: kako je primjenjivati i što očekivati od nje. Budući da svaka disciplina ima svoj specifični rječnik, na kraju knjige je mali priručni rječnik korištenih pojmova i još neki prilozima za koje mi se čini da bi mogli biti od koristi.

Što još treba znati

Važno je znati uočiti razliku između dobrih i loših ulja i proizvoda, znati kupovati i čuvati ulja, izrađivati vlastite aromaterapeutske preparate, znati izabrati optimalan način primjene aromaterapije u svakome pojedinačnom slučaju.

Ukratko, treba naučiti ono potrebno da tu djelotvornu i ugodnu metodu samopomoći i postizanja dobrobiti uvedete u svakodnevnu rutinu. Uključite li eterična ulja u svoju svakodnevnicu, počete ćete štititi sebe, svoju obitelj i dom bez opterećivanja organizma njemu stranim tvarima i bez onečišćenja okoliša.

Čar aromaterapije je u njezinoj jednostavnosti i djelotvornosti. Zbog mogućnosti pripremljanja individualiziranih mješavina ona je izuzetno fleksibilna.

