

Уелнес иновации и добри ароматерапевтични практики в България

Wellness Innovations and Good Aromatherapy Practices in Bulgaria

Дияна Попова-Добрева
Национална спортна академия „Васил Левски“

Абстракт: Статията насочва вниманието към осмисляне на наследството в областта на ароматерапевтичните практики в различни направления като наличие на диворастящи по нашите земи лечебни, маслодайни растения; емпирично познание и културата на нелитературното общество; народна медицина; производство на етерични масла, българската наука и перспективите за развитието на уелнес образованието. Посочени са някои методи за приложение и особености на етеричните масла. Направен е анализ на дигиталното представяне на ароматерапевтични практики в сертифицирани СПА и уелнес центрове.

Ключови думи: ароматерапевтично наследство, дигитално представяне, сертифицирани спа и уелнес центрове, уелнес образование

Key words: aromatherapy heritage, digital presentation, certified spas and wellness centers, wellness education



Настоящото е функция на миналото, а иновациите в частност, са функция на осъзнатото и реализирано наследство.

1. НАСЛЕДЕНИ ПРИРОДНИ ДАДЕНОСТИ И ПОЗНАНИЕ

Ароматерапевтичните практики и свойствата на етеричните масла са емпирично известни от хилядолетия. Те са намирали приложение в религията и лечението на някои заболявания от времето на древните народи до наши дни. Един от Орфическите химни, посветен на Майката на боговете, по своята същност е описание на обред с различни благоухания, запалени от молителя, който назовава многоименната, родоначалник на безсмъртни и смъртни¹. В „Хербария“ на Псевдоапудей – своеобразен сборник на лечебните растения от времето на бога на здравето и медицината при древните траки и гърци Асклепий са описани 25 растения с дакийски и тракийски произход, сред които е и лайката, която се среща из цялата ни страна. Белият бор например е възпяван и още от дълбока древност от древните фригийци (тракийска племенна общност в Мала Азия), които го почитали, като свещено дърво, а неговите плодове – шишарките, като символ на плодородие. В дар на тяхната богиня на възвращащата се природа и владетелка на планините, горите и животните Кибела, фригийците принасяли жертвени животни и шишарки.

*Diana Popova-Dobrova is full time Associate Professor, Ph.D at the Faculty of Public Health, Health Care and Tourism in the National Sports Academy, Sofia (Bulgaria). Lecturer in Aromatherapy, Pelvic floor therapy, SPA programs for beauty and health, and Cosmetics and aromatic oils.
E-mail: dobrova_da@yahoo.com*

Древногръцкият учен Теофраст (372–287 г. пр. н. е.) определя мащерката като растение, посветено на музите, името му означава смелост, сила, мисъл, и отбелязва, че в Тракия има цели планини, пълни с това растение. За древните народи са известни лечебните свойства и на кромид лука. По повод сватбата на дъщеря си, одриският цар Котис подарява на бъдещия си зет атинския пълководец Ификрат дар каче с лук. По нашите земи се срещат и седем вида диворастяща мента. Други диворастящи лечебни растения са ким, копър, маточината, невена, бял оман, бял пелин, ирис, бял равенец, резене, риган, розмарин, салвия, седим, черен синап, сминдух, смрадлика, миризлива и трицветна теменуга, хвойна, хмел, целина, шафран и др. През 1907 г. от Франция у нас е внесена лавандулата, която в съвременното ни се отглежда по склоновете на Стара планина и Средна гора.

Лечебните растения намират място в народните обичаи по нашите земи от векове. Жълтият кантарион е една от най-важните билки, свързани с празнуването на целебните треви – Еньовден. На този ден момите изплетали венци от нея, наричани Еньовденска корона. Древните поверия твърдят, че ако се хвърли

жълт кантарион в огъня, пушекът му прогонва демоните. Здравецът например за нас, българите, е символ на здраве и дълъг живот, благополучие, щастливо завръщане и подмладяване. От стари времена е ползван за помощ при зачеване, за оздравяване, за освежаване. Според старо народно българско поверие дилянката (валериана) е представена като способна да раздели мома, залюбена от змей².

Лечебните треви са включени като „светска“, съставна част, дори и в използван български тревник³.

Широко разпространено у нас сред гори и храсталаци е и лечебното великденче (тревата на прокажените). Главно като плевел у нас, особено сред житните култури, се среща полският мак. Народната медицина го прилага против ревматизъм, колики, след кръвоизлив, бронхит, ангина, коклюш. У нас се отглежда и сънотворния мак, за който Sydenham декларира, че без него, „медицината ще бъде едноръка и еднокрака“. „Измийте ме с исоп и ще бъда чист“, казал цар Соломон, който използвал това свещено растение заедно с дървесина от кедръ против проказа. У нас расте по варовити терени в Югозападна България и в Белоградчишко⁴.



Фигура 1. Розобер
Figure 1. Rose picking

¹ Fol 2009: 87-88.

² Denkova, Denkov 1999: 84, 152, 165, 168, 184 и др.

³ Shniter 2001: 125.

⁴ Ivanov 2018: 139, 181, 195.

В България традиционно се произвежда етерично масло от роза, лавандула, мента, здравец и др. Безспорно най-хубавото етерично масло е розовото. Когато в света се говори за розово масло се има предвид българското. За другите се посочва розово масло с произход Франция, Мароко, Крим, Кавказ и Турция.

Наследство има, има и немалка степен на осъзнаване и реализация. От 31 януари 2020 г. е в сила Закон за маслодайната роза, чиято цел е опазването на маслодайната роза, традиционно отглеждана на територията на Република България.

Според Атанасова-Спасова, България е най-голямата производителка на розово масло – 80% от световното производство. Меката зима, влажната пролет, хладното лято и пещчливата почва в т.нар. Розова долина осигуряват идеални условия за развитието на Червената маслодайна роза (*Rosa Damascena*). През 1915 г. розовите градини са с площ 9000 хектара. След Първата световна война част от тях са изкоренени. През 1925 г. в гр. Казанлък започва отглеждането на мента, лавандула и др. През 1962 г. розовите градини заемат площ от 5000 хектара. Производството на етерични масла е поверено на държавното предприятие „Българска роза“ и се ръководи от опитни химици и технолози. Научни колективи при Института по органична химия на БАН и катедрата по органична химия в Университета работят за установяване състава на етеричните масла и върху подобряване на добива и качеството на маслата, което се контролира от специални лаборатории⁵.

След 1990 г. една от първите реституирани дестилерии е тази на наследниците на Еньо Бончев. Дестилерията за розово масло е построена през 1909 г. в с. Търничене и до национализацията през 1947 г. розовото масло се изнася за Франция, Англия, Германия, Австрия, САЩ. Наследниците на Еньо Бончев получават запазена, макар и като музей розоварна, за разлика от наследниците на други големи родове в търговията с розово масло като Шипкови, Орозови, Папазови, които получават само земя. Понастоящем *наследството* се реализира и в частност наследниците на Еньо Бончев имат над 160 хектара розови и лавандулови насаждения и търгуват със над 150 клиенти от т.нар. „парфюмерийни къщи“ от цял свят, сред кои-

то японската компания Kenzo, която празнува 20-годишнината си в двора на една от четирите и дестилерии⁶.

През 1999 г. е създадена Българска национална асоциация „Етерични масла, парфюмерия и козметика“ (БНАЕМПК), която обединява 108 компании, производители и търговци на етерични масла, производители и дистрибутори на парфюмерия, козметика, тоалетни принадлежности и др. Нейни асоциирани членове са Университет по хранителни технологии, научни звена – Институт по обща и неорганична химия към БАН, Институт по розата и етеричномаслените култури, Лабораториите ДЛ „Българска роза“ ЕООД, Национална лаборатория „Бул Роза“ ООД и др. Прави впечатление замисълът и промислените действия в полза на обществото за свързването на науката и бизнеса.

Съхраненото в природата, бита, обредността, храненето и погребалните ритуали мусическо знание постепенно се превръща в научно познание. Поредица български изследователи посвещават своите трудове на състава и свойствата на някои от етеричните масла.

Обстойно проучване на етеричните масла и приложението им в медицината и промишлеността е направено от авторите Петровски и Стоянов. Авторите систематизират подходящи етерични масла за лечението на често срещани заболявания и симптоми. Проведени са лабораторни изследвания за въздействието на определени масла върху различни, често срещани, патогенни култури⁷.

С над двеста публикации в областта е проф. Стоянова. Други съвременни изследователи са Георгиев, Атанасова⁸, Проданова-Стефанова⁹, Чернева-Георгиева¹⁰ и др.

2. ДИГИТАЛНО ПРЕДСТАВЯНЕ НА АРОМАТЕРАПЕВТИЧНИ ПРОЦЕДУРИ

В Националния туристически регистър са посочени сертифицираните центрове според Наредба № 04-14 от 9 октомври 2019 г. за условията и реда за сертифициране на „Балнеолечебен (медикъл СПА) център“, „СПА център“, „Уелнес център“ и „Таласотерапевтичен център“.

Настоящото изследване е насочено към уелнес иновациите и добри ароматерапевтич-

⁵ *Atanasova-Spasova* 1962: 6, 59, 60, 63 и др.

⁶ *Garnev* 2020: 36-41.

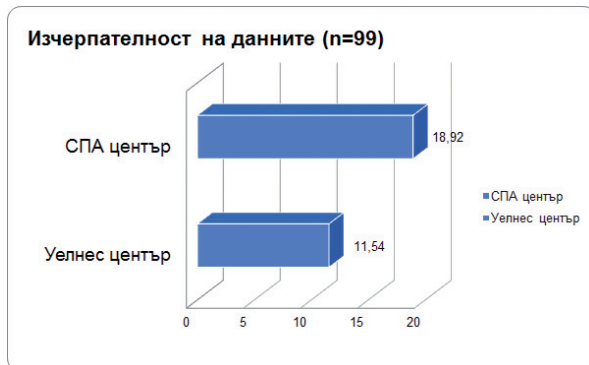
⁷ www.bnaeopc.com (05.04.2022).

⁸ *Petrovski, Stoyanov* 2005.

⁹ *Prodanova-Stefanova* 2021.

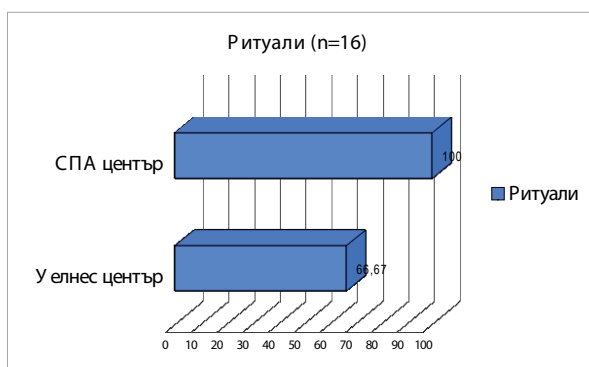
¹⁰ *Cherнева-Georgieva* 2017.

ни практики демонстрирани в дигиталното представяне на 74 СПА центъра и 25 уелнес центъра, включени в Националния туристически регистър.



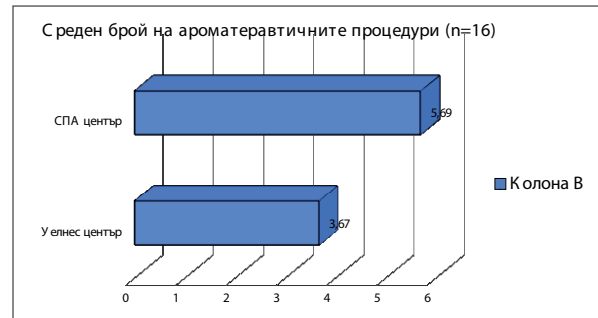
Фигура 2. Изчерпателност на данните
Figure 2. Data completeness

Резултатите от проведеното изследване разкрива пропуски в дигиталното представяне на процедурите на сертифицираните СПА и уелнес центрове. Изчерпателна информация за предлаганите услуги е предоставена на интернет сайтовете на 18,92 % от СПА центровете и 11,54 % от уелнес центровете.



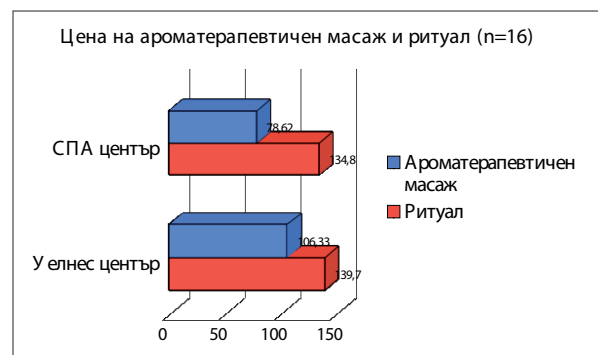
Фигура 3. Ритуали
Figure 3. Rituals

СПА и уелнес центровете, при които има изчерпателност на дигиталното представяне на предоставяните от тях услуги имат разработени специални ритуали. Някои от тях са заимствани от източните култури, но има и такива, разработени на базата на българската култура и производство на българско розово масло.



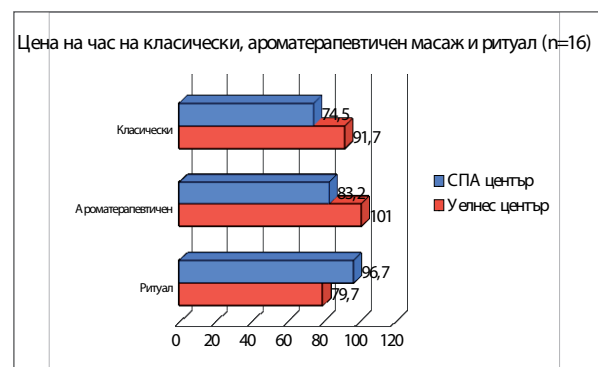
Фигура 4. Среден брой на ароматерапевтичните процедури
Figure 4. Average number of aroma treatments

Съобразно наличната информация изнесена в Интернет страниците на сертифицираните центрове е видно, че ароматерапевтичните методи имат съществено място в българската уелнес култура. Средният брой на ароматерапевтичните процедури е приблизително между 4 за уелнес центровете и 6 за СПА центровете.



Фигура 5. Цена на ароматерапевтичен масаж и ритуал
Figure 5. Cost of aromatherapy massage and ritual

Средната стойност на ароматерапевтичния масаж е 78,62 лв. за СПА центровете и 106,33 лв. за уелнес центровете. Съответните стойности за ритуалите са 134,80 лв. и 139,70 лв.



Фигура 6. Цена на час на класически, ароматерапевтичен масаж и ритуал
Figure 6. Price per hour of classical, aromatherapy massage and ritual

На фигура 6 са представени цените на класическия, ароматерапевтичният масаж и на ритуалите отнесени към един астрономически час. Предвид стойността на вложените етерични масла и трудоемкостта на мануалното въздействие, очаквано, най-високата стойност от 101 лв. за час е за ароматерапевтичен масаж.

3. ОСОБЕНОСТИ НА ПРИЛОЖЕНИЕТО НА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА

Приложението на ароматерапевтични практики предполага познания свързани със свойствата на етеричните масла, концентрации, дозировка, показания и противопоказания за употреба. Необходими са познания и върху характеристиките на базисните (носещи) масла.

3.1 МЕТОДИ ЗА ПРИЛОЖЕНИЕ НА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА

Днес интересът към свойствата и приложението на етеричните масла е подчертано увеличен. Популярни методи за приложение на етеричните масла са:

- Етерични масла за тяло. Използват се за масажна процедура. Използва се 3–5 % разтвор в подходящо растително масло, избрано така, че да усили ползотворното въздействие на етеричните масла.

- Масла за тяло с локално приложение. Прилагат се върху малки участъци на тялото, като концентрацията може да бъде повишена до 10 % в носещото масло.

- Етерични масла за вана. Концентрацията на етеричните масла може да варира, като се препоръчва приготвянето на разтвор в по-голяма концентрация от 10–25 % етерично масло в носещото. От приготвения разтвор се изискват 5–10 ml. във ваната. Смесването с растителни масла предпазва кожата от раздразнение, което чистите етерични масла могат да причинят.

- Инхалация. Съществуват два вида инхалации: естествена, която се осъществява сред природата и изкуствена, която се провежда с помощта на инхалатори или ароматизатори.

3.2 ФОТОТОКСИЧНОСТ НА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА

Растителните масла проникват в дълбочина и измиването на кожата не намалява риска от фототоксична реакция, който е най-голям през първите 1–2 часа, след което до осмия час про-

гресивно отслабва. Международната асоциация за изследване на ароматите (IFRA) е определила максимални безопасни дози при третиране с фототоксични масла, както следва: бергамот – 0,4 %, грейпфрут – 4 %, лимон – 2 %, липа – 0,7 %, мандарина – 1,4 %, портокал – 1,4 %¹¹.

3.3 ИЗЧИСЛЯВАНЕ НА КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА

При изчисляването на концентрацията на етерични масла се взема предвид, че 1ml. етерично масло се равнява на приблизително 20 капки.

Концентрацията на етерично в базово масло се изчислява по следната формула:

$$\frac{\%}{100} \times \frac{\text{ml}}{1} = \text{___} \times 20 = \text{___} \text{ капки}$$

4. УЕЛНЕС ИНОВАЦИИ, ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

Ароматерапевтичните практики са широко застъпени в съвременната уелнес индустрия. Според Халбърт Л. Дън, който е известен като „бащата на движението за уелнес“ в Съединените щати „Уелнесът се схваща като динамично условие за промяна, при която индивидът се придвижва напред, изкачвайки се към по-висок потенциал за функциониране¹². Пионер в развитието на науката и образованието на уелнес културата в България е проф. Бистра Димитрова, с чиято визия и с подкрепата на ръководството и специалистите от Национална спортна академия е разработен и внедрен в практиката образователен модел до ОНС „доктор“ по уелнес (Wellness) култура. Екипи от изследователи, разработват професионални компетенции за кадри в Нишовия туризъм¹³, изследва се физическа активност на отделни групи, прилага се методика за физическа активност при жени с нормална бременност¹⁴ и др.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Широкото разпространение на приложението на ароматерапевтични практики в СПА и уелнес центрове разкрива необходимостта от обучение на персонала свързано със спецификите на приложение на етеричните масла по отношение на дозировка, токсичност, показания и противопоказания.

¹¹ Donev et al. 2019: 371.

¹² https://en.wikipedia.org/wiki/Halbert_L._Dunn (05.04.2022).

¹³ Aromatherapy – VIVAT holistic training 2002.

¹⁴ Dimitrova et al. 2021; Dimitrova, Nesheva 2021: 685.

Природните продукти и ресурси и креативният подход при разработването и презентирането на ритуали и процедури с приложение

на етерични масла са условие за превръщането на България в привлекателна велнес дестинация за Нишов туризъм.

БИБЛИОГРАФИЯ

Atanasova-Spasova 1962: *Atanasova-Spasova*, M. Етерични масла. [Eterichni masla]. Sofiya.

Garnev 2020: *Garnev*, Nikolay. Книга на фамилияния бизнес в България. [Kniha na familniya biznes v Balgariya]. Sofiya.

Denkova, Denkov 1999: *Denkova*, Romyana, *Denkov*, Veselin. Наръчник по ароматотерапия. [Narachnik po aromototerapiya]. Sofiya.

Dimitrova et al. 2021: *Dimitrova*, Bistra, *Nikolay Izov*, *Velichka Alexandrova*, *Rumen Iosifov*, *Darinka Ignatova*, *Dimitar Trendafilov*, *Vasil Petrov*, *Gergana Vasileva*. Smart когнитивен инструментариум. Външна оценка на професионални компетенции за кадри в Нишов туризъм. [Smart kognitiven instrumentarium. Vnshna otsenka na profesionalni kompetentsii za kadri v Nishov turizum. NSA Press]. Sofiya.

Dimitrova, Nesheva 2021: *Dimitrova*, Bistra, *Nesheva*, Irina. Research to Improve Health Care for Women with Normal Pregnancy Applying Recreational Wellness Activity. *Trakia Journal of Sciences. Supplement*, Vol. 19, 684-690.

Donev et al. 2019: *Donev* Jordan, *Stoyan Andonov*, *Stefka Djobova*, *Jordan Jordanov Donev*, *Oleg Hristov*, *Ivelina Kirilova*, *Stoyan Bahchevanski*, *Rumen Iosifov*, *Velichka Aleksandrova*, *Bogomil Angelov*, *Natali, Stoyanova*. Comparative Study of Measuring Physical Activity among Sport Students. *Proceeding book*, 369-374.

Ivanov 2018: *Ivanov*, Ivan. Лечебните свойства на растенията. [Lechebnite svoystva na rasteniyata]. Sofiya.

Petrovski, Stoyanov 2005: *Petrovski*, Svetoslav, *Stoyanov*, Stavri. Етерични масла и приложението им в медицината и промишлеността. [Eterichni masla i prilozhenieto im v meditsinata i promishlenostta]. Sofiya.

Prodanova-Stefanova 2021: *Prodanova-Stefanova* Vanya. Изследвания върху свойствата на българските етерични масла. [Izledvaniya varhu svoystvata na balgarskite eterichni masla]. Yambol.

Shniter 2001: *Shniter*, Mariya. Молитва и магия. [Molitva i magiya]. Sofiya.

Stoyanova, Georgiev, Atanasova 2007: *Stoyanova*, Albena, *Georgiev*, *Atanasova*, Teodora. Ръководство за лабораторни упражнения по Технология на етеричните масла [Rakovodstvo za laboratorni uprazhneniya po Tehnologiya na eterichnite masla], Plovdiv.

Fol 2009: *Fol*, Aleksandar. Тракийската култура. Казано и премълчано. [Trakiyskata kultura. Kazano i premalchano]. Sofiya

Cherneva-Georgieva 2017: *Cherneva-Georgieva*, Dzhenni. Биоразнообразие и приложение на лекарствените растения от Северно-Черноморските влажни зони в етноботаниката. [Bioraznoobrazie i prilozhenie na lekarstvenite rasteniya ot Severno-Chernomorskite vlazhni zoni v etnobotanikata]. Varna.

Internet Sources:

<https://www.bnaeopc.com/%d1%87%d0%bb% d0 %b5%d0%bd%d0%be%d0%b2%d0%b5/> (05.04.2022).

https://en.m.wikipedia.org/wiki/Halbert_L._Dunn (05.04.2022).

Wellness Innovations and Good Aromatherapy Practices in Bulgaria

Diana Popova-Dobrev

The current study focuses on wellness innovations and good aromatherapy practices demonstrated in the digital presentation of 74 spas and 25 wellness centers included in the National Tourist Register.

Aromatherapy methods have an important place in the Bulgarian wellness culture. There is a tendency for the development and application of comprehensive rituals and concepts based on aroma-therapeutic effects.

The creative approach in the development and presentation of rituals and procedures with the use of essential oils. The natural products and resources are the conditions for making Bulgaria an attractive Wellness destination for Niche tourism.