



V kraljestvu vonjjev



Kar nam diši, dobro vpliva na naše počutje, nas sprosti, odpre za sodelovanje



Lidija Ferk

Ljudje so od nekdaj vedeli, čutili, kateri vonji jim prija in katere rastline imajo celo to moč, da jim pomagajo do boljšega zdravja. Z iskanjem razlag, zakaj je tako, se verjetno niso posebej ukvarjali. Aromaterapija kot veda zato nima prav dolge zgodovine, šele kakšnih sto let.

Certificirana aromaterapevtka Melani Kovač se je raziskovanju eteričnih olj in delu z njimi zapisala pred šestimi leti. Kaj točno jo je potegnilo v to, ne zna opredeliti. Vonji pač, nič več

ni treba za začetek.

Prav toliko kot praktično neskončna paleta vonjev pa jo vznemirja tisto, kar je za njimi;

njihova kemijska sestava. V enem eteričnem olju je lahko tudi več sto sestavin - in med

njimi se dogaja marsikaj. Na organizem in čustva delujejo tako ali drugače, težko pa bi pokazali, katera sestavina točno je "odgovorna" za določen učinek. Zakaj nas sivka v primerni koncentraciji sprosti, cvetlični vonj pomaga k boljši komunikaciji, rožmarin izostri um ...

Narava zmeša pravo mešanico

O zdravilnih učinkih v povezavi z eteričnimi olji - okoli 300 jih je do-

Kako izberemo "pravo" eterično olje

Najprej pogledamo ceno, nam svetuje Melani Kovač. "Olje, pridobljeno iz melise ali pa iz limonske trave, ne more stati enako. Če ni melisa razredčena v drugem olju, običajno se uporablja jojobino, bo čisto melisino olje dražje. Melisa, vrtnica, vanilija ali jasmin na primer so namreč draga eterična olja, saj zanje potrebujemo ogromne količine rastlin." Drugo, kar nas mora pri nakupu eteričnega olja zanimati, je, ali je na njem navedeno latinsko ime rastline, iz katere je pridobljeno. Sicer nas lahko kaj kmalu pripelejo žejne čez vodo. Aromaterapevtka pojasni: "Lavandin, hibrid sivke, denimo pogosto prodajajo kot sivko, vendar je med njima razlika v kemijski strukturi. Ali pa timijanovo olje - pri njem se kemijska struktura razlikuje glede na to, na kateri nadmorski višini je rastlina zrasla, in ti timijani imajo tudi različna imena." Na embalaži teh podatkov pogosto ne najdemo, že zato ne, ker ni dovolj prostora, vendar jih morajo imeti kakovostne znamke eteričnih olj objavljene na svojih spletnih straneh.

4000 let je od tega, ko je na Cipru delovala prva parfumerija

NEDELJA, 22. MARCA 2015 | 29

slej znanih - se zaradi zakonodajnih omejitev ne sme govoriti. Se pa ve, da denimo 1,8-cineol v rožmarinu, evkaliptusu, globulusu in mirti pomaga pri koncentraciji in da linalool deluje pomirjevalno. Njegov učinek je še posebno poudarjen v olju sivke, bergamotke ali muškatne kadulje, ker tam deluje v sinergiji s kemijsko spojino linalil acetat.

Ali drugi primer: če pri nekem olju zaznamo protibakterijsko delovanje, se lahko v pregledu kemijske strukture pokaže, da nobena od glavnih sestavin sama po sebi ne deluje protibakterijsko. Lahko pa tak učinek ustvarijo v kombinaciji. Dejstvo, da je lahko eterično olje iste rastline vsako leto drugačno, vse še dodatno zaplete - ali naredi vedo o vonjih še bolj vznemirljivo. Če je namreč imela rastlina več sonca kot prejšnje leto ali več vlage, skratka drugačne pogoje, bo imelo njeno olje drugačno kemično sestavo. Ampak narava vselej zmeša čisto ta pravo mešanico. "V klinični uporabi eteričnih olj se zelo dobro ve, katere spojine v njih so učinkovite. Ne precenljivo je tudi poznati kemijolj zato, da jih lahko učinkovito mešamo med sabo."

Cvetje za komunikacijo, les za fokus

Voh je edini čut, ki ima neposreden dostop do naših možganov. Z vonjem pride skozi vohalni epitel v možgane kemijska informacija, pretvorjena v živčni impulz. "Niti ni treba, da nekaj zavonjamo, vseeno deluje." Čista kemija, prav zares. Romantike v tem ni veliko, čeprav, ugotavlja Melani Kovač, večina aromaterapevtov išče prav to - njihovo duhovno razsežnost; kemijske strukture jih pri eteričnih oljih ne zanimajo kaj dosti. Tudi angleška šola aromaterapije se ukvarja s povezavami, ki jih imajo eterična olja z avro in čakrami. Ali olje, pridobljeno iz rastline modre barve, deluje na grleno čakro? Bi delo z oljem iz korenine stimuliralo korenisko čakro? "Ne moremo dokazati, ali deluje ali ne, saj takšno razumevanje delovanja eteričnih olj temelji na intuiciji," razlaga aromaterapevtka. Vendar lahko veliko razlag najdemo že, če smo pripravljeni videti in razumeti simboliko rastlin in njihovih eteričnih olj. Vsaka rastlina ima, morfološko gledano, svoj namen, pojasni: "Drevesa, na primer, delujejo tako, da nam dajejo stabilnost in so hkrati pljuča Zemlje. Zato vsi lesni vonji vplivajo tudi na respiratorni sistem. Cvetni vonji spodbujajo h komunikaciji; sploh geranija, vrtnica, kamilica ali ylang-ylang so olja, ki vplivajo na čustva in komunikacijo. Če želimo manj pogovorov, bolj har-



CanStockPhoto

monično vzdušje in več fokusa, pa so primerni lesni vonji, cedra na primer ali cipresa." Narava nam torej ponuja dovolj razlag za začetek razumevanja skrivnosti aromaterapije; če smo le dovolj odprti, da ji prisluhnemo.

Vonj deluje na čustva

Na svetovni ravni prevladuje uporaba eteričnih olj v prehramb-

Cvetni vonji spodbujajo h komunikaciji

ni industriji, v farmaciji in parfumski industriji. S parfumi se je v bistvu začelo; pred tisočletji so jih že uporabljali v Aziji in Egiptu, največjo parfumerijo pa so našli na Cipru in naj bi bila delovala že pred 4000 leti. Eterična olja si je lahko privoščila elita, v splošni uporabi pa so bili hidrolati, stranski produkt destilacije kot najpogostejše metode za pridobivanje eteričnih olj. Hidrolati so namreč precej cenejši, a tudi varnejši za uporabo, saj so bistveno manj koncentrirani.

V angleških bolnišnicah aromaterapijo uporabljajo za dezinfekcijo prostorov in za boljši spanec, v Franciji pa si z njo pomagajo v domovih za starejše - da se ti počutijo bolje ali da jim spomin bolje služi. Potem je tu še klinična aromaterapija, ki pa je neposredno namenjena zdravljenju. Koliko je ta oblika aromaterapije v uporabi, je zelo odvisno od države, a v večini držav jo smejo prakticirati samo zdravniki - ali pa še ti ne. "Odpravljam se v Fran-

stva. Na tem področju je za zdaj dokazano predvsem sedativno, antianksiozno in antidepresivno delovanje olj in kemijskih spojin, ki so inhibitorji in stimulant centralnega živčnega sistema.

Kovačevo še posebno zanima psihoaromaterapija: "Mislim, da se bo v prihodnosti vse bolj raziskovalo, kako vonj deluje na čustva in na možgane. Pomembno pa je, da svoja čustva in njihove vzroke najprej razumemo, le tako si lahko na tem področju res pomagamo z aromaterapijo." In doda, da je težko dokazati, zakaj olja s svojimi sestavinami tako močno vplivajo na določena ču-

Z vonjem nas zvabijo v nakup

Kako je mogoče z vonji upravljati čustva, vse bolj zanima tudi trgovce. Poznate situacijo, ko ste v trgovini kupili nekaj, česar sploh niste nameravali? Ne veste, kaj vas je vodilo v nakup, veste pa, da ste se v prostoru zelo dobro počutili. Mogoče je trgovec uporabil kakšno dišavo, ki vas je skrivaj "nagovorila" k nakupu. Povsem mogoče je, da vonja niti niste zaznali, a je ta vseeno vplival na vas.

"Vonje v delovnih prostorih lahko uporabimo tudi za spodbujanje zaposlenih, da bodo bolj osredotočeni, se bolje počutili. Res pa je meja med tem, da zaposlenim pomagata pri delu, in med manipuliranjem z njimi zelo tanka," razmišlja aromaterapevtka in posvari: "K uporabi vonjev v te namene je treba pristopiti visoko etično." Možnosti uporabe aromaterapije so tako številne. Tudi aromatični logotipi podjetij in blagovnih znamk so ena od njih. "Tako kot ima neka znamka svoj vizualni logotip, lahko ima tudi dišečega. Tak logotip sem izdelala za neki frizerski salon; želeli so vonj, ki

sprošča, olajša komunikacijo in zmanjšuje stres. Da se stranka med čakanjem, da pride na vrsto, dodobra sprosti in tisti čas, ko je tam, dobro počuti." Melani Kovač si želi, da bi se aromaterapija v Sloveniji strokovno bolj razvila, da bi ne nazadnje dobili nacionalno poklicno kvalifikacijo za aromaterapevta. "Zdaj tega ni, a ljudje vseeno pričakujejo neki certifikat," pravi. Sama se je izobraževala na Hrvaškem, na Aroma Akademiji v Zagrebu, in nato znanje nadgrajevala v različnih programih in seminarjih po svetu. Zdaj na tečajih, tudi za lekarniške farmacevte, znanje prenaša na vse, ki se želijo z aromaterapijo približje spoznati. Ampak koristi eteričnih olj si lahko privoščijo vsakdo. Za začetek ni potrebe, da smo posebni poznavalci. "S citrusi, sivko ali cvetnimi vonji v izparilniku skoraj ne moremo zgrešiti, saj lahko njihov vonj in kemijska sestava dobro deneta vsakomur, ki ga dosežeta, tudi otrokom." Za bolj osebno in ciljano rabo priporoča uporabo inhalatorjev za nos z eteričnimi olji, saj smo tako izbranega vonja deležni le sami, ne pa tudi drugi, s katerimi si delimo prostor - in jim mogoče ne bi ustrežal. Tak inhalator si lahko izdelamo kar sami. Oralno uporabo eteričnih olj brez vnaprejšnjega posveta z zdravnikom pa Kovačeva odsvetuje: "Tudi ni potrebna, saj učinkovine iz eteričnega olja tudi skozi kožo, na primer s kremo ali parfumom, pridejo v krvni obtok in tako delujejo na organizem."



Natalija Jurše