



MIREILLE

AROMATERAPIJA  
U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU

VODIČ KROZ SVIJET ETERIČNIH ULJA

BESPLATAN E-BOOK

\*NA SVE NAZIVE ETERIČNIH ULJA I SIROVINA MOŽETE KLIKNUTI



# Povijest aromaterapije

Kliničko korištenje eteričnih ulja seže tisućama godina unazad, ali **njihova moderna renesansa započela je sredinom 20. stoljeća, kada su istraživači i terapeuti ponovno otkrili njihove terapijske prednosti.**

Osobito je u Francuskoj aromaterapija doživjela procvat zahvaljujući pionirima poput René-Maurice Gattefosséa i Jeana Valneta, koji su počeli koristiti eterična ulja u kliničke svrhe, istražujući njihovu primjenu u liječenju rana, infekcija i drugih medicinskih stanja.

**Danas, kliničko korištenje eteričnih ulja je priznato diljem svijeta, integrirano u holističke pristupe zdravlju i wellnessu.**

Obzirom da su eterična ulja pokazala zaista zavidna djelovanja, pojavile su se tvrdnje da „liječe sve“. Zlouporaba predstavljanja eteričnih ulja kao "lijeka za sve" može biti opasna i zavaravajuća.

Iako eterična ulja imaju mnoge korisne terapijske učinke, **njihova učinkovitost može varirati ovisno o kvaliteti ulja, načinu korištenja i individualnom odgovoru osobe.**

---

Prezentiranje eteričnih ulja kao univerzalnog lijeka može dovesti do zanemarivanja konvencionalnih medicinskih tretmana, što može imati ozbiljne posljedice po zdravlje.

**Važno je koristiti eterična ulja kao dodatak, a ne zamjenu za medicinsku skrb, te uvijek konzultirati stručnjake.**

Odabir stručnjaka u poznavanju kvalitete eteričnih ulja zahtijeva pažljiv pristup.

Evo nekoliko savjeta:

- **Obrazovanje i certifikati:** Stručnjaci bi trebali imati formalno obrazovanje iz aromaterapije, kemije ili botanike, te relevantne certifikate iz priznatih institucija.
- **Iskustvo i reputacija:** Potražite stručnjake s dugogodišnjim iskustvom u radu i pozitivnim preporukama od kolega i klijenata.
- **Transparentnost:** Stručnjaci bi trebali otvoreno komunicirati o izvorima, proizvodnim procesima i analitičkim metodama koje koriste za ocjenu kvalitete eteričnih ulja.



Važno je pristupiti ovom modelu s oprezom jer može dovesti do agresivnog marketinga i nerijetko se povezuje s visokim cijenama proizvoda i neostvarenim očekivanjima.

**Ako razmišljate o ulasku u MLM, preporučljivo je pažljivo istražiti kompaniju, proizvode i kvalitetu samih eteričnih ulja, pa i uvjete prije nego donesete odluku.**

*“Vrlo često me pitate o kvaliteti takvih eteričnih ulja; no nažalost moram se ograditi, premda se možda i radi o kvaliteti eteričnih ulja, ali nažalost nikada nisam dobila na uvid ni jedan certifikat analize da bi mogla dati mišljenje. Tako da po tom pitanju, u potpunosti sam nepristrana.”*

---

Vrlo često potrošači postavljaju pitanja vezana uz brend eteričnih ulja koji dolazi iz poznatog prodajnog načina MLM-a. MLM (Multi-Level Marketing) ili višerazinski marketing je poslovni model koji se često koristi u industriji eteričnih ulja.

U MLM-u, pojedinci kupuju proizvode (u ovom slučaju, eterična ulja) i zatim ih prodaju direktno potrošačima, dok istovremeno regrutiraju druge da postanu distributeri. Zarada dolazi ne samo od vlastite prodaje, već i od prodaje regrutiranih distributera.



# Patvorenje eteričnih ulja

Prije nego posegnete za kupnjom eteričnog ulja određenog brenda, **morate znati da su manipulacije u proizvodnji eteričnih ulja zaista česte i velike.**

Patvorenje eteričnih ulja odnosi se na praksu razrjeđivanja ili zamjene čistih eteričnih ulja s jeftinijim, sintetičkim ili niže kvalitetnim tvarima kako bi se smanjili troškovi proizvodnje i povećala dobit.

**Ova praksa može ozbiljno ugroziti terapijske koristi ulja i potencijalno uzrokovati štetne reakcije na koži ili prilikom inhalacije.** Budući da eterična ulja često nemaju reguliran standard kvalitete, važno je kupovati ih od provjerenih izvora i tražiti certifikate o čistoći i autentičnosti kako bi se osigurala njihova učinkovitost i sigurnost.

Patvorenje eteričnih ulja uključuje nekoliko različitih procesa:

- **Razrjeđivanje:** Čisto eterično ulje se razrjeđuje s jeftinijim baznim uljima, poput biljnog ili mineralnog ulja, kako bi se smanjili troškovi.
- **Dodavanje sintetičkih spojeva:** Sintetički spojevi, koji mogu oponašati miris prirodnog ulja, dodaju se kako bi se ulje činilo autentičnim.
- **Miješanje s niže kvalitetnim uljima:** Eterična ulja niže kvalitete ili iz različitih biljnih vrsta miješaju se s čistim uljem kako bi se povećala količina.
- **Dodavanje alkoholnih otapala:** Korištenje alkoholnih otapala kako bi se povećao volumen ulja.

Ovi procesi značajno smanjuju učinkovitost i sigurnost eteričnih ulja, stoga je važno odabrati ulja od provjerenih i pouzdanih izvora.

*“2006. godine sam krenula s proučavanjem eteričnih ulja, zahvaljujući dr.sc. Striboru Markoviću. Prvo sam krenula kopati po certifikatima i pokušala se pouzdati u farmakopeju. Kada tamo nisam našla relevantne informacije, krenula sam dalje. I tako shvatila da trenutačno radim sa sintetskim eteričnim ulja, koja se najviše koriste kao korigens mirisa i okusa u farmaceutskim oblicima; poput pastila, sirupa, tinktura.”*



## Kvaliteta eteričnih ulja

Kvaliteta eteričnih ulja ključna je za njihovu sigurnu i učinkovitu primjenu u terapijskim tretmanima. Eterična ulja vrhunske kvalitete, koja su pravilno ekstrahirana i ne sadrže sintetičke dodatke, pružaju maksimalne koristi za zdravlje.

Samo čista i autentična ulja mogu osigurati konzistentne terapijske rezultate, bilo da se koriste za opuštanje, ublažavanje stresa, poboljšanje raspoloženja ili podršku imunološkom sustavu.

Stoga je važno odabrati ulja provjerenog podrijetla i visoke čistoće kako bi se postigli željeni učinci.

Prepoznavanje kvalitetnog eteričnog ulja uključuje nekoliko ključnih faktora:

- **Latinski naziv biljke:** Na bočici bi trebao biti naveden latinski naziv biljke (npr. *Lavandula angustifolia*), što osigurava da znate točno koju vrstu koristite.
- **Način ekstrakcije:** Kvalitetna ulja su obično ekstrahirana destilacijom pare ili hladnim prešanjem (za agrume).
- **Podrijetlo:** Informacije o zemlji podrijetla biljke mogu pomoći u procjeni autentičnosti.
- **Certifikati:** poput Ecocert, različitih eko oznaka, Nature ili slično
- **Cijena:** Previše niska cijena može biti znak patvorenja.
- **Ambalaža:** Eterična ulja bi trebala biti u tamnim staklenim bočicama koje štite od svjetla i oksidacije.

Ove karakteristike pomoći će vam da odaberete visokokvalitetno eterično ulje.



Prepoznavanje kvalitetnog eteričnog ulja također uključuje razumijevanje pojma kemotipa.

Kemotip označava specifičnu kemijsku sastavnicu eteričnog ulja unutar iste biljne vrste, koja može varirati ovisno o geografskom podrijetlu, klimatskim uvjetima i načinu uzgoja.

Na primjer, ulje timijana (*Thymus vulgaris*) može imati različite kemotipove poput timol ili linalool, od kojih svaki ima različita terapijska svojstva.

Kvalitetno eterično ulje jasno navodi kemotip, što omogućava precizniju upotrebu i očekivane terapijske učinke.

# Kako krenuti s primjenom eteričnih ulja u svakodnevnom životu?

Stres je postao neizbježan dio modernog života, a njegovi učinci na tijelo i um mogu biti značajni.

**Eterična ulja pružaju prirodno rješenje za upravljanje stresom zahvaljujući svojim umirujućim i opuštajućim svojstvima.** Ulja poput prave lavande, mandarine, petitgraina često se koriste u aromaterapiji za smanjenje napetosti, anksioznosti i poboljšanje raspoloženja.

Ova ulja se mogu koristiti u difuzorima, masaži ili dodavanjem u kupke, omogućujući vam da se opustite i obnovite unutarnju ravnotežu na prirodan način.





## Mali opuštajući ritual uz difuzor

Zamislite trenutak kada se svijet uspori, a vi se prepustite čistom užitku – to je čarolija aromaterapije. Aromaterapija nije samo proces; to je ritual koji spaja tijelo, um i duh kroz umirujuću moć eteričnih ulja.

Kada nanesete kapljice ovih dragocjenih esencija na svoju kožu, započinje senzualno putovanje koje vas nježno vodi prema stanju potpune relaksacije. **Svaka kapljica, bogata prirodnim ekstraktima, prožima vašu kožu i budi osjetila, oslobađajući napetost i vraćajući vam unutarnji mir.**

Kako se ulja polako upijaju, njihovi umirujući mirisi okružuju vas poput nevidljivog vela, stvarajući oazu spokoja gdje god da se nalazite.

Aromaterapija kroz nanošenje eteričnih ulja na kožu nije samo njegujući tretman; to je trenutak kada se ponovno povežete sa sobom, pružajući si luksuzan bijeg od svakodnevice i ublažavanje stresnih trenutaka u danu.

---

Prepustite se čaroliji aromaterapije i otkrijte kako snaga prirodnih mirisa može transformirati vaš svijet – kap po kap.

**Stavite u difuzor 10 kapi eteričnog ulja mandarine i 5 kapi eteričnog ulja ylang ylang, te se opustite, lagano inhalirajući eterična ulja. Usmjerite svoj fokus na disanje i budite tako 15 minuta.**





# Aromaterapija i fizička aktivnost

**Nakon dugog, opuštajućeg ljeta, često zaboravimo brinuti o svom tijelu.** Dani na plaži i kasne večeri mogu nas udaljiti od redovitih treninga i zdrave rutine.

Međutim, s dolaskom jeseni, većina nas osjeti potrebu za povratkom u formu. Teretane ponovno postaju dio naše svakodnevice, a vježbanje ponovno postaje prioritet. Ovo je idealno vrijeme za obnovu motivacije, postavljanje novih ciljeva i vraćanje osjećaja energije i vitalnosti kroz redovitu fizičku aktivnost.

**Aromaterapija i vježbanje zajedno mogu donijeti značajne koristi za tijelo i um.**

Prije vježbanja, eterična ulja poput paprene metvice mogu povećati energiju i fokus, omogućujući vam intenzivniji trening. Aromaterapija također može podržati dišni sustav i poboljšati oksigenaciju mišića, što povećava izdržljivost.

## Opuštanje uz kupku

**Zamislite ulazak u topli svijet kupke koja vas obavija poput nježnog zagrljaja eteričnih ulja** – lavande, ylang-ylanga i slatke naranče – i osjetite kako se mirisi polako šire, ispunjavajući prostor svilenkastim notama smirenja.

Vaša koža upija bogate esencije dok se napetost topi, a misli lagano plutaju u harmoniji. Svaka kapljica donosi osjećaj spokoja, vraćajući vas u ravnotežu i dopuštajući vam da se prepustite trenutku potpune opuštenosti i senzualnog užitka.

**Uz pomoć Olivem 300 otopite eterična ulja u vodi. U 15 ml (1 jušna žlica) Olivem 300 dodajte 10 kapi lavande, 5 kapi slatke naranče i 3 kapi ylang ylang eteričnog ulja. Promiješajte i dodajte u vodu u kojoj ćete se kupati.**



Nakon vježbanja, ulja poput prave lavande, petitgrain, ružmarin cineola i kamfora, kao i eukaliptusa globuls **možu pomoći u smanjenju upale i opuštanju mišića, ublažavajući bol i ubrzavajući oporavak.**

Ovaj holistički pristup vježbanju ne samo da poboljšava fizičke performanse, već i doprinosi općem osjećaju blagostanja.

**Prije vježbanja možete napraviti ovu mješavinu:**

- K.E.U. Lavandin super 2 ml (40 kapi)
- K.E.U. Lovor 0,5 ml (10 kapi)
- K.E.U. Zimzelen 2 ml (40 kapi)
- K.E.U. Čempres 1 ml (20 kapi)
- K.E.U. Palmarosa 3 ml (60 kapi)

**Mješavinu napravite u 100 ml biljnog ulja i nanesite 15 minuta prije napora**



**Modrice su čest pratilac intenzivnog vježbanja, posebno kod aktivnosti koje uključuju kontakt ili visok intenzitet.**

Nastaju uslijed oštećenja krvnih žila ispod kože, što dovodi do nakupljanja krvi i karakteristične promjene boje. Iako su obično bezopasne, mogu biti bolne i ometati daljnje vježbanje. Ali eterična ulja poput smilja, lovora i čempresa u maceratu arniku mogu Vam itekako pomoći.

**U 15 ml macerata arnike dodajte 10 kapi čempresa, 10 kapi smilja i 10 kapi lovora. Nanosite u tankom sloju na mjesto modrice, 2 x dnevno.**



# Povratak u radnu sredinu

**Povratak u urede i općenito u radnu sredinu nakon ljeta često donosi sa sobom pad imuniteta, osobito zbog stresa, promjene rutine i povratka u zatvorene prostore.** Eterična ulja mogu biti prirodan saveznik u održavanju zdravlja tijekom ovog prijelaznog razdoblja.

Ulja poput eukaliptusa radiata, ravintsare, pa čak i čajevca imaju antibakterijska i antivirusna svojstva koja pomažu u jačanju imunološkog sustava. Difuzija ovih ulja u uredu ili njihova primjena putem inhalacije može pomoći u smanjenju rizika od prehlade i poboljšanju opće dobrobiti.

Koristite eterično ulja eukaliptusa radiate zajedno s ravintsarom u difuzeru ili u 5 ml bademovog ulja stavite 10 kapi ravintsare i 5 kapi eukaliptus radiate, te umasirajte na područje prsa, leđa i tabana, u jutro prije odlaska u ured i navečer prije spavanja.

**Vrlo često uslijed stresa i pada imunološkog sustava, mogu se pojaviti afte na sluznici usne šupljine.** Afte su male, bolne ranice koje se pojavljuju unutar usne šupljine, obično na unutarnjoj strani obraza, usana ili na jeziku. Iako su bezopasne, mogu biti vrlo neugodne i otežavati prehranu i govor.

Njihov uzrok nije u potpunosti poznat, ali mogu biti povezane s ozljedama usne šupljine, stresom, prehrambenim nedostatcima ili oslabljenim imunitetom.


**Afte obično nestaju same od sebe unutar jednog do dva tjedna,** ali se mogu koristiti topički lijekovi za ublažavanje boli i ubrzanje zacjeljivanja. No, i aromaterapija može pomoći.

**U 10 ml macerata gosipne trave dodajte:**

- K.E.U. Lavanda širokolisna 10 kapi
- K.E.U. Lovor 20 kapi
- K.E.U. Palmarosa 10 kapi

**Uz pomoć štapića za uši nanesite za zahvaćeno područje nekoliko puta na dan**





**Želite li istražiti nešto novo i proširiti svoje iskustvo s aromaterapijom?**

Pozivamo vas da isprobate neka manje poznata, ali jednako učinkovita.

Ulja poput vetivera, crnog papra ili sjemenki mrkve mogu unijeti svježinu i snagu u vašu svakodnevicu, pružajući vam jedinstvene benefite koji se razlikuju od onih poznatijih ulja. Otkrijte bogatstvo mirisa i terapijskih svojstava koje možda još niste imali priliku iskusiti.

---

**Oslobodite svoju znatiželju i omogućite si novo senzorno putovanje s eteričnim uljima!**

# Naše preporuke malo rjedih eteričnih ulja

Naziv K.E.U.	Latinski naziv	Kemotip	Djelovanje	Alergeni
<b>Anis</b>	Pimpinella anisum	trans-anetol	digestiv, antispazmik	limonen, linalol
<b>Benzoin</b>	Styrax tonkinensis		odličan djeluje na akne, iritiranu kožu	benzil benzoat
<b>Crni papar</b>	Piper nigrum	limonen, trans-kariofilen	odličan za masažu kod bolnih mišića, analgetsko djelovanje	limonen, linalol
<b>Kajeput</b>	Melaleuca leucadendron	1,8 cineol, limonen	antiseptik, odličan ekspektorans, antispazmik	limonen, linalol, geraniol
<b>Kim</b>	Carum carvi	d-karvon, limonen	digestiv, mukolitik	limonen, linalol
<b>Kardamom</b>	Elettaria cardamomum	1,8 cineol, alpha-terpenil acetat	kolitis, grčevi	limonen, linalol, geraniol
<b>Tamjan</b>	Boswellia carterii	alpha-pinen	protuupalno, antiseptik, odličan za njegu ožiljaka	limonen
<b>Borovica</b>	Juniperus communis	alpha-pinen	kod reume, diuretik	limonen, linalol
<b>Lavandin abrial</b>	Lavandula abrialis	linalol, linalil acetat	repelent, mišićni grčevi	limonen, linalol, geraniol, kumarin
<b>Timijan linalol</b>	Thymus vulgaris ct Linalol	linalol	prehlada, respiratorne tegobe, akne, gljivice, psorijaza, ekcemi	limonen, d-limonen, citral, geraniol
<b>Muškatni oraščić</b>	Myristica fragrans	sabinen, alpha i beta pinen	nadutost, proljev, grčevi	limone, linalol, geraniol, isoeugenol, eugenol, citronelol
<b>Jela bijela</b>	Abies alba	beta-pinen, limonen	reuma, artritis	limonen
<b>Ružmarin verbenon</b>	Rosmarinus officinalis	alpha-pinen, bornil acetat	akne, stimulans nervnog sustava	geraniol, limonen, linalol
<b>Vetiver</b>	Vetiveria zizanioides		gljivice, svrbež kože, edem, varikozne vene	nema
<b>Zimzelen</b>	Gaultheria fragrantissima	metil salicilat	reuma, bolovi u mišićima, artritis	eugenol, linalol
<b>Ylang Ylang</b>	Cananga odorata	beta-kariofilen	stres, nervoza, depresija, koža, kosa	nema



# Aromaterapija i žensko zdravlje

**Aromaterapija se sve više koristi u ginekološkoj praksi kao podrška ženskom zdravlju.**

Eterična ulja poput lavande, petitgraina i geranija mogu se koristiti za ublažavanje simptoma PMS-a i smanjenje stresa, koji često prate menstrualni ciklus. Kod menopauze, ulja poput paprene metvice mogu pomoći u smanjenju osjećaja vrućine i ružmarin cineol kao pomoć mentalnoj jasnoći.

**Aromaterapija se može primjenjivati kroz masaže, inhalacije ili kupke, pružajući holistički pristup koji podržava žensko zdravlje i blagostanje na prirodan način.**

Neizostavan način djelovanja eteričnih ulja visoke kvalitete, kao i primjena kliničke aromaterapije je kroz vaginalnu primjenu.

Primjena eteričnih ulja u obliku vagitorija kod HPV-a (humani papiloma virus) je alternativni pristup koji neki prakticiraju i liječnici, iako je važno napomenuti da ovo nije konvencionalno medicinsko liječenje i treba ga koristiti s oprezom prema preporuci liječnika, farmaceuta ili visoko educiranog fitoaromaterapeuta.

---

**Eterična ulja se koriste zbog svojih antivirusnih i protuupalnih svojstava i mogu pomoći kod određenih stanja.**

**Simptomi menopauze nastaju zbog neravnoteže estrogena i progesterona u tijelu.** Primjenom eteričnih ulja sa specifičnim svojstvima, simptomi menopauze mogu se ublažiti i uravnotežiti. Ulja koja imaju hormonska, tonificirajuća, stimulativna i emenagoga svojstva korisna su za simptome menopauze.

**Eterična ulja koja sadrže spojeve s ovim svojstvima mogu biti korisna za specifične simptome.** Seskviterpenoli su stimulansi žlijezda, esteri umiruju živčani sustav, eteri su balansirajući, a monoterpenoli tonificirajući. Eterična ulja s ovim spojevima mogu biti terapijska u ublažavanju najčešćih simptoma

**Inhalacijska mješavina za nesanicu i noćno znojenje:**

- 3 kapi K.E.U. lavande
- 2 kapi K.E.U. bergamota
- 1 kap K.E.U. njemačke kamilice
- 1 kap K.E.U. kadulje

**Kombinacija ove sinergije djeluje umirujuće i opuštajuće.** Koristiti u difuzoru ili džepnom inhalatoru



# Aromaterapija i djeca

Aromaterapija može biti korisna za djecu kada se koristi pažljivo i s odgovarajućim kvalitetnim eteričnim uljima, ispravnim načinom korištenja i prema sigurnim preporukama.

Aromaterapija se može primijeniti kroz difuzore, nježne masaže ili kupke kako bi se smirili nemir, potaknulo spavanje ili ublažili simptomi prehlade. **Važno je koristiti niske koncentracije eteričnih ulja i konzultirati se s aromaterapeutom kako bi se osigurala sigurnost i učinkovitost** u primjeni kod djece.



**Povratak u školske klupe i vrtiće često donosi povećan rizik od prehlade i drugih sezonskih bolesti.** Aromaterapija može pružiti prirodnu podršku u održavanju zdravlja djece tijekom ovog razdoblja.


Eterična ulja poput ravintsare, eukaliptusa i niaulija mogu se koristiti kao podrška imunološkom sustavu, ublažavanje simptoma prehlade i stvaranje umirujuće atmosfere kod kuće. Difuzija ovih ulja u prostoriji ili njihova primjena u obliku nježnih masaža može pomoći djeci da se osjećaju bolje i spremno za izazove školske godine.

## **Pomoć kod dišnih tegoba:**

- K.E.U. ravintsare 60 kapi
- K.E.U. mirta cineol 60 kapi
- K.E.U. ružmarin verbenon 40 kapi
- K.E.U. palmarosa 80 kapi

**Mješavinu napraviti u 90 g gela (gel možete pripremiti uz pomoć Sclerothix-a, Olivem 2020 ili Weylcare ATBS).**





Još jednom Vas pozivam na svjesno i odgovorno korištenje eteričnih ulja, kao i kontaktiranje visokoeduciranih fito i aromaterapeuta.

**MIREILLE**

[www.mireillearomatherapy.com](http://www.mireillearomatherapy.com)