

I Deo

UVOD

Šta je aromaterapija?

Aromaterapija se uspešno primenjuje već generacijama. Ovde ćemo se upoznati sa njenom istorijom, raznim svojstvima eteričnih ulja i različitim metodama ekstrakcije, kao i detaljnijim opisom najpoznatijih vrsta eteričnih ulja.

Aromaterapija

Aromaterapija je jedna od najpopularnijih oblasti nekonvencionalne medicine. U državama zapadne Evrope, SAD, Kanadi, Australiji i Japanu radi na hiljade kabineta za aromaterapiju, objavljeno je mnoštvo knjiga o njoj, postoje naučni instituti i izdaju se časopisi koji se bave isključivo tim područjem. Uticaj mirisa na čovekovo psihičko i fizičko stanje, koji je odavno poznat u psihologiji i fiziologiji, u aromaterapiji se povezuje sa lekovitim svojstvima eteričnih ulja.

Tvorac naziva aromaterapija je francuski hemičar Gattefosse koji se bavio ispitivanjem eteričnih ulja kao potencijalnih sastojaka kozmetičkih preparata. Prilikom eksplozije u laboratoriji zadobio je opekotine po rukama i, da bi ublažio bol, uronio je ruke u obližnju posudu sa lavandinim uljem. Tako je otkrio da to ulje ne samo da deluje antiseptički, već i znatno ubrzava zarastanje rana i lečenje opekotina. Svoja kasnija ispitivanja terapeutskih svojstava eteričnih ulja Gattefosse je opisao u knjizi Aromaterapija, izdatoj 1937. godine. Njegovi eksperimenti su dokazali da su eterična ulja, a naročito lavandino ulje, delotvornija od hemijskih antiseptika, a pomažu i u uklanjanju izumrlog tkiva.

Današnja ispitivanja u svetu sve češće potvrđuju delotvornost eteričnih ulja. Ova ulja su u izvesnom stepenu baktericidna, a neka mogu da pomognu i kod lečenja virusnih infekcija otpornih na metode zvanične medicine. Mnoga eterična ulja stimulišu obnavljanje i rast zdravih ćelija, a takođe regulišu i ponovno uspostavljaju fizičku i psihičku ravnotežu organizma. Eterična ulja takođe ublažuju stres i jačaju oslabljeni krvotok. Ta svojstva, uz sposobnost podsticanja regeneracije organizma, opravdavaju tvrdnje da ulja mogu pojačati otpornost organizma. Blagotvorni uticaj koji eterična ulja mogu imati na stanje duha proširuje njihovu lekovitu primenu. Sva eterična ulja mogu do izvesne mere vratiti poljuljanu emocionalnu ravnotežu, a pojedina su poznata po svojim stimulativnim, osvežavajućim, opuštajućim svojstvima, pa čak i po sposobnosti dovođenja u euforično stanje. Mogu takođe oživeti umornu psihu i osvežiti pamćenje.

Aromaterapija je blisko srodna naročito onim područjima nekonvencionalne medicine u kojima su osnovni oblici delovanja masaža, lečenje dodiranjem, akupresura i bioenergoterapija. Eterična ulja potpomažu delovanje tih metoda obogaćujući fizičko, bioenergoterapeutsko delovanje na čoveka prirodnim svojstvima bilja. Aromaterapija je idealno čist, potpuno prirodan metod ublažavanja ili otklanjanja različitih tegoba. Svi se zahvati zasnivaju na uvođenju visokokvalitetnih, čistih biljnih eteričnih ulja u ljudski organizam, bez upotrebe hemijskih nosilaca ili dodataka i bez primene uređaja stranih čovekovom telu. Pomoću aromaterapeutskih metoda eterična ulja veoma brzo prodiru u krvotok koji lekovite čestice raznosi po celom organizmu. To je od izuzetnog značaja, jer je najvažnija osobina aromaterapije, i eteričnih ulja koje se u toj metodi koriste, svestranost njihovog delovanja. Nakon što dospeju u organizam, eterična ulja mu vraćaju harmoniju, povoljno deluju na strukturu i organe čija su ravnoteža ili aktivnost poremećeni. Nema nijednog eteričnog ulja koje deluje samo na jednu bolest ili na jedan tip tegoba. Opšte poznato lavandino ulje jedan je od najboljih antiseptika u aromaterapiji, ali uz to, ono ublažuje stanja depresije i umora, poboljšava raspoloženje, i pomaže kod glavobolje i migrene. Uzmimo još primer ulja tamjana koje podiže krvni pritisak, ali istovremeno deluje umirujuće, i pomaže u slučaju kašlja i astme.

Aromaterapija je danas pre svega profilaktička metoda, način održavanja dobre fizičke i psihičke kondicije, način ublažavanja svakodnevnih tegoba i način ulepšavanja života.

Istorija aromaterapije

Istorija upotrebe aromatičnog bilja seže u daleku prošlost, pre mnogo vekova i civilizacija. Biljke su igrale važnu ulogu u mnogim kulturama i u mnogim razdobljima. Čim se detaljnije pozabavimo ovom temom, ubrzo ćemo nam postati jasno koliko je bilo dragoceno znanje drevnih civilizacija, kao što su Kina, Egipat, Indija, Arabija i Grčka.

Kinezi i Egipćani

Aromatični proizvodi spravljani su u Kini vekovima pre rođenja Hrista. 4500 god. pre nove ere, jedan kineski car, po imenu Kivant Ti, napisao je medicinsku knjigu o svojim otkrićima u vezi sa osobinama biljaka. Među tim biljkama su i raven ili rabarbara, opijum i nar, a ono što je zanimljivo je to da je svakoj od njih on pripisao upravo ona svojstva koja danas poznajemo.

Egipat je bio kolevka svih nauka, uključujući i medicinu, farmaciju, parfimeriju i kozmetologiju, koje su bile pod zaštitom boga Horusa. Grobnica prvog egipatskog vladara, Kralja Menesa, koji je osnovao grad Memfis negde oko 3000. god. pre nove ere, otvorena je 1897, i otkrila je ostatke mnogih aromatičnih proizvoda. 1922, vaze od alabastera, još uvek pune mirisa aromatičnih preparata, pronađene su u grobnici Tutankamona, koji je vladao od 1361. do 1352. pre nove ere.

Egipćani su pafreme prinosili na dar bogovima. U hramovima je postojala jedna mala prostorija u kojoj su se spravljali svi aromatični preparati. U Hramu Edfou, na primer, otkrivena je jedna prostorija u kojoj se nalaze natpisi koji detaljno navode formule veoma skupih parfema koje su koristili faraoni i članovi njihovih porodica.

Sveštenici su takođe bili i lekari, i koristili su sve vrste aromatičnog bilja, uključujući i smolu, balzame, pudere i tako dalje. Oni su korišćeni na mnogo različitih načina, za magijske i religiozne obrede, kao i za balsamovanje mrtvih.

Statue bogova premazivane su mirisnim uljima. Različite esencije bile su posvećene raznim božanstvima – stirkas Saturnu, kostus Marsu, mira Mesecu, a tamjan Suncu. Jedan od najpoznatijih parfema zvao se Kyphi, i spadao je među one koje su koristili sveštenici. Kaže se da je bio napravljen od 16 različitih sastojaka, među kojima su bili i med, suvo grožđe, mira, cimet, terpentin, kleka, kardamom i vino, i imao je jak, opor miris.

Egipćani su verovali u reinkarnaciju, i zbog toga su želeli da telo nakon smrti održe u dobrom stanju na njegovom putu u novi život. Oni su svoje mrtve balsamovali pomoću aromatičnih smola i čistih esencija. Antiseptička i antibakterijska moć ovih aromatičnih proizvoda bila je toliko snažna da su, uprkos toploti i protoku vremena, mumije pronađene mnogo vekova kasnije u savršeno očuvanom stanju. Mnoga božanstva egipatske religije obično su obožavana u obliku određenih životinja, kao što su mačke, bikovi, gušteri i krokodili, i stoga su svete životinje takođe balsamovane nakon smrti.

Biljke su korišćene u raznovrsnim oblicima i u mnogobrojne svrhe. Egipćani su tačno znali kako da iz biljaka dobiju aromatične esencije. Kedrovina se, na primer, zagrevala u posudi od gline čiji je otvor pokrivan vunanim nitima; zatim su sadržaj kompresovali da bi dobili esenciju. Biljke su takođe natapane u vinu i korišćene za spravljanje anestetika. Mnogi aromatični proizvodi pravljani su da bi štitili kožu od vreline sunca; kozmetički preparati su korišćeni kako za ulepšavanje tako i zbog svojih terapijskih osobina. Na primer, jedna mast za oči, koja je korišćena kao senka za oči, imala je takođe i tu osobinu da je štitila oko od bolesti. Faraoni su svoje sluge nagrađivali tako što su im darovali aromatične kreme.

Jevreji, Grci i Rimljani

Jevreji su svoje znanje o aromatičnim parfemima stekli od onih svojih sunarodnika koji su bili u egipatskom zarobljeništvu. Oni su koristili tamjan i aromatična ulja za pomazanje u religioznim obredima, i da bi oterali zle duhove. Oni su takođe znali sve o njihovim terapijskim svojstvima i primenjivali su ih u medicini.

U Grčkoj, esencije su bile popularne ne samo kao parfemi već i kao aromatični preparati za negu tela. Korišćene su i za lečenje bolesti; Hipokrat je pokušao da spreči širenje kuge u Atini uz pomoć aromatičnih isparenja na ulicama.

Grci su svoja znanja preneli Rimljanima. Zahvaljujući svojim brojnim osvajanjima širom sveta, Rimljani su imali pristup mnogim zemljama u kojima su se proizvodile aromatične esencije, i za vreme vladavine Julija Cezara parfemi su postali veoma popularni. Naročito su bile omiljene kupke, nakon kojih su sledile masaže mirisnim uljima, i mesta na kojima su se pružale takve usluge postala su popularni i važni centri društvene razmene.

U Neronovoj palati, neke prostorije bile su ukrašene tablama od slonovače koje su skrivale srebrne cevi, iz kojih su se na skupljene goste raspršivali razni parfemi. To su bile preteče modernih sprejeva i raspršivača. Na sahrani svoje žene, Neron je potrošio onoliko tamjana kolika je tada bila njegova desetogodišnja proizvodnja u Arabiji.

Arapi

Dolazak hrišćanstva i pad Rimske imperije doveo je do opadanja upotrebe parfema i aromatičnog bilja. Kasnije su Arapi počeli da koriste esencije, i usavršili su umetnost destilacije. Smatra se da je u X veku nove ere, jedan poznati arapski naučnik po imenu Avicena izvršio prvu destilaciju, iako je ona zapravo vršena još pre njegovog doba. Zajedno sa mnogim drugim biljkama spravljana je i esencija ruže, a njihovi ekstrakti imali su široku primenu kao lekovi protiv raznih bolesti.

Krstaši su svoja znanja o esencijama sticali od Arapa – naročito o umetnosti destilacije kao o načinu proizvodnje kvintesencija, koje su bile delotvornije od drugih lekova. Oni su zatim to znanje prenosili u svoje zemlje u periodu od X do XII veka. Mavarska invazija Španije takođe je olakšala razmenu informacija sa nekim zemljama kao što je na primer Francuska.

Evropljani

U XV veku, Italijani su razvili umetnost spravljanja parfema. Kada je Katarina de Mediči otišla u Francusku da se uda za Kralja Anrija II sa sobom je povelala majstora za parfeme Kozima Ruđerija. On je bio veoma vešt u umetnosti spravljanja parfema i medicinskih sredstava kojima je pomagao kraljici. Katarina de Mediči stvorila je modu upotrebe aromatičnih proizvoda, i rukavičari su upotrebljavali mirisna ulja i parfeme da bi njima mirisali rukavice. Ruđeri je bio takođe vešt u upotrebi otrova, zbog čega su mnogi nesrećni kraljićini neprijatelji dobili na poklon otrovane rukavice!

Popularnost parfema se širila. U Engleskoj, Elizabeta I mirisala je svoje ogrtače i cipele aromatičnim uljima. Ružina vodica je tada bila veoma popularna i obilato korišćena za prskanje prostorija.

U XVII veku, Luj XIV je bio poznat po svojoj ljubavi prema parfemima. Svakoga dana u nedelji, na dvoru se nosio odabrani parfem po njegovoj želji. Na kraju svog života, kada je oboleo, Luj je začudo mogao da podnese samo miris pomorandžine vodice.

Mnogi aromatični proizvodi prodavali su se za mnogobrojne namene, ali većinom da bi se prikrio užasan smrad neokupanih tela. Aromatični proizvodi su se takođe prodavali i kao afrodizijaci, ili philtres džamour.

Jedna nemačka farmakopeja iz 1589. navodi nazive 80 eteričnih ulja koja su služila za lečenje različitih bolesti. Otprilike u isto vreme, esencija lavande počela je po prvi put da se proizvodi u Provansi, na jugu Francuske. Kasnije su, u XVIII veku, dvojica braće iz Italije po imenu Farina, napravili jednu od prvih kolonjskih voda, poznatu pod nazivom eau admirable.

Esencije su često korišćene i kao sredstva protiv širenja epidemija raznih bolesti, koje su u to vreme bile veoma česte. Jedan od najpoznatijih preparata bilo je žsirće četvorice lopovaž, koje je spravljano od pelina, ružmarina, lavande, žalfije, nane, cimeta, oraščića, belog luka i kamfora natopljenih u sirćetu. Ono se nanosilo na čitavo telo da bi se sprečila infekcija.

XIX vek je doneo nova naučna saznanja, i tada su mnoge esencije počele da se proizvode sintetičkim putem. Odatle su potekli hemijski elementi koji se i danas koriste. Zatim je usledio period gotovo potpunog zaborava aromatičnih esencija.

Savremeno doba

Interesovanje za biljke, njihove ekstrakte i njihovu primenu u medicini kao i u terapiji zdravlja i lepote, obnovljeno je tek u ovom veku. Aromaterapija je ponovo u modi.

Među izvesnim lekarima postoji pokret koji se zalaže za lečenje bolesti fitoterapijom a posebno aromaterapijom, naročito u Evropi i, posebno u Francuskoj. Mnogi biljni ekstrakti koriste se u alopatskoj medicini uopšte, kao i u homeopatskoj, u biljnim preparatima i u Bahovim cvetnim lekovima. U Francuskoj, jedan hemičar po imenu R.H. Gafos, autor mnogih knjiga i po mnogima otac aromaterapije, proučavao je osobine eteričnih ulja. Kažu da je tokom svojih istraživanja opekao ruku, i tom prilikom primenio esenciju lavande. Tada je otkrio da je opekotina veoma brzo zacelila.

Dr Žan Valnet, iz Pariza, poznat je po svome dragocenom radu u oblasti aromaterapije. On je mnogima preneo znanja o prirodnoj medicini zasnovanoj na upotrebi biljaka i u saradnji sa klasičnom medicinom. Napisao je mnogo knjiga, uključujući i knjigu Praksa aromaterapije koju je smatram biblijom aromaterapije.

Madam Margarit Mauri, rodom iz Austrije, bila je prva osoba koja je izvan medicinske struke proučavala prodornu moć eteričnih ulja kroz kožu. Svoj rad zasnovala je na Gafosovim istraživanjima, kao i na svom

sopstvenom kliničkom iskustvu tokom rada sa svojim suprugom dr Maurijem, koji se bavio homeopatskom medicinom. Ona je dokazala da je brza apsorpcija eteričnih ulja kroz kožu veoma delotvorna. Bila je pionir upotrebe eteričnih ulja u terapiji kako lepote tako i zdravlja, i napisala je delo Tajna života i mladosti.

Neke laboratorije u Nemačkoj i Italiji danas se specijalizuju za proučavanje eteričnih ulja. Aromaterapija danas postaje veoma popularna. I javnost i medicinski radnici treba da saznaju više o eteričnim uljima. Trendove naučnog istraživanja, koji će to omogućiti, treba u svakom slučaju da pozdravimo.

Opšte osobine eteričnih ulja

Biljke su oduvek igrale važnu ulogu u ljudskim delatnostima. One obezbeđuju hranu, odeću i lekove i, svojim mirisom, takođe deluju na emocije i misli koje stvaraju prijatnu atmosferu. Ko, na primer, može da porekne dobiti šetnje kroz šumu, ili kroz zelene livade?

Eterična ulja dobijaju se od različitih delova biljaka, zavisno od toga koja je vrsta ulja u pitanju. Na primer, ulja jasmína, nerolija (gorke pomorandže) i ilon-ilona dobijaju se iz cvetova; ulje ruzmarina, lavande, ruže, ljubičice i nane iz cvetova i lišća; ulje geranijuma (zdravca), pačulija i petigrena iz lišća i stabljika; ulje sandalovine iz drveta; ulja bergamota (vrsta pomorandže), pomorandže i mandarine iz kore ploda; ulje kleke ili smreke iz bobica; ulje mire, tamjana i stíraksa od smole; a ulje vetivera iz korena.

Priroda ulja

Eterična ulja razlikuju se od drugih vrsta ulja po tome što na papiru ne ostavljaju mastan trag, veoma su isparljiva, i uglavnom su lakša od vode. Možda bi bilo umesnije nazvati ih esencijama.

Ona su uglavnom bezbojna, iako neka mogu biti tamno crvena, smeđa, plava, zelena, žuta, ili zlatnožuta. Ona su ljuta, veoma zapaljiva, mirisna i rastvorljiva u alkoholu, iako se veoma slabo rastvaraju u vodi.

Eterična ulja su vitalni elementi. Čisto, prirodno ulje je aktivnije od sintetički proizvedenog ulja, i izaziva manje nepovoljnih reakcija. Ukupna aromatična esencija je mnogo snažnija od svojih komponentata: na primer, eterično ulje eukaliptusa je snažnije od svog derivata eukaliptola.

U hemijskom smislu, eterična ulja se sastoje od velikog broja elemenata, kao na primer alkohola, estara, ugljovodonika, aldehida, ketona, fenola, terpenskih alkohola, i kiselina. Većina ovih elemenata je poznata ali drugi treba tek da budu otkriveni, i hemičari nisu u stanju da rekonstruišu jedno eterično ulje sa stoprocentnom tačnošću.

Kvalitet

Mnogi faktori mogu da utiču na kvalitet eteričnih ulja. Oni uključuju i zemlju u kojoj je biljka rasla, klimatske uslove, način na koji je sirovina prikupljena i čuvana, i način na koji je ulje dobijeno. Baš kao i kod vina, postoje dobre i loše godine za eterična ulja. Gras, na jugu Francuske, je najvažniji centar za destilaciju eteričnih ulja.

Svojstva

Eterična ulja su važna zbog svojih antibakterijskih, antimikrobskih i antivirusnih svojstava. Ona napadaju klice, ali ne oštećuju tkiva.

Miris eteričnih ulja može da utiče na stanje uma. Do ovog delovanja dolazi putem mirisnog trakta. Nije sasvim razjašnjeno kako se tačno mirisi razlikuju, ali ono što znamo to je da slični molekuli mirisa deluju na centre nervnog sistema, izazivajući psihičko-psihološku reakciju. Jedna važna opšta osobina je da eterična ulja pomažu jačanje imunog sistema organizma i bore se protiv svih vrsta klica, virusa i mikroba.

Za razliku od mnogih drugih lekova, eterična ulja, pod uslovom da su pravilno uskladištena, ostaju uvek aktivna i njihova moć se vremenom ne umanjuje. Dejstvo eteričnog ulja ne razlikuje se bitno po tome da li je ono upotrebjeno interno ili spolja. Drevni narodi su ovo znali; na primer, za lečenje crevnih parazita koristili su beli luk i u obliku napitka, i u obliku obloga koje su stavljali na stomak.

Glavne osobine

Ovde navodimo neke od najvažnijih osobina eteričnih ulja.

Antiseptici sa opštim dejstvom: kedžput, eukaliptus, lavanda, limun, niauli, bor, ruzmarin, majčina dušica.

Antiseptici respiratornog trakta: bosiljak, lovor, crni biber, kedžput, eukaliptus, tamjan, lavanda, limun, mira, niauli, bor, stiraks, majčina dušica, lišće ljubičice.

Antiseptici digestivnog trakta: bosiljak, bergamoć, kedžput, kamilica, kleka, lavanda, majoran, mira, pomorandža, nana, ruzmarin, žalfija, majčina dušica.

Antiseptici intestinalnog (crevnog) trakta; bosiljak, kedžput, kamilica, kleka, lavanda, limun, niauli, nana, ruzmarin, majčina dušica.

Antiseptici urinarnog trakta: crni biber, kedžput, kamilica, čempres, eukaliptus, kleka, lavanda, limun, mira, niauli, bor, žalfija, sandalovina, stiraks, majčina dušica, lišće ljubičice.

Antireumatsko dejstvo: crni biber, kedžput, kamilica, čempres, eukaliptus, kleka, lavanda, limun, majoran, niauli, bor, ruzmarin, žalfija, mandarina, majčina dušica.

Potpomažu cirkulaciju krvi: čempres, geranijum, lavanda, ruzmarin, majčina dušica.

Potpomažu limfnu drenažu: kleka, ruzmarin, sandalovina.

Povoljno deluju na nervni sistem: bosiljak, kamilica, lavanda, limun, majoran, neroli, pomorandža, ruža, nana, žalfija, majčina dušica, vetiver, ilon-ilon.

Povoljno deluju na endokrini sistem: bosiljak, kedžput, kleka, lavanda, ruža, žalfija, majčina dušica.

Pomažu kod mršavljenja: limun, ruzmarin, mandarina, lišće ljubičice.

Pomažu kod problema sa menstruacijom: bosiljak, kamilica, kleka, lavanda, mira, ruža, žalfija, majčina dušica.

Imaju kardio-stimulativno dejstvo: lavanda, limun, ruzmarin.

Imaju jako stimulativno dejstvo: bosiljak, geranijum, majoran, nana, ruža, ruzmarin, žalfija.

"Podižu": bosiljak, bergamoć, geranijum, tamjan, jasmin, kleka, lavanda, pomorandža, pačuli, nana, ruzmarin, mandarina, ilon-ilon.

Antiglivično dejstvo imaju: lavanda, pačuli, žalfija, majčina dušica.

Dobro dezinfikuju prostor: eukaliptus, geranijum, lavanda, niauli.

Blagotvorno deluju na iritiranu i zapaljenu kožu sa začepjenim porama : kamilica, kleka, neroli, sandalovina.

Pomažu u lečenju Acne vulgaris: lovor, kleka, lavanda, limun, mira, niauli, stiraks, majčina dušica.

Pomažu u lečenju Acne rosacea: kamilica, čempres, geranijum, kleka, neroli, nana, ruža, žalfija, sandalovina.

Pomažu u lečenju dermatitisa: kamilica, pačuli, sandalovina.

Pomažu kod ekcema: kamilica, geranijum, kleka, lavanda, neroli, nana, žalfija, sandalovina.

Pomažu kod psorijaze: kedžput, kleka.

Pomažu kod rana i povreda: bergamoć, kedžput, tamjan, lavanda, limun, mira, niauli, majčina dušica.

Pomažu u lečenju bradavica: bosiljak, limun, majčina dušica.

Pomažu kod ujeda insekata: bosiljak, geranijum, lavanda, ruzmarin, žalfija.

Medicinska primena

Eterična ulja koriste se u opštoj farmakologiji u mnogim zamljama, naročito Francuskoj i Švajcarskoj. Lekovi se prave ili od čistih aromatičnih esencija, ili se one mešaju sa drugim elementima.

Moje lično iskustvo ograničeno je na Francusku. Kada sam prvi put srela dr Valenta pre 25 godina u Parizu, taj susret mi je otvorio vrata razumevanja primene eteričnih ulja u medicinske svrhe. U Francuskoj, eterična ulja propisuju lekari koji su specijalisti za aromaterapiju. Nakon što postavite dijagnozu, kao kod bilo kojeg drugog lekarskog pregleda, ovi doktori propisuju recept koji se sastoji od formule čistog eteričnog ulja pomešanog sa rastvorom alkohola. Lek po ovom receptu može se dobiti u apoteci koja je specijalizovana za aromaterapiju. Obično se preporučuje uzimanje između 10 i 20 kapi ovog leka u čaši mlake vode, 10 minuta pre jela, dva ili tri puta na dan zavisno od recepta. Drugi preparati od eteričnih ulja mogu biti u obliku pilula, krema, balzama i losiona.

Neki aromaterapeuti preporučuju samoizlečenje kada je u pitanju interna terapija eteričnim uljima. Bez obzira koliko eterična ulja bila izvanredna, pri njihovoj upotrebi moramo biti veoma pažljivi jer je njihova trenutna popularnost donela sa sobom mnogobrojne nepoznate izvore proizvodnje i opasnost od hemijskih zloupotreba.

Ja sam izričiti protivnik interne upotrebe eteričnih ulja, kako na svojoj klinici tako i na svojim kursovima obuke. Za to postoji nekoliko razloga. Pre svega, mi nismo lekari, a samo specijalista sa medicinskim kvalifikacijama može da preuzme odgovornost da pravilno proceni medicinsko stanje i propiše pravi lek. Drugo, uzimanje čistih esencija može da ošteti sluzokožu stomaka, dok se u medicini oni propisuju u alkoholnom rastvoru. Treće, potrebno je mnogo iskustva da bismo bili u stanju da prepoznamo kvalitet i čistoću eteričnih ulja. I na kraju, neka eterična ulja mogu u velikim dozama biti veoma toksična, a kod nekih veoma osetljivih ljudi koji pate od alergija, izvesne njihove komponente mogle bi da izazovu nepovoljne reakcije.

Još uvek ne postoji dovoljno preciznih informacija o svojstvima eteričnih ulja, bilo dobrim ili lošim, i javnost je još uvek slabo upoznata sa ovom temom.

Kako se apsorbuju eterična ulja

Aromatične esencije mogu se inkorporirati u neko biljno ulje ili alkoholni preparat i primenjivati na mnogo različitih načina. Mogu se koristiti za inhalaciju, u oblogama, za negu kose, u kupkama, ili zagrejane u raspršivaču sa dezinfikovanje prostora. Od njih se takođe mogu praviti prekrasni parfemi i mogu se masažom nanositi na kožu.

Moć eteričnih ulja da prodiru kroz kožu je izuzetna. Ona najpre prodiru u masne delove kože, a zatim brzo prolaze kroz razne slojeve i dopiru u krvotok. Vreme koje je potrebno da budu apsorbovana kreće se od 20 do 70 minuta.

Pre mnogo godina, prilikom jednog laboratorijskog ispitivanja, mala površina kože glave jednog zamorčeta namazana je eteričnim uljem lavande. Samo 25 minuta kasnije, eterično ulje je otkriveno u bubrezima te životinje.

Kontrola kvaliteta

Boja je važan indikator kvaliteta. U principu, čuvajte se bilo kakvih eteričnih ulja koja su vodenasta. Neka eterična ulja menjaju boju vremenom i zbog oksidacije. Na primer, sveža kamilica je plava i prelazi u braon boju tokom vremena i zbog procesa oksidacije.

Miris takođe može da pomogne, ali samo onome ko ima iskustva kod prepoznavanja različitih mirisa. Miris eteričnih ulja najčešće je oštar, ali kada ona nisu čista on postaje veoma neprijatan.

Jedan deo opreme koju koriste proizvođači, nabavljači i istraživači da bi proverili kvalitet i čistoću eteričnih ulja je hromatograf. On radi uz pomoć kompjutera i njime se analiziraju različite komponente ulja.

Negativna strana

Kao i sve ostalo u životu, i eterična ulja imaju svoju dobru i lošu stranu. Ona su uglavnom veoma blagotvorna, ali neka od njih mogu – baš kao i neke biljke – biti i toksična.

Žalfija i ruzmarin, na primer, ako se upotrebe u prekomernim dozama, mogu da izazovu epilepsiju kod veoma osetljivih ljudi koji imaju tendenciju ka ovoj bolesti. Majoran može imati narkotični efekat. Nana može da izazove vrtoglavicu.

Važno je imati na umu da nisu svi prirodni proizvodi u potpunosti lišeni toksičnog efekta, baš kao što ni svi hemijski proizvodi nisu toksični. Prekomerne doze ili dugotrajne i preterane upotrebe nekih eteričnih ulja, mogu da izazovu toksične reakcije.

Neka eterična ulja su veoma toksična i ne treba ih nikada koristiti. Ukoliko ste u dilemi, obavezno se posavetujte sa stručnim aromaterapeutom.

Metodi dobijanja

Metodi dobijanja uključuju destilaciju, upotrebu rastvarača, enflaurage i ekspresiju ili ceđenje pod pritiskom.

Destilacija

Destilacija se vrši kod biljaka koje toplota ne može da ošteti. Ona je bila jedan od prvih metoda ekstrakcije esencija iz biljaka, i koristi se već vekovima.

Destilacija se može vršiti ili pomoću vode, a to je najstariji način, ili pomoću pare, što je danas najčešći metod. Ponekad se oba metoda – pomoću pare i pomoću vode – koriste zajedno.

Princip destilacije putem pare je taj da se para pod visokim pritiskom iz bojlera putem cevi sprovodi u destilacioni kotao. Princip destilacije uz pomoć vode je da se destilacioni kotao puni vodom koja se zatim zagreva do ključanja i pretvara u paru. I u jednom i u drugom slučaju, para prolazi kroz sud u kojem se nalaze biljke koje treba da budu destilovane. Para, u kojoj se sada nalaze i čestice eteričnog ulja, zatim prolazi kroz sistem hlađenja i prelazi u jedan manji sud, u kojoj se voda i ulje razdvajaju zahvaljujući njihovoj različitoj gustini.

Ekstrakcija

Ona se može izvoditi ili uz pomoć rastvarača ili kao enflaurage.

Ekstrakcija uz pomoć rastvarača je kompleksan proces, koji zahteva veliku veštinu i tehnološko znanje. Najčešće upotrebljavani rastvarač je petrol-etar.

Prva faza ekstrakcije uljučuje i komplikovani niz ekstraktora koji stvaraju mešavinu mirisnih materijala zajedno sa prirodnim biljnim voskom, poznatijim kao zgušnjivač. U sledećoj fazi ova mešavina se više puta pere u toplom alkoholu da bi se dobila najkoncentrisanija forma prirodnog parfema, poznata kao apsolut.

U principu, bolje je ne upotrebljavati eterična ulja koja su dobijena pomoću rastvarača u terapeutske svrhe, jer u njima ostaju tragovi rastvarača. Ovaj metod je bolje prilagođen proizvodima koji se koriste u parfimeriji.

Ekstrakcija metodom enflaurage je najstariji način od svih, i zasnovan je na tome da mast apsorbuje esencije.

Jedan drveni okvir, koji se naziva šasijom, pokriva se staklenom pločom. Blago zagrejana masnoća, na primer salo ili bubrežni loj, nanosi se sa obe strane stakla u tankom sloju, ostavljajući marginu oko svih ivica, a zatim se latice cveća nanose na namašćene površine. Nekoliko šasija se stavlja jedna na drugu tako da se cvetovi nalaze između dva sloja masnoće. Cvetovi se menjaju svakoga dana i na taj način se dobijaju ekstrakti – uz pomoć nekoliko ispiranja alkoholom – koji su poznati kao apsoluti enflauragea. Masnoća koja nakon toga ostane koristi se u industriji sapuna.

Zbog velikog broja radnika koji je potreban u ovom procesu, on je postao neekonomičan. Metod enflaurage koristi se danas samo još na jugu Francuske, u Grasu, za dobijanje ulja iz jasmína, cvetova pomorandže i tuberoze, budući da Francuzi poseduju veliku veštinu i vekovno iskustvo u ovom procesu.

Ekspresija – ceđenje pod pritiskom

Ovaj metod se koristi za dobijanje citrusnih esencija iz kore limuna, pomorandže, mandarine i bergamota.

Metod suđera sastoji se od lomljenja kore presovanjem. Ta tečnost se zatim apsorbuje u suđere, iz kojih se zatim cedi. Poslednjih godina, mašine su u velikoj meri zamenile proces ručnog rada.

Metod ecuelle koristi se na jugu Italije. Voće se okreće u unutrašnjosti kontejnera, čiji su unutrašnji zidovi prekriveni šiljcima. Na taj način se plodovi buše i tečnost izlazi i curi u drugi kontejner, a zatim se prečišćava.

Rukovanje eteričnim uljima i njihovo mešanje

Eterična ulja su veoma isparljive materije, i veoma osetljive kako na svetlost tako i na proces oksidacije. Zbog toga je za rukovanje njima potrebno mnogo pažnje i ima nekoliko stvari koje treba da imamo na umu.

Pre svega, od suštinske je važnosti da mešanje vršimo u dobro provetреноj prostoriji da bismo izbegli mogućnost da nas savlada moć eteričnih ulja, naročito ako mešamo velike količine. Veoma je važno koristiti apsolutno čiste i suve posude, jer bi i jedna kap vode mogla da zamuti ulje i upropasti njegov kvalitet, dok čestice prašine moraju da se uklanjaju filtriranjem.

Čista eterična ulja se najbolje čuvaju u bočicama od ćilibarskog stakla (ne u plastičnim), jer jaka svetlost uništava njihova svojstva i čini da ulja postanu vodenasta. Uvek zatvorite bočicu odmah nakon upotrebe da biste sprečili kako oksidaciju tako i kontaminaciju ulja česticama nečistoće. Velike količine eteričnih ulja treba da se prespu u manje sudove, opet da bi se sprečila oksidacija.

Moraju se koristiti samo prvoklasna eterična i biljna ulja, i zato je od velike važnosti nabavljati ih od proverenog dobavljača. Cena je obično dobar pokazatelj kvaliteta, jer je moguće proizvesti jeftinije mešavine prirodnih i sintetičkih eteričnih ulja koja su lošijeg kvaliteta i nisu pogodna za upotrebu u aromaterapiji.

Mešanje je veština za koju neki ljudi imaju dara, dok drugi nikada ne dobiju dobre rezultate, bez obzira koliko se trudili. Pri mešanju potrebno je uzeti u obzir mnoge faktore. Među njima su terapijska moć eteričnih ulja, njihova kompatibilnost i jačina njihovog mirisa. Takođe je neophodno postaviti tačnu dijagnozu stanja klijenta i njegove kože da bismo mogli upotrebiti pravu esenciju i pravu jačinu.

Tokom svojih kurseva obuke, dajem studentima da pripreme jedno ulje za negu lica i jedno za negu tela. Preporučeni procenat eteričnog ulja u odnosu na biljno ulje je 1–3 procenta za ulje za negu lica, i 2–5 procenta za ulje za negu tela. Studenti sami prave svoja ulja prema istoj formuli, koristeći ista eterična ulja, biljna ulja i bočice u istim atmosferskim uslovima. Pa ipak, kada se finalni proizvodi uporede, svaki je malo drugačiji. Nemoguće je da dvoje ljudi reprodukuju potpuno istu stvar jer svaka osoba ima drugačiju ruku i drukčije elektromagnetno polje, a i jedno i drugo utiču na krajnji proizvod.

O teoriji se može naučiti mnogo, ali se prava stručnost može postići samo redovnom praksom. Ova umetnost se sastoji ne samo u mešanju eteričnih ulja, već takođe – što je isto toliko bitno – u razumevanju onoga što je jednom klijentu potrebno. Tajna je u tome da treba upotrebiti pravo ulje za pravu dijagnozu kod pravog klijenta u pravo vreme. A to nikada nije tako jednostavno.

Najbitnije informacije o eteričnim uljima

Eterična ulja su u biljkama zastupljena u vrlo malim količinama. Nalaze se u raznim delovima biljke u obliku sićušnih kapljica (u cvetovima, listovima, grančicama, stabljici, korenu, plodovima, drvetu, kori). Čini se da ulja pomažu biljci kod prilagođavanja okolini. Ona štite biljku od bolesti i parazita, osvežavaju vazduh oko nje. Privlače određene insekte koji oprašuju biljku. Ponekad se čak ponašaju kao prirodna sredstva za uništavanje korova, stvarajući oko korenja oblast na kojoj određene biljke ne mogu rasti.

Najčešće primenjivani način dobijanja eteričnih ulja iz bilja jeste destilacija celih biljaka ili njihovih delova vodenom parom (npr. latica ruže, drveta sandalovine, listova eukaliptusa, korena vetivera). Budući da su eterična ulja prirodni proizvodi, njihova količina, kvalitet, pa prema tome i svojstva, variraju od sezone do sezone pod uticajem vremenskih prilika, doba dana ili godišnjeg doba u kojem se skuplja sirovina, zatim osobina tla na kojem je biljka rasla, načina gajenja itd. Količina ulja u biljkama znatno varira. U nekima ona iznosi svega 0,01% što dobijeno ulje čini veoma skupim. U nekim drugim biljkama, količina ulja se penje čak na 10%. Na primer, od 100 kg lavande destilacijom se može dobiti 2,5 kg ulja, od 100 kg ružinih latica ne više od 0,5 kg.

Najzagonetnija, i istovremeno i najvažnija osobina eteričnih ulja je njihov neverovatno složen sastav. Većina njih sadrži po nekoliko stotina sastojaka. Ne postoji praktično nijedno eterično ulje za koje bismo mogli reći da mu je sastav do kraja poznat. Sa jedne strane, taj njihov složeni sastav objašnjava njihovo veoma raznovrsno delovanje na čoveka, a sa druge, takođe je jasno, da se tako složene mešavine ne mogu smestiti u okvire normi i načela klasične farmacije u kojoj treba znati sve o sastavu svakog pojedinačnog sastojka.

Kvalitet i poreklo eteričnog ulja neobično je važan elemenat u aromaterapiji. Prava i potpuna aromaterapeutska svojstva imaju samo prirodna ulja. U proizvodnji mirisa, ulja se podvrgavaju mnogim hemijskim i fizičkim procesima. Velika potražnja za mirisnim preparatima, zajedno sa istovremenom potrebom za snižavanjem troškova dovodi do toga da su ulja koja se pojavljuju u prodavnicama često razblažena, i da im se oduzimaju važni sastojci koji su potrebni i u druge svrhe ili su pak falsifikovana sintetičkim dodacima. U prehrani i u industriji parfema sintetičke zamene su sasvim zadovoljavajuće, ali u aromaterapiji važno je koristiti samo najbolja i najčistija eterična ulja. Kao i kod većine roba, cena je merilo kvaliteta, a, kada se eterična ulja koriste u aromaterapeutske svrhe, kvalitet je upravo proporcionalan rezultatima.

Iako njihov naziv to sugeriše, eterična ulja nisu masna. To se može lako proveriti. Kapnite nekoliko kapi na maramicu i kada se vlažna mrlja osuši, neće ostati mastan trag. Ova ulja se ne rastvaraju u vodi, slabo se rastvaraju u sirćetu, prilično dobro u alkoholu, a izvanredno se mešaju sa biljnim uljima, mastima i različitim vrstama voska.

Eterična ulja su osetljiva na svetlost i toplotu. Treba ih čuvati u dobro zatvorenim bočicama od tamnoga stakla, daleko od izvora toplote. Preporučljivo je čuvanje citrusnih ulja u frižideru, jer ona izuzetno brzo isparavaju.

Ako želimo da napravimo dobro izbalansiranu mešavinu, treba da imamo na umu to da različita ulja isparavaju različitim brzinom. Prema brzini isparavanja, ulja se dele u tri grupe ili note:

GORNJA GRUPA: - najbrže isparavaju

- stimulišu, osvežavaju

SREDNJA GRUPA: - isparavaju umerenom brzinom

- prvenstveno deluju na telesne funkcije

DONJA GRUPA: - sporije isparavaju

- deluju umirujuće i relaksirajuće

Ovu podelu treba imati na umu prilikom pripremanja mirisnih mešavina. Mešanje ulja iz gornje grupe sa uljima iz donje grupe može da uspori njihovo isparavanje. U mirisnoj mešavini treba uvek da postoji i mala količina ulja iz srednje grupe jer ona povezuju ulja iz druge dve grupe.

Eterična ulja su sve popularnija. Pojavljuju se mnoge firme koje prodaju svoje proizvode i same ih obeležavaju. Prilikom kupovine ulja proverite da li je izvršen test čistoće, i da li je ulje bilo čuvano na ispravan način. Nemojte kupovati ulja koja su izložena sunčevoj svetlosti ili ona u bočicama od providnog stakla. U prodaji se nalaze ulja koja su označena kao aromaterapeutska. To su mešavine za masažu koje sadrže 2% eteričnog ulja rastvorenog u nosećem ulju. Takođe treba znati da kod ulja jasmína, ruže i cveta nerolija ili gorke pomorandže treba očekivati deset do dvanaest puta višu cenu nego za većinu drugih ulja. U prodavnicama se ta ulja najčešće nalaze razređena u alkoholu ili nekom nosećem ulju. Na bočici verovatno neće pisati da je ulje razređeno, ali to možete zaključiti prema ceni.

Izbor ulja za terapeutsku upotrebu za neopreznog i neiskusnog kupca može da bude rizičan. Potrebno je znanje i stručnost da bismo mogli dobro da se snalazimo na tržištu eteričnih ulja, i zato je najbolje da brigu o tome prepustimo solidnom, pouzdanom dobavljaču eteričnih ulja, koji garantuje njihovu čistoću.

Aromaterapeutske metode

U aromaterapiji se eterična ulja dovode u organizam na dva načina: disajnim putevima i kroz kožu. Eterična ulja se koriste za inhalacije, u kupkama, u mešavinama za masažu, za negu lica i tela, za lokalno utrljavanje, u kompresama.

Prilikom izbora ulja i pripremanja mešavine, glavni kriterijum jeste prihvatanje mirisa od strane osobe kojoj je mešavina namenjena. Mnoga eterična ulja različitih mirisa imaju približne terapeutske osobine, i nije teško odabrati mešavinu koja je korisna za nečije tegobe, a da istovremeno njen miris prija dotičnoj osobi.

Nerazređena eterična ulja se nikako ne smeju nanositi na kožu. Izuzetak je lavandino ulje. Zbog toga se ona rastvaraju u takozvanim nosećim uljima. Kao noseća ulja koriste se biljna ulja koja, pored toga što dobro rastvaraju eterična ulja, dobro deluju i na kožu. Noseća ulja univerzalne primene jesu maslinovo ulje (za

normalnu i suhu kožu) i ulje suncokreta (za masnu kožu). Za suhu i normalnu kožu, kao noseća ulja preporučuju se još i ulje od pšeničnih klica, ulje avokada ili lešnika, a za masnu kožu bademovo ulje, ulje od semenki grožđa ili breskve. Ponekad se nosećim uljima dodaje tečni vosak jojobe.

Željenu mešavinu ulja najlakše ćemo pripremiti ako uzmemo bočicu od 10 ml sa kapaljkom i izmešamo, na primer, po 20 kapi odabranih ulja. Tako pripremljena mešavina može se ukapati u noseće ulje za aromaterapeutsku masažu, upotrebiti za kupku, u mirisnoj lampi, itd. Ali, kako da odaberemo ulje za mešavinu? Recimo da želite da tretirate napetost koja se manifestuje migrenom i neredovnim ciklusom. Pogledajmo koja se ulja koriste za tretiranje nervne napetosti. To su: bosiljak, kamilica, kleka ili borovica, lavanda, melisa, ruža, sandalovo ulje, ilon-ilon. Ukoliko želite samo da lečite napetost, izaberite bilo koja od ovih ulja i napravite miris koji će vas najviše relaksirati. Ako želite da tretirate i migrenu, za to odaberite ulja koja su se već pojavila na spisku ulja za tretiranje napetosti. To su: bosiljak, kamilica, lavanda, melisa, ruža. Ako zatim pogledate koja bi ulja bila dobra za neredovan ciklus, videćete da su navedena ulja kamilice, melise i ruže. Pošto se ta tri ulja preporučuju za tretman sve tri tegobe, to je pravi izbor. Ukoliko, međutim, nemate ružinog ulja, možete ga zameniti lavandinim ili bilo kojim drugim uljem iz donje grupe isparljivosti, koje je pogodno za tretiranje napetosti.

Na bočicu obavezno nalepite nalepnicu sa oznakom tegoba za koje mešavina služi. I, nemojte preterivati – ni za jedan aromaterapeutski tretman (masaža, kupka, inhalacija, obloge) nemojte upotrebiti više od 10 kapi. Uzrečica "Od viška ne boli glava" ovde ne važi. Počnite sa manjim dozama, i proverite kako deluju. Nemojte nikada mešati više od pet ulja. Istraživanja su pokazala da njihovo sinergističko dejstvo prestaje nakon tog broja.

Aromatična kupka pomaže kod bolova u mišićima, kod problema sa kožom, cirkulacijom, kod istegnutih tetiva, otklanja umor i nesanicu, deluje umirujuće ili stimulatивно, zavisno od upotrebljenih ulja. Kod pripremanja, pomešajte 10-tak kapi mešavine eteričnih ulja sa nekoliko kašika meda ili slatke pavlake i tu mešavinu sipajte u kadu punu vode. Naime, eterična ulja se ne mešaju sa vodom, pa je potrebno dodati emulgator, a med i pavlaka sjajno obavljaju tu ulogu. Utonite u svoju kupku i uživajte – barem 15 minuta. Ako želite da napravite kupku samo za noge ili ruke, onda prilikom pripreme kupke u lavoru u odgovarajućoj meri smanjite broj kapi mešavine eteričnih ulja.

Aromakompresse (obloge) mogu da ublaže probleme sa kožom, bolove u mišićima i zglobovima. U vodu u koju ste ukapali ulje (5 kapi na 100 ml vode) umočite gazu, vatu ili peškiri i iscedite. Stavite oblogu na odgovarajuće mesto na koži, prekrijte suvim peškirom i držite tako od 1/2 do 2 sata. Obloge za reumatske bolove, bolove u mišićima, uganuća, upalu živaca, bolne menstruacije, upalu bešike i iritiranu kožu, treba da budu onoliko tople koliko možete da izdržite. Za sveža uganuća, opekotine, otoke i glavobolju primenjuju se hladne obloge.

Inhalacije su dobar način primene eteričnih ulja za sve, osim za astmatičare. Korisne su kod oboljenja gornjih disajnih puteva kao što su prehlada, kašalj, bolesti sinusa kao i za glavobolje.

Najpriyatniji i najpopularniji način inhalacije jeste primena mirisnih lampi ili raspršivača u kojima toplota svećice zagreva posudicu sa mešavinom eteričnih ulja i vode. Eterična ulja tako isparavaju i raspršuju se u vazduhu. U posudicu mirisne svetiljke uliva se 10–20 kapi eteričnih ulja i nekoliko kašika vode, zavisno od veličine prostorije.

Klasična inhalacija, sa dodavanjem nekoliko kapi ulja u lavor sa vrućom vodom, može se upotrebiti kod bolesti gornjih disajnih puteva. Treba se nagnuti nad lavor, prekriti glavom peškirom i udisati paru 10–15 minuta. Pri tom oči treba da budu zatvorene.

U slučajevima kada je potrebno brzo olakšanje tegoba (problemi sa disajnim organima, glavobolja, stres), kapnite nekoliko kapi eteričnog ulja ili mešavine ulja na maramicu i nekoliko puta duboko udahnite.

Masaža je najvažniji postupak u aromaterapiji, najdelotvornija je, i najbrže donosi rezultate. Tokom masaže dolazi do najpotpunijeg prodiranja ulja u kožu i telo putem krvotoka i limfnog sistema. Kontakt eteričnog ulja sa nervnim završecima u koži izaziva trenutnu reakciju nervnog sistema. Kao rezultat toga dolazi do relaksacije i opuštanja. Ulje za masažu priprema se tako što se u 10 ml nosećeg ulja ukaplje 5 kapi odabranog eteričnog ulja ili mešavine eteričnih ulja.

Automasaža Ako nema nikoga ko bi vas mogao izmasirati, možete sami izvesti neke elemente masaže. To se uglavnom odnosi na masažu ruku i nogu, refleksnoterapijsku masažu (masažu stopala), a delimično i na masažu trbuha i ramena kao i gotovo sve elemente masaže lica i glave. Ipak vam savetujemo da pre automasaže posetite kabinet za aromaterapiju. Aromaterapeuti uglavnom daju uputstva o postupcima koje

možemo sami da sprovedemo i savetuju kako da izvodimo automasažu. Masažu stomaka treba izvoditi sa naročitom pažnjom.

Refleksnoterapijsku masažu stopala i šaka možemo u potpunosti da obavimo sami, prema uputstvima iz dobrog priručnika za takvu masažu. Primena eteričnih ulja kod refleksnoterapijske masaže stopala naročito je preporučljiva kod bolesti unutrašnjih organa.

Lokalno utrljavanje se kod mnogih tegoba može koristiti umesto masaže. U bolna mesta treba utrljati eterična ulja rastvorena u nosećem ulju, u istoj razmeri kao i za masažu.

Ispiranje usta i grla primenjujemo kada želimo da ublažimo upalu sluzokože usne šupljine i grla. U čašu vode dodaju se najviše 3 kapi eteričnog ulja. Pre svakog uzimanja vode u usta, treba dobro promešati.

Sredstva za ličnu kozmetiku Sa nekoliko kapi eteričnog ulja možete oplemeniti svoje kozmetičke preparate. Nekoliko kapi ulja možete dodati u kreme, šampone, losione posle brijanja, ili možete isprati kosu u vodi u koju ste dodali nekoliko kapi eteričnog ulja.

Sauna Nekolikokapi omiljene smese osvežavajućih eteričnih ulja nakapati na užareni kamen. Na taj način dobićete željeni ugođaj. Eterična ulja deluju putem udisanja, a takođe ulaze u telo i preko opuštenih i proširenih pora na koži.