

## SEZONA GRIPE Kako dodatno ojačati imunitet i spriječiti bolesti



# Eteričnim uljem eukaliptusa i limuna protiv prehlada

*U fitoaromaterapiji najvažnije je znanje i kvaliteta eteričnih i biljnih ulja koja ne valja kupovati po tržnicama i supermarketima*

**Snježana RAJČIĆ**

Sezona gripe je pred vratima, viroze nemalo haraju pa vrijeme dodatno poraditi na jačanju imuniteta. Osim prehrane bogate celulozom i vitaminima, otpornost organizma u zimskim danima pojačat će i korištenje aromatičnih eteričnih ulja. Fitoaromaterapeut Saša Radulović iz Zagreba tim se područjem aromaterapije bavi duži niz godina, a poahađao je glasoviti Edukacijski centar »Cedrus«, gdje je radio i asistirao fitoaromaterapeutskim stručnjacima.

Zabluda je da se eterična ulja ne mogu koristiti na koži, ističe fitoaromaterapeut Saša Radulović iz Zagreba te dodaje da je u njegovu poslu najvažnije odgovarajuće znanje i kvaliteta biljnih i eteričnih ulja koja mogu polučiti dobre rezultate



RAJKO ŠOBAT

Ponosan je i na završen West Coast Institute of Aromatherapy, a odnedavno je otvorio i svoj obrt.

#### Kvalitetni brendovi

U kućnom ambijentu osvjetljenog ljubitelja biljaka posjetitelja će u zraku dočekati miris dobrodošlice - antidepresivno eterično ulje bergamota. Ono je odlično za zimsko razdoblje, kao i eterično ulje limuna, snažni antiseptik koji je idealan za predstojeću zimu. Za doba prehlada i virusa u stambenom prostoru trebao bi se koristiti raspršivač (difuzer) u koji se mogu nakapati antivirusna eterična ulja poput limuna, čajevca, ravensare, eukaliptusa globulusa i drugih. Važno je da eterična ulja ne treba kupovati na tržnicama i



#### JACANJE IMUNITETA

##### Upijajuća tekućina i kupka

Radulovićev pripravak eteričnih uljnih i biljnih komponenti za jačanje imuniteta sadrži 100 mililitara temeljnog biljnog ulja makadamije s 20 kapi eteričnog ulja eukaliptusa radiate i eteričnog ulja limuna. Upijajuću tekućinu valja mazati po prsima kako bi organizam i tako ojačao. Istovjetna kupka radi se od 150 mililitara sojinog vrhnja s 40-ak kapi eteričnog ulja ružmarina cineola, 20 kapi ravensare i jedne žlice biljnog ulja da bi se spriječila suhoća. Prije upotrebe pripravak valja dobro protresti i držati u hladnjaku, a služi za dva kupanja.

#### ULJA

##### Eukaliptus uništava stafilokoke

Raduloviću je najdraže eterično ulje smirujućeg vetivera. Nemalo zagovara sandalovinu, dobru za meditaciju, smirujući ylang ylang, tamjan, jasmnin, ružu i neroli, dobar i kao afrodisijak. Paprena metvica je pogodna za različita okupljanja jer joj je jedno od svojstava da potiče brbljavost i vrckavost. Za eukaliptus je dokazano da raspršen u zraku uništava 70 posto stafilokoka.

pri kraju i studija novinarstva. Svojedobno je završio kemijsku i geotehničku školu, a ljubav prema aromaterapiji gaji oduvijek. Počelo je u pubertetu kada probleme s kožom nije uspijevao (raz)riješiti krema za lice koje je koristio. Zamijetio je, kaže, da su ti preparati uvelike sadržavali emulgatore, konzervanse i zgušnjivače pa je pribjegao vlastitoj izradi kozmetike spajajući više biljnih i eteričnih ulja. Dobio je odlične biljne preparate kojima je, kaže, riješio probleme.

Biljnim uljima joj obe ili lješnjaka može se odgovarajuće regulirati lučenje sebuma, posebice kod masne kože lica. Zabluda je da se eterična ulja ne mogu koristiti na koži, ističe Radulović te dodaje da je u tom poslu najvažnije odgovarajuće znanje i kvaliteta biljnih i eteričnih ulja koja mogu polučiti dobre rezultate.

#### Kombiniranje ulja

Eterična ulja, poput određene vrste lavande, mogu se i oralno koristiti, a važno je da su kemotipizirana. Lavanda je dobra i kao ulje za njegu kože, a vrsta španjolske lavande, blago neurotoksične u odgovarajućim količinama, primjenjuje se kod problema sa strijama. Fitoaromaterapija može pomoći u liječenju raznih oboljenja, uključujući i multiplu sklerozu, autoimunu bolest živaca.

Radulović bilježi iskustvo Zagrepčanke oboljele od multiple skleroze koja je usvojila znanje kombiniranja određenih eteričnih ulja čiji su joj mirisi činili tijelu dobro. Fitoaromaterapeutskim pripravcima, poput crnog ribizla, odnosno eteričnog ulja crne smreke i bijelog bora, djeluje se povoljno na lučenje nadbubrežne žlijezde. Eterično ulje antivirusnog bušina, mediteranske biljke, regenerirajuće je za živce, a izrazito je protuupalno.

#### PREHLADA

##### Inhaliranje ulja eukaliptusa

Za pravilno inhaliranje treba u zakipjelu, ali malo prohladnu vodu (da se ne bi opekla nosna sluznica) ukapati eterično ulje eukaliptusa radiate. Inhalira se pet minuta, i to tako da se svake minute ukapne po kapljica eteričnog ulja koja se udiše minutu i tako redom.

supermarketima nego u specijaliziranim trgovinama.

Dva su kvalitetna brenda u Hrvatskoj - oshadhi i pranarom iz Belgije koji je od tamošnjeg ministarstva zdravstva odobren kao dodatak prehrani, otkriva svestrani Radulović, koji je