



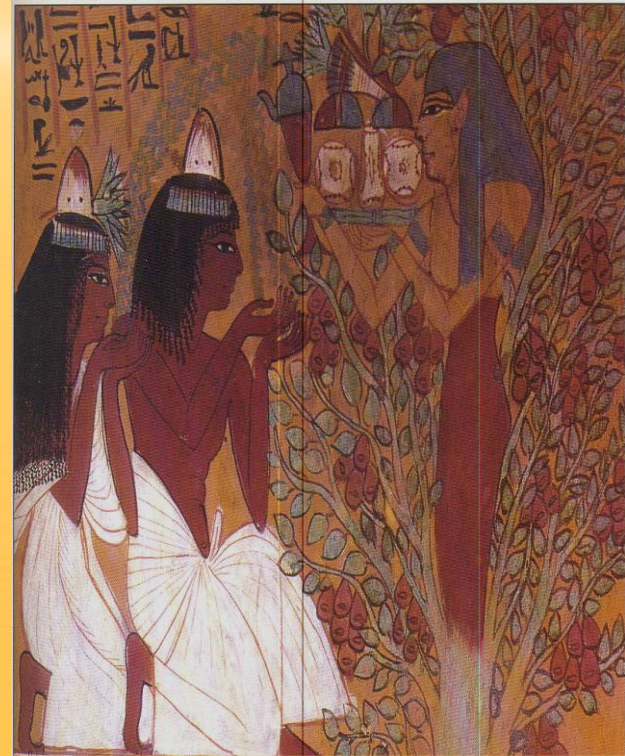
**ODSJEK ZA STUDIJ MOTORIČKIH POREMEĆAJA,
KRONIČNIH BOLESTI I ART-TERAPIJE**
Department for the Studies of the Motoric Disturbances, Chronic
Diseases and Art therapies
Edukacijsko – rehabilitacijski fakultet
SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
Faculty of Education and Rehabilitation Sciences
UNIVERSITY OF ZAGREB

**“PRAKTIKUM IZ
KREATIVNE TERAPIJE II”**

AROMATERAPIJA

AROMATERAPIJA

primjena snažnih
neprerađenih ekstrakata
aromatičnih biljaka, cvijeća i
smola – ETERIČNIH ULJA -
u cilju ublažavanja
određenih psihofizičkih
tegoba i poticanja tjelesnog
i psihičkog zadovoljstva



Iz grob bogatog Senedjema, stari Egipat

ETERIČNA ULJA

- koncentrirane esencije ekstrahirane iz aromatičnih biljaka
- biološki aktivne kemijske tvari koje se sastoje od oko 500 spojeva karakteristična mirisa (*terpeni, alkaloidi, ketoni, fenoli, aldehidi, esteri*)
- nastaju kao proizvodi metabolizma biljaka
- količina eteričnog ulja u biljkama kreće se između 0,01 i 10%.
- mnogo lakši od vode i lako zapaljivi, brzo hlape
- zbog visoke koncentracije mjere se kapima (npr. 1000 kg lavande – 9 kg eteričnog ulja, ruža – 9000 kg/1kg)
- U aromaterapiji koriste se samo najčišće esencije – terapijska svojstva najdjelotvornija, a učinci predvidljivi.

Metode ekstrakcije eteričnih ulja

Eterična ulja izlučuju se iz pojedinih dijelova biljke – *latice, listovi, sjemenke, orahove jezgre, kore, peteljke, cvjetnih grana, biljnih smola i smola drveća, ili cijela biljka.*

- Destilacija – voda se zagrijava i para prelazi preko biljaka, kada para koja prenosi eterična ulja prolazi kroz sistem za hlađenje – ulje se kondenzira i odvaja

- Namakanje – cvjetovi se namaču u vrućem ulju nakon čega se ekstrahira eterično ulje



*Egipatski reljef,
IV st. pr. n. e.*

- Enfleurage – ekstrakcija cvjetnih esencija (*jasmin, neroli, ruža*) pomoću dva staklena podloška premazana životinjskom masnoćom
- Tiještenje – iscjeđivanje eteričnih ulja iz kore ili ljuske zrelog voća (*npr. citrusi*).

SVOJSTVA ETERIČNIH ULJA

Sva su eterična ulja u manjoj ili većoj mjeri antiseptična, a ovisno o svom sastavu, mogu npr. imati i sljedeća svojstva:

- analgetično, baktericidno, fungicidno, virucidno, spazmolitično, diuretično, mukolitično, sedativno, tonizirajuće....
- Po svom djelovanju na psihofizički status mogu biti:
 - relaksirajuća
 - stimulirajuća
 - okrepljujuća

PODJELA ULJA PO SVOJSTVIMA

- Ulja gornje note – osvježujuća, stimulirajuća, potiču energiju i koncentraciju – *citrusna ulja (bergamot, naranča, mandarina, limun, grejp...)*
- Ulja srednje note – stimulirajuća, balansirajuća, harmonizirajuća – *bor, neroli, kamilica, đumbir, lavanda, ylang-ylang, čajevac, cimet, sandal, timijan*
- Ulja donje note – zemljani teški mirisi, stabiliziraju i akumuliraju energiju – *vanilija, vetiver, mira...*

MJEŠANJE I POHRANJIVANJE

- Eterična ulja - visoko koncentrirani i snažni aktivni sastojci
→ ne smiju se nanositi direktno na kožu
- U svrhu osježavanja prostora ukapavaju se u vodu
- Kod primjene na tijelo – koriste se u kombinaciji s veznim/temeljnim uljima

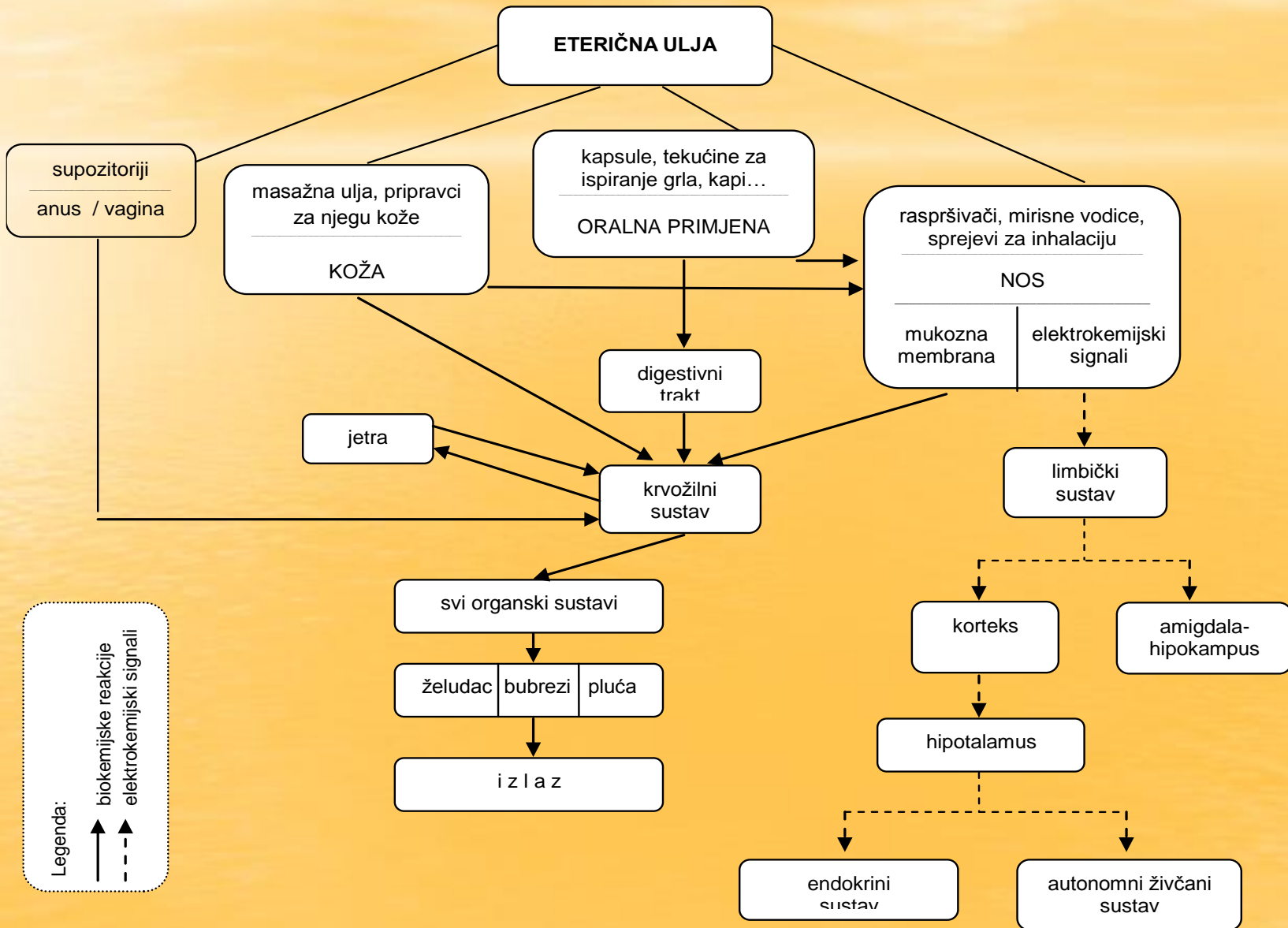
- VEZNA ULJA**
- ekstrahiraju se iz jezgre koštunjavog voća i sjemenki
 - razrijeđuju visoku koncentraciju eteričnog ulja
 - smanjuju stupanj isparavanja
 - pojačavaju apsorpciju terapijskog ulja u kožu

- Ulje slatkog badema	- neutralno, ne izaziva alergiju, vrlo blago
- Ulje oraha	- djeluje kao koordinator i uravnotežuje nervni sustav
- Ulje koštice marelice i breskve	- regenerira stanice, za umornu kožu
- Ulje večernjeg jaglaca	- regenerira stanice, ublažava PMS
- Ulje sezama	- ublažava strije
- Ulje pšeničnih klica	- djeluje kao antioksidant
- Ulje avokada	- hrani kožu, potiče prokrvljenost
- Ulje jojobe (tekući vosak)	- antioksidant, regulira vlažnost, elastičnost

NAČINI PRIMJENE AROMOTERAPIJE

- **inhalacije (*ne oboljeli od astme*)**
- **osvježenje i pročišćavanje prostora (*posudice za miris, sobni raspršivači, mirisne kuglice, potpuri, ovlaživači, mirisne svijeće...*)**
- **aromoterapijske masaže**
- **kupke, tuširanje**
- **saune**
- **oblozi**
- **uljni pripravci za lice i tijelo**

Model interaktivnog djelovanja eteričnih ulja na različite psihofiziološke procese (Price, Price, 1999)



PODRUČJE DJELOVANJA AROMATERAPIJE U KONCEPTU KREATIVNE TERAPIJE

- induciranje stanja opuštenosti ili pobuđenosti
- poticanje stanja ugone i zadovoljstva
- poticanje pozitivnog mnemičkog iskustva u okviru terapijske elaboracije traumatskih ili neugodnih sadržaja
- podržavanje pažnje i motivacije

Praktični dio predavanja:

Priprema uljnih kombinacija miješanjem eteričnih i baznih ulja za pojedina problemska područja

- upoznavanje klasifikacije i načina odabira eteričnih ulja**
- odabir i miješanje baznih i eteričnih ulja**
- određivanje doza i omjera**

LITERATURA

- **Ivaniš, M. (2006): Aromaterapija, Planetopija, Zagreb.**
- **Steflitsch, W., Steflitsch, M. (2008): Clinical aromatherapy. Journal of Men's Health, Vol 5 (1), 74-85.**