



NESANICA

(emitirano 28.12.2006. u emisiji "Znati živjeti" u prilogu "Striborov svijet", HTV-2)

Razni su uzroci nesanica: stres, lijekovi, opterećen organizam, kompulzivne misli i kompulzivni osjećaji, strah od slušanja unutrašnjih poruka, strah od opuštanja i nespješnog, od gubitka kontrole...

Kod nesanica se događa disbalans umora: um je umoran od dnevnih poslova i intriga, ali tijelo nije umorno zbog statičnog posla mnogih ljudi. No, ljudi imaju sklonost da umor uma protumače kao umor tijela, pa se izvale pred televizor ili u krevet, umjesto da barem pola sata prošeću na svježem zraku.

Kako si pomoći biljkama? **Valerijana (odoljen)** je poznata biljka čiji ekstrakti se mogu nabaviti u ljekarnama, ali ona dosta "zatupljuje". Jedna biljka, relativno nepoznata u Hrvatskoj, **pasiflora** (*Passiflora incarnata*), inače srodnica biljke od koje se bere passionfruit (*Passiflora edulis*), vrlo je djelotvorna kod nesanica. Najkvalitetniji ekstrakt suspenzije svježe biljke (SIPF ekstrakt) pasiflore koristi se najčešće prije spavanja, u maksimalnoj dozi od 1-2 čajne žličice u pola čaše vode. Ova biljka inače je općenito dobra za smirenje, pa se preporuča kod stresova svih uzroka.

U aromaterapiji se u aromalampicama koriste ulja poput **prave lavande** i **mandarine**. Ovo su pomoćna sredstva uz pasifloru koja djeluju putem čula mirisa. Premda se u Francuskoj ova ulja koriste i oralnim putem, ipak zbog sigurnosti preporučam aromalampice ili još bolje - difuzere. Navečer prije spavanja u lampicu nakapajte 6-10 kapi jednog od ova dva eterična ulja. U difuzer možete staviti veće količine ulja i uključiti ga na desetak minuta da ispuni prostor eteričnim uljima raspršenima u sitne mikroskopske kapljice.

pripremio: dr. sc. Stribor Marković, mr. pharm., fitoaromaterapeut

U izradi pripravaka po ovim recepturama **naglašavamo važnost korištenja sastojaka vrhunske kvalitete**, i ne odgovaramo za posljedice nastale zbog uporabe materijala loše kvalitete. Nemojte raditi kompromise zbog cijene pojedinog artikla jer ipak je u pitanju vaše zdravlje i vaša koža! Adrese trgovina gdje možete pronaći potreban materijal potražite na web stranicama Centra Cedrus www.centarcedrus.hr, za eterična ulja pogledajte www.oshadhi.hr, a za SIPF-ove www.aromedica.hr.