

The background of the entire page is a photograph of several glass essential oil bottles of various sizes and colors (dark brown, purple, clear) on a dark, textured wooden surface. Some bottles have black dropper caps, while others have cork stoppers. Sprigs of dried lavender flowers and individual lavender buds are scattered around the bottles, adding a natural and aromatic feel to the composition.

MIREILLE

**KROZ JESEN I ZIMU  
UZ KLINIČKU AROMATERAPIJU**

TERAPEUTSKE PRIMJENE

BESPLATAN E-BOOK



# Uvod u aromaterapiju

Aromaterapija je u Hrvatskoj i regiji unazad 15-ak godina izrazito popularna grana samopomoći, a **svoj vrhunac doživjela je za vrijeme pandemije**, kada smo antiseptično djelovanje protiv virusa potražili i u eteričnim uljima.

Paralelno pojavili su se veliki brendovi čije poslovanje se temelji na MLM-u\* te aromaterapija pada u jednu posve drugačiju sferu i u tom slučaju teško je možemo nazivati dijelom fitoterapije, a niti pod razno dio kliničke aromaterapije.

## Zašto je to tako?

Klinička aromaterapija je specijalizirani oblik aromaterapije, a ujedno je i **sastavni dio fitoterapije**, koji koristi eterična ulja u terapiji specifičnih medicinskih stanja i simptoma, **temeljeći se na znanstvenim**

**istraživanjima, preciznim dozama i sigurnosnim protokolima.**

Klinička aromaterapija se često koristi u zdravstvenim ustanovama, bolnicama, te pod stručnim nadzorom profesionalaca, uključujući liječnike, ljekarnike i specijalizirane aromaterapeute.

**Cilj joj je poboljšati zdravlje i kvalitetu života pacijenata kroz terapijske formule prilagođene specifičnim fizičkim ili psihološkim potrebama**, poput ublažavanja boli, smanjenja stresa, jačanja imunološkog sustava i ubrzanja oporavka.

---

\*MLM, ili multilevel marketing (višerazinski marketing), poslovni je model u kojemu kompanije prodaju svoje proizvode putem mreže pojedinačnih distributera, a ne kroz tradicionalne trgovine. Distributeri u MLM-u ostvaruju prihod ne samo prodajom proizvoda krajnjim korisnicima, već i regrutiranjem novih distributera u svoju mrežu. Kada regrutirani distributeri prodaju proizvode ili sami regrutiraju druge, izvornom distributeru se pripisuje dio zarade, čime dolazi do višerazinskog modela nagradivanja.



# Koja je razlika između kliničke aromaterapije i engleske škole aromaterapije?

## *Pristup i primjena*

Klinička aromaterapija **primarno je usmjerena na terapijske i medicinske primjene eteričnih ulja**. Ona koristi ciljane doze i formulacije koje su usklađene s kliničkim istraživanjima, a postupke obavljaju educirani stručnjaci za liječenje specifičnih bolesti i simptoma.

Engleska škola aromaterapije se **više fokusira na holistički pristup, koristeći aromaterapiju kao potporu općem zdravlju i blagostanju**. Primjena se najčešće odnosi na masažu, inhalaciju i difuziju ulja radi opuštanja, smanjenja stresa i poboljšanja raspoloženja, dok klinička preciznost u doziranju i specifično ciljanje simptoma obično nije u fokusu.

## *Doziranje i sigurnost*

Klinička aromaterapija zahtijeva **precizno doziranje, sigurnosne protokole i klinička istraživanja**, jer se koristi u specifičnim medicinskim kontekstima.

Engleska škola **koristi niže koncentracije eteričnih ulja, oslanjajući se na načelo "manje je više" te stavljajući naglasak na sigurnost kod opće uporabe**. Eterična

ulja se često razrjeđuju prije upotrebe na koži, a terapijske metode su usmjerene na opuštanje, radije nego specifične medicinske indikacije.

## *Okruženje i profesionalci*

Klinička aromaterapija se **često koristi u zdravstvenim i medicinskim ustanovama**, uključujući bolnice, hospicije, ljekarne i klinike, gdje je pod nadzorom stručnjaka iz područja medicine i aromaterapije.

Engleska škola više je prisutna u **wellness centrima i privatnim praksama aromaterapeuta**, gdje se često koristi u spa tretmanima i masaži za opuštanje i dobrobit.

Klinička aromaterapija, koja se razvija primarno u Francuskoj i Njemačkoj, često koristi metode koje uključuju internu upotrebu (u konzultaciji s profesionalcem) i **veću koncentraciju ulja nego što je uobičajeno u engleskoj školi aromaterapije**. Engleska škola preferira vanjsku primjenu i nježniji pristup, čime je postala vrlo popularna u wellness industriji.

Jesen i rana zima donose sa sobom ne samo niže temperature, već i brojne sezonske tegobe.

Pad imuniteta, suha koža, tegobe koštano-mišićnog sustava i česte respiratorne infekcije tipične su za ovo razdoblje, no pravilnom uporabom kliničke aromaterapije moguće ih je prevenirati i ublažiti njihove simptome.





# Prevenција respiratornih tegoba i samopomoć

Hladnoća, suh zrak i sezona prehlada i gripe povećavaju rizik od respiratornih infekcija. **Klinička aromaterapija koristi eterična ulja poput eukaliptusa (radiata, globulus), čempresa, ružmarina verbenon i saro ulja, koja dokazano djeluju antimikrobno i antivirusno.**

Ova ulja, korištena u difuzerima ili kao inhalacije, mogu smanjiti začepljenost sinusa i olakšati disanje. Idealno je početi s korištenjem ovih ulja već pri prvim simptomima kako biste spriječili daljnji razvoj bolesti.





## Podizanje raspoloženja

Jesen donosi brojne promjene u okolišu koje često utječu na naše raspoloženje i razinu energije. **Kako se dani skraćuju i manje je sunčeve svjetlosti, smanjuje se i proizvodnja serotonina** – hormona koji je ključan za osjećaj sreće i stabilnosti raspoloženja.

Također, **niže temperature i promjene u vlažnosti zraka mogu izazvati umor, dok manjak sunčeve svjetlosti može dovesti do sezonske depresije**, poznate kao sezonski afektivni poremećaj.

Klinička aromaterapija može ponuditi **prirodan način za podizanje raspoloženja i energije** kroz eterična ulja koja djeluju na naš živčani sustav i hormone.



## ***Poboljšanje raspoloženja i motivacije***

Eterična ulja poput mandarine, slatke naranče i limuna poznata su po svojim učincima na raspoloženje jer povećavaju razinu energije i potiču lučenje serotonina.

**Ova ulja su odlična za jutarnje difuziranje kako bi se stvorio pozitivan početak dana i smanjio sezonski umor.**

Citrusna ulja sadrže visoke razine limonena, koji potiče mentalnu jasnoću i pomaže u borbi protiv stresa.

## ***Smanjenje stresa i tjeskobe***

S mirisnim profilom lavande, kadulje muškatna i petitgraina, aromaterapija može pružiti osjećaj smirenosti i opuštenosti.

Klinička aromaterapija koristi lavandu zbog njezinih dokazanih učinaka na smanjenje razine kortizola (hormona stresa) te za ublažavanje anksioznosti.

**Kadulja muškatna dodatno potiče ravnotežu hormona i smanjuje emocionalnu napetost**, ali i pomaže kod bolnih menstruacija (ne koristiti u trudnoći i estrogen ovisnih tumora – sklareol u sastavu).



## ***Povećanje energije***

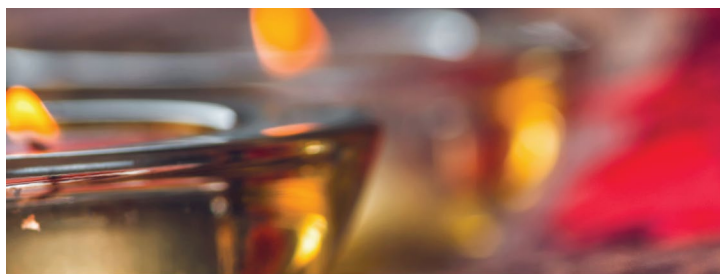
Ulja poput bosiljka i ružmarina mogu pomoći u podizanju energije i fokusa, a preporučuju se tijekom popodnevnog pada energije.

Metvice će uvijek stimulirati cirkulaciju, što može osvježiti um i tijelo, **dok ružmarin pomaže u povećanju koncentracije i mentalne budnosti**. Ova ulja se mogu koristiti inhalacijom, difuzijom ili razrijeđena u masažnim uljima.

## ***Poticanje cirkulacije i tjelesne topline***

Eterična ulja đumbira i muškatni oraščić stimuliraju cirkulaciju, što može pomoći kod osjećaja hladnoće i umora koji su karakteristični za jesen.

Dodana u bazno ulje za masažu, **ova ulja također mogu pružiti osjećaj topline i smanjiti ukočenost mišića i zglobova**, što je osobito korisno za one koji pate od reumatskih tegoba. (muškatni oraščić ne koristiti u trudnoći i terapiji antikoagulansima)



# Zaključak

Klinička aromaterapija nudi **sigurne i prirodne načine za prilagodbu sezonskim promjenama kroz ciljanu primjenu eteričnih ulja**. Neka vam jesen donese toplinu i mir zahvaljujući snazi prirodnih esencija koje podržavaju i tijelo i duh.

Kroz mali vodiči koji slijedi; **želimo Vas upoznati s nekoliko eteričnih ulja**, koja možda niste do sada koristili, a vrlo su moćna i u kliničkoj aromaterapiji sve prisutna.



## **Ajowan – *Trachyspermum ammi L.***



Eterično ulje ajowana bogat je izvor timola, sastojka s jakim antiseptičkim, antimikrobnim, anestetičkim i analgetičkim svojstvima. **Tradicionalno se koristi u ajurvedskoj medicini za ublažavanje bolova u zglobovima povezanih s reumatoidnim artritisom.** Emocionalno i energetski, eterično ulje ajowana osvježava i budi te može pomoći u poticanju mentalne jasnoće i podržavanju pozitivnog stava prema životu.

## **Anis – *Pimpinella anisum L.***



Prije svega ovo eterično ulje obožavam koristiti u pastama za zube, a vrlo često ćete ga naći i u sirupima i bombonima. Zbog visokog sadržaja tans-anetola moramo biti oprezni kod trudnica, male djece, dojilja i kod osoba koje boluju od hormon ovisnih tumora jajnika i dojke, pa budite vrlo oprezni. **Odličan je kod nadutosti, kao i hormonalnog disbalansa tijekom menopauze.**



## Čempres – *Cupressus sempervirens L.*



Ulje koje u kliničkoj aromaterapiji automatski vežemo uz vene i limfu, odnosno **probleme cirkulacije, teških i umornih nogu, te nakupljanja tekućine**. Mali savjet: u 50 ml brzoupijajućeg ulja (makadamija, marelica) ukapajte 50 kapi eteričnog ulja čempresa i koristite za masažu stopala i nogu. Imajte na umu da je noge potrebno masirati od stopala prema koljenima, kako bi se ispravno potaknula masaža.

## Grejp – *Citrus paradisi*



Savršen odabir za jesenske dane i korištenjem grejpa u prostoru **potaknuti ćete raspoloženje, a ujedno i djelovati na mikrobe u prostoru**. Ako nekoliko kapi stavite u džepni inhalator; smanjit ćete osjećaj gladi i želju za slatkim.

Džepni inhalator  
na Mireille



## Borovica – *Juniperus communis L.*



Ako patite od tegoba vezanih uz zglobove, onda je borovica ulje koje svakako morate imati. **A isto tako se krećete baviti tjelesnom aktivnošću i želite izbjeći pojavu bolova**. Odlična za tretiranje celulita, zadržavanja vode, simptoma reume i slično.

## Kajeput – *Melaleuca*



### *cajeputi/leucadendron L.*

Eterično ulje koje u kliničkoj aromaterapiji vežemo za **olakšanje dišnih tegoba, posebice kod produktivnog kašlja**, ali i njegovog snažnog djelovanja na patogene bakterije i viruse.

### **Korijandar – *Coriandrum sativum* L.**



Ulje koje neka Vam bude na popisu za pad raspoloženja, umor i depresiju, a to je period jeseni i zime. Izvrsno se pokazalo kod nadutosti i otežane probave, što možete i sami zaključiti, jer su sjemenke od kojih se ulje dobiva, sastavni dio čajeva za bolju probavu.

### **Mandravasarotra (Saro) – *Cinnamosma fragrans***



Po meni osobno ulje koje morate imati u kućnoj aroma ljekarni. **Snažnog antibakterijskog djelovanja (široki spektar), a osobito snažnog djelovanja kod prehlade, gripe, bronhitisa.**

### **Muškatni oraščić – *Myristica fragrans* Houtt.**



Prepoznatljiv začinski oraščić, daje eterično ulje koje je **izvrsno kod upalnih stanja zglobova (reumatoidni artritis), ali i kod bolnih menstruacija i grčeva probavnog sustava.** No, zabranjeno u trudnoći i kod terapije antikoagulansima.

### **Petitgrain gorke naranče – *Citrus aurantium* L.**



Eterično ulje koje se dobiva od listova gorke naranče i koje odmah da Vas upozorimo nema miris na koricu naranče. No, **ulje je vrlo snažan spazmolitik, odlično djeluje na mišićne grčeve.** (mala preporuka za vješte u DIY; kombinirajte ga



s magnezij kloridom kod formuliranja magnezijevog ulja). Osim toga odlično će djelovati na nervozu tijekom PMS-a.

### **Ružmarin kemotiop verbenon – *Rosmarinu officinal* L.**



Ulje koje će odlično djelovati na kožu i za regeneraciju kože. A s druge strane kliničke aromaterapije **koristit ćete ga kod dišnih tegoba, osobito produktivnog kašlja.**

### **Vetiver – *Vetiveria zizanoides* Stapf.**



Ponovo još jedno ulje za jesen i zimu i onu depresiju koja nas ulovi nakon Nove godine kada se lampice ugase. **Izvrsno djeluje kod stresa; smiruje na središnji živčani sustav.** Samo zbog vrlo intenzivnog mirisa pripremite s koncentracijom. Odlično je i u formulacijama za muškarce.



Zaključak o korištenju kliničke aromaterapije može se sažeti u **nekoliko ključnih smjernica koje naglašavaju važnost odgovorne primjene eteričnih ulja**. Klinička aromaterapija nudi značajne koristi za zdravlje i dobrobit kada se primjenjuje stručno, s provjerenim eteričnim uljima i primjerenim metodama upotrebe.





- **Odabir kvalitetnih, provjerenih ulja**

Kvaliteta eteričnih ulja izravno utječe na njihovu učinkovitost i sigurnost.

Važno je koristiti čista, kemijski ispitana ulja koja nisu kontaminirana ili razrijeđena. Certifikati poput GC-MS analize (plinska kromatografija i masena spektrometrija) mogu potvrditi čistoću i sastav ulja, što je posebno važno za kliničku primjenu.

- **Pravilna primjena i doziranje**

Klinička aromaterapija uključuje različite metode primjene, kao što su inhalacija, lokalna primjena i masaža, koje **trebaju biti prilagođene pojedinačnim potrebama klijenata.**

Svaka metoda zahtijeva točno doziranje koje poštuje sigurnosne smjernice kako bi se izbjegli štetni učinci. Za topikalnu primjenu eteričnih ulja važno je razrijediti ih u odgovarajućim baznim uljima kako bi se spriječile iritacije kože i alergijske reakcije.


- **Stručni savjeti i edukacija**

S obzirom na složenost i potencijalne rizike, **klinička aromaterapija najbolje funkcionira uz nadzor obučanih terapeuta.** Edukacija i konzultacija s kvalificiranim aromaterapeutima osigurava da primjena eteričnih ulja bude sigurna i učinkovita te da odgovara specifičnim potrebama korisnika.

Korištenje kliničke aromaterapije s odgovornošću, stručnim nadzorom i pažljivo odabranim proizvodima **može značajno doprinijeti zdravlju i dobrobiti, istovremeno minimizirajući rizike povezane s primjenom eteričnih ulja.**







Mi Vam želimo bezbrižno korištenje svih benefita kliničke aromaterapije, kao i uživanje u periodu ispred nas – **jeseni i zime** – periodu kada će priroda utihnuti, uporiti, a to je period kada i mi stanovnici Zemlje trebamo zaviriti u sebe i potražiti smirenje i rezime godine iza nas.

Mireille Team stoji Vam na raspolaganju.

<3

**MIREILLE**

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