



OBLOZI ZA OČI

(emitirano 19.10.2006. u emisiji "Znati živjeti" u prilogu "Striborov svijet", HTV-2)

□

Tradicionalno su se brojne aromatične biljke koristile za spravljanje obloga za oči kod nadražaja, alergija, umornih očiju, virusnih i bakterijskih upala očiju i drugih tegoba.

Najpoznatije vrste biljaka bile su:

njemačka kamilica (*Matricaria chamomilla* = *recutita*)

rimska kamilica (*Chamaemelum nobile* = *Anthemis nobilis*)

mirta (*Myrtus communis*)

muškatna kadulja (*Salvia sclarea*)

prava lavanda (*Lavandula officinalis* = *vera* = *angustifolia*)

U Australiji to su bili listovi čajevca, na Novom Zelandu listovi manuke, i tako je svaki kontinent imao svoje biljke.

Za obloge obično bi se spremali čajevi, odnosno vodene iscrpine biljaka. Nekoć davno, kuhani listovi su se stavljali na zatvorene oči i držali 10-30 minuta. Kasnije su ljudi namakali tkaninu u čaj i držali je na očima, a danas koristimo vrlo sličan pristup s "blazinicama", odnosno kozmetičkim vatama.

Za **otečene i tamne podočnjake** koristi se oblog od cvijeta nevena. Zakuhajte 100 mL vode, maknite s vatre i prelijte preko jedne jušne žlice cvjetova nevena, ostavite da odstoji 10 minuta i zatim ocijedite. Natopite blazinice s mlakim (ne vrućim!) čajem, legnite i držite na očima 10-15 minuta, jednom do dva puta na dan.

Za **umorne oči** (nakon predugog rada za računalom i sl.) uzmite hidrolat mirte. Natopite blazinice s hidrolatom, legnite i držite na očima 10-15 minuta, jednom do dva puta na dan. Hidrolat mirte uspješno otklanja crvenilo očiju nastalo naprezanjem kapilara.

Kod **alergijskih tegoba** (svrbež očiju i suzenje izazvano alergijskom upalom) koristi se smjesa hidrolata mirte i hidrolata rimske kamilice. Natopite blazinice s hidrolatom, legnite i držite na očima 10-15 minuta ujutro i navečer.

Kod raznih **infekcija očiju** (virusne ili bakterijske infekcije) koristi se hidrolat čajevca. Oblog se mora držati dva puta dnevno. Oblozi se smiju stavljati paralelno s terapijom koju propiše liječnik.

Vrlo je važno da hidrolati ne sadrže primjese alkohola etanola jer takav hidrolat može izazvati dodatno peckanje u očima i pogoršati stanje!

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, a za eterična ulja pogledajte www.oshadhi.hr.