



Eterična ulja u vrtiću

“Nigdje ne miriše kao u našoj sobi”

Maja Sopka Glesinger, odgajateljica
Dječji vrtić Malešnica, Zagreb

“Najviše griješi onaj tko misli da ne može učiniti dovoljno, pa ne radi ništa” - ne sjećam se točno gdje sam pročitala ovu mudru izreku, ali se gotovo svakodnevno uvjerim u njezinu istinitost. Strpljivost i upornost

prije ili kasnije moraju dati rezultate. Kad sam prije gotovo dvanaest godina počela otkrivati čudesan svijet aromaterapije, nisam niti pomišljala o mogućnosti uporabe eteričnih ulja u svojoj odgajateljskoj praksi.

No, malo-pomalo, učeći o eteričnim uljima i svakodnevno ih koristeći, počela sam povezivati svoja pedagoška znanja i iskustva sa sve bogatijim spoznajama i iskustvima iz područja aromaterapije. Zapravo, sama djeca



Stjepan (5,6 godina) - Moj veseli oblak je samo malo tužan



Kutak za zdravi trenutak

su, potaknuta mirisima koji su me okruživali, počela postavljati pitanja o tome "po čemu sada mirišem". U to doba često sam eterična ulja kapala na privjesak ogrlice, a djeca su brzo uočila da privjesak donosi različite mirise. "Ovo mi nije lijepo. Malo mi je fuj", izjavila je jedna djevojčica nakon što je pomirisala privjesak namirisanim eteričnim uljem cedra. Naravno, ovakva reakcija je potpuno razumljiva, budući da je riječ o teškom egzotičnom mirisu, neuobičajenom u našem podneblju.

"Ovo miriše po mojoj baki!" izjavio je trogodišnjak ozarena lica nakon što je osjetio miris eukaliptusa. Priznajem, ostala sam zatečena. Misterij povezivanja bake i mirisa eukaliptusa razjasnila je dječakova mama, objasnivši da baka jako voli bombone aromatizirane esencijom eukaliptusa. Sve učestaliji komentari različitih mirisa koje su djeca isprobavala, pobudili su moju znatiželju.

Nakon konzultacija s članovima stručnog tima u mojem tadašnjem vrtiću i uz njihovo odobrenje, donijela sam u svoju odgojnu skupinu cijelu paletu sastavljenu od dvadesetak eteričnih ulja i oprezno ponudila djeci da malo-pomalo iskušaju sve mirise. Naravno, mirise smo iskušavali postupno da ne dođe do zasićenja ili nepoželjnih reakcija. Budući da sam tada u svojoj odgojnoj skupini imala djecu u dobi od oko tri godine, svakoga dana odabirali smo po tri-četiri ulja. Od svakog ulja kapnula bih po nekoliko kapi na zasebni papirnati rupčić i ostavila tako "obrađeni" rupčić neko vrijeme izvan dohvata djece, kako bih bila potpuno sigurna da eterična ulja neće doći u dodir s nježnom dječjom kožom ili sluznicom. Kad su djeca (jedno po jedno), dovoljno udaljena od rupčića, pomirisala ulja, pratila sam njihove reakcije, kako verbalne tako i neverbalne. Vrlo često izraz

lica govorio je više od riječi. Na kraju ovog malog pokusa, otkrila sam da djeca uglavnom uživaju u poznatim, najčešće citrusnim mirisima i da im se općenito više sviđaju lakši i prozračniji mirisi, odnosno eterična ulja gornjih nota. Ponudila sam djeci i intuitivno odabiranje ulja, odnosno nasumično izvlačenje bočica s uljima (koje su potpuno jednako izgledale) i nemalo se iznenadila činjenicom da su djeca opet odabirala ulja za koja su i ranije rekla da im se sviđaju.

Kao i u mnogim pokusima, osim odgovora na pitanje kako djeca reagiraju na mirise ponuđenih eteričnih ulja, dobila sam i neke dodatne informacije, koje su u velikoj mjeri odredile moje daljnje interese u području aromaterapije. Promotrivši paletu ulja koju su djeca izdvojila intuitivnim odabirom, otkrila sam da sadrži sva ulja koja pomažu u prevenciranju ili umanjanju tegoba prosječno razvijenog djeteta. Iako sam već tada dosta znala o djelovanju eteričnih ulja na ljudski organizam, osjećala sam da znanje u ovom području moram još produbljivati i razvijati želim li blagodatno djelovanje eteričnih ulja koristiti u radu s djecom.

Više o eteričnim uljima i njihovoj primjeni

Učeci, uspoređujući znanstveno provjerene informacije sa svojim iskustvima, postajala sam sve sigurnija u djelotvornost eteričnih ulja i aromaterapijskih postupa ne samo u stvaranju ugodnog ozračja u okolini, nego i u njihovu izvanrednu učinkovitost u očuvanju i unapređivanju zdravlja i



Antonia (6 godina) - oblak za igru kad sam sretna



sveukupne kvalitete življenja. Za pravilnu i djelotvornu primjenu eteričnih ulja, osobito u radu s djecom, neophodno je dobro poznavati osnovna pravila aromaterapije. Unatoč tome što danas o aromaterapiji dobivamo sve više informacija putem raznih medija, osnovna pravila mnogima nisu poznata, ili barem dovoljno jasna.

Na pitanje što je aromaterapija zapravo, najjednostavniji odgovor bio bi da je aromaterapija *uporaba čistih eteričnih ulja s ciljem očuvanja i/ili poboljšanja zdravlja i kvalitete života ljudi.*

Eterična ulja su lakohlapljive tekućine dobivene iz biljaka ili pojedinih dijelova biljke (list, cvijet, grančice, kora, korijen) postupcima destilacije vodenom parom, tiještenjem ili maceracijom. Važno je znati da čista eterična ulja ne sadrže konzervanse, naknadno dodane prirodne ili sintetski proizvedene supstance, ne sadrže masnoću i jedino takva ulja imaju aromaterapijsku vrijednost.

Eterična ulja uobičajeno dijelimo u tri skupine i to na:

1. ulja gornje note
2. ulja srednje note
3. ulja donje note.

Ulja gornje note najbrže hlape i njihove mirise najbrže širi prostorom. Čine ih ulja citrusa, uz još nekoliko karakterističnih ulja kao što je eterično ulje eukaliptusa. Često ih nazivaju i uljima glave, uglavnom zbog toga što djeluju osvježavajuće, jačaju koncentraciju, pospješuju misaone procese i jasnoću u sagledavanju i rješavanju problema.

Ulja srednje note uglavnom dobivamo destilacijom listova i grančica biljaka, a djeluju na rad unutarnjih organa (probavni, kardiovaskularni, endokrini i dišni sustavi). Budući da

sporije hlape, treba više vremena da ispuone prostor, no duže se u prostoru zadržavaju i u mješavinama više eteričnih ulja služe za povezivanje ulja prve i treće skupine. Tipični predstavnici ovih ulja su ulje lavande, kadulje ili ružmarina.

Ulja donje note najsporije hlape i potrebno je najviše vremena da osjetimo njihovu prisutnost u prostoru. Najčešće su to teži ili puniji mirisi u odnosu na prve dvije skupine. Samo ulje je često i vidljivo gušće od ulja prvih dviju skupina, kao na primjer ulje sandala, patchoulija i sl. Djelovanje im je uglavnom umirujuće i relaksirajuće, a dobre rezultate pokazuju u tretiranju urogenitalnih tegoba.

Eterična ulja možemo međusobno miješati i tako stvarati posebne kombinacije mirisa, no nikako ne smijemo u jednu mješavinu stavljati više od pet eteričnih ulja. Miješajući eterična ulja, pojačavamo njihovo djelovanje, a takve kombinacije možemo koristiti na različite načine.

Eterična ulja nalazimo u biljkama u vrlo malim količinama, a njihova funkcija je uglavnom pomoći biljci u prilagodbi i održanju. Neka ulja štite od nametnika (i biljnih i životinjskih), sprječavaju pojavu i razvoj bolesti biljaka, pomažu razmnožavanju tako da mirisom privlače kukce i sl.

Kvaliteta eteričnih ulja ovisi o mnogim čimbenicima, kao što su podneblje i vremenski uvjeti u kojima biljka raste, doba godine i doba dana kada je biljka ubrana, o samoj kvaliteti procesa izlučivanja eteričnog ulja iz biljke, pa do načina pakiranja i čuvanja dobivenog ulja. Sva eterična ulja osjetljiva su na toplinu i svjetlost, tako da ih treba čuvati u malim bočicama od tamnog stakla na hladnijem

mjestu, a neka ulja dobro je držati i u hladnjaku (citrusna ulja).

Uporaba eteričnih ulja

Jedan od uobičajenih načina uporabe eteričnih ulja jest mirisna svjetiljka. Obično je (a i najbolje) to keramička posuda koja se sastoji od postolja u koje stavljamo malu svijeću i gornjeg zdjelastog dijela u koji ulijemo običnu vodu, a zatim na tu vodu kapnemo nekoliko kapi eteričnog ulja. Upaljena svijeća postupno zagrijava vodu u gornjem dijelu, što izaziva hlapljenje eteričnih ulja u prostor. Pri tome je, dakako, nužno pažljivo baratati svjetiljkom i osigurati podložak koji će spriječiti oštećenje namještaja na kojemu svjetiljka stoji. Dakako, svjetiljka mora biti sigurna i zaštićena od mogućeg prevrtanja i postavljena izvan doseg djece. Umjesto svjetiljke moguće je upotrijebiti električni raspršivač.

Ukoliko želimo brzo osvježiti prostor, u bočicu s raspršivačem možemo uliti vodu i na nju ukapati nekoliko kapi ulja. Eterična ulja nisu topla u vodi, pa stoga moramo takav pripravak snažno protresti prije špricanja, kako bi se eterična ulja u što manjim česticama bolje raspršila prostorom. Ostali oblici uporabe eteričnih ulja (dodatak uljima za masažu, kupka i sl.) uglavnom nisu mogući u odgovarajućim ustanovama kao što su škole i vrtići.

Učinci eteričnih ulja

Terapeutski učinci eteričnih ulja, zahvaljujući njihovom izuzetno složenom kemijskom sastavu (i do nekoliko stotina sastojaka) obuhvaćaju djelovanje na najraznovrsnije tegobe. Za početak, posebno je važno naglasiti njihovo izrazito antiseptično



Kutak za zdravi trenutak

Jedan primjer uporabe ulja kao poticaja dječjeg stvaralaštva jest i korištenje mirisne mješavine u vodenoj fantaziji. Za ovakvu aktivnost djecu je dobro okupiti u formaciju kruga, tako da zauzmu što udobniji položaj. Zamolimo ih da zatvore oči i kad osjete miris s maramice, da zamisle kako se miris pretvara u oblačić iznad njih. Uputimo ih da u mislima dobro

promotre oblačić (oblik, boja, veličina...) i da s njim porazgovaraju. Po završetku vodene fantazije, djeca u tišini, bez puno razgovora, slikaju svoj zamišljeni oblik, a na poleđini gotovog crteža bilježe imena djetovote izvaje proizašle iz aktivnosti. Djeca vrlo često u svoj razgovor o fantaziji uključuju i pokret ili doživljaj žele dopuniti poznatom glazbom.

ćko djelovanje. Većina eteričnih ulja djelotvorno sprječava razvoj bakterija, neka suzbijaju razvoj gljivica, dok pojedina ulja suzbijaju širenje virusa, za što suvremena znanost još uvijek nije našla rješenje. Također je jako važno znati da pojedina eterična ulja na organizam djeluju opuštajuće i umirujuće, dok druga djeluju poticajno. Pravilnim kombiniranjem ulja postićemo harmonično funkcioniranje cjelokupnog organizma.

Upravo ova svojstva eteričnih ulja čine ih osobito vrijednima u preveniranju zdravstvenih tegoba, što je izuzetno važno. Kao dokaz ove tvrdnje poslužiti će i činjenica da danas mnoge tehnološki visoko razvijene zemlje uključuju aromaterapiju u službene medicinske ustanove kao jednu od tri najkvalitetnije komplementarne metode očuvanja zdravlja i liječenja, te da sve češće u takvim ustanovama i socijalno osiguranje pokriva troškove aromaterapijskih tretmana (Engleska, Francuska, Australija i sl.). Naravno, važno je također napomenuti da su davno prije suvremenih znanstvenih ispitivanja ljudi koristili eterična ulja u liječenju i preveniranju bolesti, a zapise i recepture aromaterapijskih preparata i postupaka možemo naći u drevnim egipatskim, tibetanskim i vedskim spisima. Biblija također bilježi važnost eteričnih ulja u životu tadašnjih ljudi, a o njihovoj vrijednosti govori i to da su upravo eterična ulja bila jedan od najskupocjenijih darova.

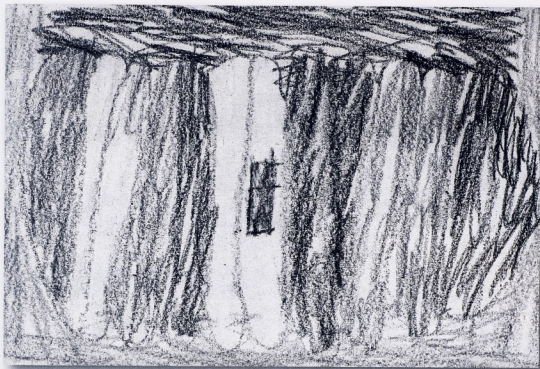
Naravno, kao i u svemu što je vezano uz zdravlje, važni su znanje, oprez, sigurnost i mjera. Za eterična ulja možemo doslovno primijeniti pravilo da je bolje kap manje nego kap previše. Važno je naglasiti da niti jedno eterično ulje ne smijemo izravno i nerazrijeđeno nanositi na kožu, sluznicu ili uzimati oralno. Izuzetak je jedino ulje lavande, koje u slučaju povrede možemo nanijeti izravno na kožu, pa čak i na ranu (ogrebotine, modrice i sl.). Zbog širokog spektra djelovanja ovog ulja, na taj način ćemo dezinficirati mjesto ozljede, zaustaviti krvarenje, a djelomično i umanjiti bol. Jako je važno znati djelovanje svakog upotrijebljenog eteričnog ulja na cjelokupni organizam kako ne bismo postigli učinak suprotan željenom ili čak pogoršali situaciju. Postoje, naime neka eterična ulja koja u većoj količini ili nakon dugotrajnog korištenja mogu imati i neželjeni učinak, pa bi tako u prostorima u kojima se nalaze djeca ili trudnice trebalo izbjegavati eterična ulja ružmarina i kadulje. Važno je napomenuti da eterična ulja nisu lijekovi i da u slučaju zdravstvenih tegoba treba obavezno konzultirati liječnika.

Korištenje eteričnih ulja u radu s djecom

Sve osobe koje u radu s djecom žele koristiti eterična ulja, obavezno trebaju steći osnovna znanja o mogućno-

sti primjene eteričnih ulja i njihovom djelovanju. Danas u Hrvatskoj djeluje nekoliko ustanova koje organiziraju edukaciju u području aromaterapije prema programima odobrenima od Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa. Neke od njih organiziraju i posebne radionice i seminare upravo za odgojno-obrazovne djelatnike, gdje polaznici, osim osnovnih pravila aromaterapije, dobivaju i konkretne upute kako u najrazličitijim područjima odgojno-obrazovnog rada mogu primjenjivati eterična ulja, bilo kao poticaj na određene aktivnosti ili kao način preveniranja oboljenja tipičnih za dječje skupine.

Djeca izuzetno rado koriste eterična ulja kad god imaju za to priliku. Počnete li u skupini djece s redovitim uporabom eteričnih ulja, ubrzo će ih zanimati "kakve su to kapljice", kako nastaju, zbog čega ih koristimo i "zašto baš ovo ulje a ne neko drugo". Ovakva pitanja sjajno mogu poslužiti kao uvod u aktivnosti upoznavanja vlastitog tijela i načina na koji ono funkcionira, potiču interes za biljni i životinjski svijet, pomažu u jačanju ekološke svijesti, unapređivanju zdravstvenohigijenskih navika djece itd. Budući da eterična ulja djeluju na tjelesno, ali jednako tako i na psihičko i emotivno stanje djeteta, možemo ih koristiti i kao poticaje na sve oblike izražavanja i kreativnog stvaralaštva. Ujedno, eterična ulja i te kako utječu na ozračje unutar skupine pa ih je moguće koristiti i za poticanje suradničkih odnosa



Matija (5,3 godine) - oblak koji priča bajke

među djecom pri odabiru ulja (nema pogrešno odabranog mirisa), kao i za obilježavanje različitih događaja i aktivnosti unutar skupine određenim mirisnim mješavinama. "Teta, daj nam stavi Božić u lampicu", zatražila su jednom djeca. Nije, dakako, bila riječ ni o kakvoj čarolji - samo su željeli točno određenu mješavinu ulja koju smo češće koristili upravo u adventskom razdoblju. Ovakve situacije pogoduju pojačavanju osjećaja pripadnosti određenoj skupini (mirisni identitet skupine), a jednako tako su važne i u razdoblju prilagodbe djeteta na novu sredinu i socijalizacijske procese u određenim skupinama. "Nigdje ne miriše kao u našoj sobi",

komentirala je novoupisana djevojčica s očitim zadovoljstvom.

Uče li tražiti odgovore i slobodno pitati u uvjerenju da u prirodi za svaki problem postoji odgovarajuće rješenje, da znanje ima praktičnu vrijednost i da je uvijek u blizini netko spreman na suradnju, druženje i razmjenu iskustva, dječje će odrastanje i upoznavanje svijeta biti zanimljivije, ugodnije i čarobnije, što će svakako umanjiti potrebu za različitim manje prihvatljivim oblicima ponašanja i rješavanja problema.

Dakako, osim edukacije zainteresiranih djelatnika odgojno-obrazovnih ustanova, potrebno je o vrijednosti

i mogućnostima uporabe eteričnih ulja unutar ustanove informirati i roditelje djece, te od njih dobiti suglasnost. Ukoliko je moguće, dobro je omogućiti neposredni kontakt djelatnika, roditelja i stručnjaka aromaterapeuta, te na taj način izbjeći bilo kakav nesporazum, sumnju ili mogućnost pogreške.

Približavanjem svijeta aromaterapije djeci, pridonijet ćemo kvaliteti njihove svakodnevnice i približiti im znanje staro nekoliko tisuća godina. Čuvajući svoje zdravlje, sačuvati ćemo i zdravlje okoliša u kojem živimo i, ma kako nam se sve ovo činilo nezatno u globalnim razmjerima, nećemo pogriješiti.