

## TRETIRANJE MODRICA S ETERIČNIM ULJEM SMILJA

(emitirano 23.11.2006. u emisiji "Znati živjeti" u prilogu "Striborov svijet", HTV-2)

□

Smilje (*Helichrysum italicum*) tradicionalna je ljekovita biljka mediteranskog podneblja, a kod nas raste duž cijele Jadranske obale. Sama biljka, odnosno njen čaj, gorkog je aromatičnog okusa, a tradicionalno se koristi kao koleretik (poboljšava lučenje žuči). Eterično ulje, blijedo žute boje, intenzivnog je i vrlo ugodnog mirisa te je rado korišteno u parfumeriji. Ono, za razliku od čaja, ne djeluje na lučenje žuči.

Eterično ulje smilja jedno je od najboljih sredstava koja ubrzavaju resorpciju modrica (hematoma), čak i onih dugotrajnih koje su zeleno-žute boje. U tome je djelotvornije čak i od lijekova kao što su heparinski gelovi. Najbolje je ukoliko se nanosi odmah nakon udarca kao prevencija nastanka modrice ili odmah nakon njenog pojavljivanja. Uz redovnu primjenu, modrica će nestati u roku nekoliko dana.

Postoji više varijanti uporabe eteričnog ulja smilja:

**1. direktno nanošenje eteričnog ulja:** Na modricu vrlo tanko namažite hladno prešano ulje ploda divlje ruže (ili neko drugo biljno ulje). Odmah nakapajte jednu do dvije kapi eteričnog ulja smilja i razmažite. Na taj način tretirajte modricu dva puta dnevno. Ovakva primjena je pogodna za odrasle osobe kojima se modrice javljaju samo povremeno.

**2. spravljanje pripravka za modrice:** Ovaj pripravak je podesan za osobe kojima se modrice stalno pojavljuju, npr. djeci koja se u igri često udare. U 20 mL hladno prešanog ulja ploda divlje ruže nakapajte 40 kapi eteričnog ulja smilja. Utrljavajte na modrice 2-3 puta dnevno. Mješavina je stabilna i njezin rok trajanja je najmanje pola godine.

**3. tretiranje ožiljaka od strija i operacija:** uz eterično ulje smilja u bazna ulja dodaju se i neka druga eterična ulja, primjerice eterično ulje španjolske lavande, koja je inače vrlo toksična.

Nedostatak K vitamina jedan je od uzroka nastanka modrica. K vitamin postoji u dva oblika. Jedan je *filokinonski oblik* (unosni se povrćem), a drugi je *menakinonski oblik* kojeg proizvode bakterije u crijevu. K vitamin sudjeluje u sintezi faktora zgrušavanja krvi. U zdravom organizmu udarac

uzrokuje oštećenje kapilara, ali faktori zgrušavanja krvi zaustavljaju izlivanje krvi u tkivo (od kojeg nastaje modrica). Kod ljudi s kroničnim manjkom K vitamina, krv se ne može dovoljno brzo zgrušati pa dolazi do njenog izlivanja u potkožno tkivo i nastanka modrice. Stoga, ako postoji tendencija za razvijanjem modrica, potrebno je unositi više namirnica koje sadrže vitamin K (zeleno povrće poput špinata, blitve, kelja i brokule, biljno ulje soje...).

*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](http://www.centarcedrus.hr), a za eterična ulja pogledajte [www.oshadhi.hr](http://www.oshadhi.hr).