

Liječenje isključivo pomoću biljaka nije dio prošlosti. Otkrijte zakonitosti fitoaromaterapije i kako ona pridonosi zdravlju žene. Možda u njoj pronađete rješenje za bolne menstruacije, valunge, ali i ozbiljnije tegobe, poput neplodnosti i virusnih infekcija

početku bijaše biljka. U toj rečenici sažeta je povijest liječenja. Nema civilizacije koja nije poznavala ljekovita svojstva bilja. Tako je i u današnjem svijetu. Ipak, nešto se promijenilo. Umjesto prikupljanja cvjetova, lišća i trava u prirodi, danas, inspirirani prirodom, radije stvaramo sintetične inačice ljekovitih tvari u laboratoriju. Naime, mnogi suvremeni lijekovi koje nam danas prepisuje liječnik napravljeni su na temelju aktivnih tvari iz biljaka ili drugih živih organizama. No, je li moguće tretirati neke zdravstvene tegobe isključivo uz pomoć bilja? Fitoaromaterapija tvrdi da jest.

Medicinska disciplina

Martina Bogdanić, voditeljica riječke Udruge za fitoaromaterapiju Studio Martina & Natura, objašnjava kako je fitoaromaterapija u svijetu priznata medicinska disciplina koja za tretiranje određenih disbalansa u tijelu koristi ljekovito bilje, eterična ulja i biljne ekstrakte. Ona uključuje aromatera-

piju francuske škole koja primjenjuje isključivo kemotipizirana (jasno kemijski i botanički definirana) eterična ulja, čije je djelovanje na ljudsko tijelo potvrđeno znanstvenim istraživanjima. Biljke u raznim oblicima djeluju na organizam: masažom, pijenjem čajeva ili otopina, inhalacijom ili kapanjem nosa, tabletama, vaginaletama, čepićima. „Naš organizam rado prima biljke jer je tijekom tisućljeća naučio kako ih integrirati u tijelo i najbolje iskoristiti. Biljke djeluju nježno i istodobno na više organa, a nuspojave su vrlo rijetke“, otkriva ova zaljubljenica u ljekovito bilje, koja se dugi niz godina bavi izučavanjem divljega ljekovitog bilja. Tretiranje biljkama, otkriva ona, traži i aktivno uključivanje pacijenta u proces uklanjanja tegoba. „Gutanjem tableta na brzinu zatvaramo oči pred činjenicom da se i mi sami moramo aktivno uključiti u proces izlječenja. U fitoaromaterapiji i banalno kuhanje čaja zahtijeva da odvojimo 10 minuta dnevno za sebe. Da zastanemo, promislimo, čekajući da voda uzavre. Kada biljku uranjamo u vodu, ostavljamo je da odstoji i cijedimo kroz cjedilo, izvodimo svojevrsni ritual koji našem tijelu i duši poručuje da se ponovno vraćamo sebi.“

Ženske tegobe

Iako se fitoaromaterapijom može djelovati na brojne tegobe, osobito je zanimljiva kao rješenje za brojne ženske probleme, od onih jednostavnijih,

U fitoaromaterapiji i banalno kuhanje čaja zahtijeva da odvojimo 10 minuta dnevno za sebe. Taj ritual tijelu i duši poručuje da se ponovno vraćamo sebi

Biljke Ženskog roda

poput bolne menstruacije ili valunga, prema kojima se mnoge žene odnose kao prema nečemu što jednostavno treba pregrmjeti, do kompliciranijih poput neplodnosti i spolnih bolesti. „Kombinacijom kemotipiziranih eteričnih ulja i ljekovitog, osobito samoniklog bilja, može se puno učiniti. Fitoaromaterapija daje dobre rezultate kod tegoba u menopauzi, bolnih menstruacija, cista na jajnicima, obilnih krvarenja, hormonskih poremećaja, izostanka mjesečnice, tj. amenoreje, ali i kod nekih oblika neplodnosti“, otkriva Martina, navodeći i primjere. „Dermalna upotreba (masažom) kombinacije kemotipiziranih eteričnih ulja obične kadulje (*Salvia officinalis*) i muškatne kadulje (*Salvia sclarea*), uz dodatak eteričnog ulja anisa (*Pimpinella anisum*), pokazala se iznimno djelotvornom kod amenoreje, dok običan čaj od rusomače (*Capsella bursa pastoris*) pomaže kod menstruacija, kada je odljev krvi toliko velik da ugrožava zdravlje.“ Kada je riječ o neplodnosti, Martina naglašava moć biljaka vrkute i konopljike. „Dugotrajno pijenje tri šalice čaja od vrkute (*Alchemilla vulgaris*) na dan, uz dodatak 20 kapi tinkture konopljike (*Vitex agnus castus*), pomoglo je mnogim ženama da zatrudne. Nekoliko mojih poznanica koje su pile taj čaj upravo očekuje bebu. Obje biljke rastu u našem podneblju i nisu nikakva egzotika, a u Njemačkoj je tinktura konopljike i službeno priznat preparat protiv neplodnosti kod žena, kao i protiv bolne menstruacije. Kao i kod svih recepta, dozu je potrebno individualizirati.“

Virusne infekcije

Fitoaromaterapija pokazuje dobre rezultate i u liječenju infekcije prouzročene HPV-om, virusom kojem je većina seksualno aktivnih ljudi bila izložena u nekom trenutku života, a koji se prenosi kontaktom sa zaraženom sluznicom ili kožom. I dok kod muškaraca rijetko izaziva ozbilj-



Terapija biljkama pokazuje dobre rezultate i u liječenju infekcije prouzročene HPV-om, virusom koji je najčešći uzrok raka vrata maternice

ne zdravstvene posljedice, u žena je najčešći uzrok raka vrata maternice. Žene koje žele dopuniti terapiju koju im je prepisao ginekolog susreću se sa širokim izborom preparata. Među njima su vitamini s folnom kiselinom, zeleni čaj, preparati s ekstraktom biljaka, kao što su gospina trava ili aloja.

Saša Radulović, fitoaromaterapeut iz zagrebačkog centra Anias de Moras, kaže da broj žena s tom bolešću

Kao što uzimanje antibiotika na svoju ruku može biti opasno, tako i pogrešna doza eteričnog ulja ili kemotipa može prouzročiti neželjene posljedice, zato je kod primjene fitoaromaterapije nužan oprez

koje od njega traže pomoć raste iz godine u godinu. Kada mu dođu s nalazom koji je pozitivan na HPV, upoznaje ih s terapijom vaginaletama koje, tvrdi, na prirodan način stimuliraju imunost odgovor rodnice, a ne iritiraju sluznicu. „U sastavu vaginaleta nalaze se eterična ulja biljaka s izraženim antivirusnim djelovanjem, poput eukaliptusa polibrakteja kemotipa kripton (*Eucalyptus polybractea*), čajevca (*Melaleuca alternifolia*), niaulija (*Melaleuca quinquenervia*), ravensare (*Cinnamomum camphora*), klinčićevca (*Syzygium aromaticum*) i eteričnog ulja lista cimetočca (*Cinnamomum verum*).“ Iako vam se nazivi tih sastojaka možda čine komplicirani, upotreba vaginaleta vrlo je jednostavna. Dovoljna je jedna vaginaleta na dan, navečer prije spavanja tijekom 40 dana. Vaginalete s eteričnim uljima ne izazivaju negativne popratne pojave i žene ih dobro podnose. Kod spolnih bradavica primjenjuje se premaz na bazi eteričnih ulja koji se nanosi na zahvaćena područja. Uz vaginalete, Saša predlaže i uzimanje pripravka od biljke ehinaceje koja jača imunitet. Takva je terapija kod 95 posto njegovih klijentica rezultirala nalazom koji je negativan na HPV. Uz pomoć vaginaleta nešto drukčijeg sastava tretiraju se i gljivice, upalna stanja te herpesne infekcije.

No kao što uzimanje antibiotika na svoju ruku može biti opasno, tako i pogrešna doza eteričnog ulja ili kemotipa može prouzročiti neželjene posljedice. „Kada dođete u ljekarnu i kažete 'metvica' ili 'eukaliptus', to je jednako kao da kažete 'tableta' kada tražite lijek protiv hunjavice. Mnoge biljke iste vrste i podvrste, ovisno o

mjestu uzgoja te malim genetskim varijantama, daju esencijalna ulja posve različitoga kemijskog sastava i posve različitog djelovanja“, upozorava odmah na početku svoje knjige o fitoaromaterapiji dr. Stribor Marković, jedan od naših najvećih stručnjaka na tom području. S njime se slažu i oba naša sugovornika i savjetuju da svaki ozbiljni poremećaj treba prepustiti profesionalnom fitoaromaterapeutu.

Na livadi

Recepte za jednostavne tegobe koje je moguće ublažiti redovitim pijenjem čaja, masažom ili udisanjem eteričnog ulja pronaći ćete na radionicama i predavanjima koje organiziraju naši sugovornici. A ako poželite ući dublje u svijet fitoaromaterapije, naučiti kako uz pomoć biljaka pomoći sebi i drugima, prvo krenite u prirodu. „Preduvjet bilo kakvog tretiranja tegoba i bolesti ljekovitim biljkama jest poznavanje same biljke. Uvijek naglašavam da je za bilo koji ozbiljniji fitoaromaterapijski rad prijeko potrebno poznavanje bilja na terenu, tj. u šumi ili na livadi, i to u svim fazama njegova razvoja. Kada sami uberemo divlju biljku, osušimo je, napravimo njezine iscrpine te je upotrijebimo, unijeli smo puno vredniji sastojak u tijelo nego kada u ljekarni kupimo bilje uvezeno iz dalekih zemalja. Kvalitetom, kemijski i vibracijski ta će biljka biti sigurnija i ljekovitija“, ističe Martina. I zaključuje: „Naša je zemlja prebogata samoniklim ljekovitim biljem. Grehota je živjeti na ovako prelijepom komadiću Zemlje i ne upotrebljavati ono što nam priroda tako obilno i svakodneвно nudi.“ **S**