



## AROMATERAPIJA ZA DIŠNE TEGOBE

Dišni sustav omogućuje izmjenu plinova između organizma i atmosfere: udisanjem zraka crvene se krvne stanice u plućima zasite kisikom, a istovremeno dolazi do otpuštanja ugljičnog dioksida koji nastaje oksidacijskim procesima u stanici. Dišni sustav ima mogućnost da izmjenu plinova prilagodi potrebama tijela, pa u slučaju napora dolazi do pojačanog protoka krvi kroz pluća te ubrzanja i produbljivanja disanja. Osim ove pluća imaju i druge funkcije, poput održavanja ispravne kiselosti krvi.

Zrak oko nas je naizgled čist, no njime lebde sitne čestice prašine, peludi, mali organizmi, bakterije, spore plijesni i virusi. Stoga gornji dišni putevi, poput nosa i nosne šupljine, filtriraju zrak dlačicama i neravninama u koje se, zbog turbulentnog gibanja, te nečistoće zabijaju i lijepe. Nos puno djelotvornije filtrira zrak nego usta, pa je ispravna tvrdnja kako je disanje kroz nos zdravije od disanja kroz usta. Ukoliko jedan dio nečistoća ipak prođe kroz gornje dišne puteve, one mogu biti uklonjene stanicama koje ih izbacuju iz dišnog sustava zajedno sa sluzi, ili pak budu uništene u imunološkim stanicama koje se zovu makrofagi i kojih u plućima ima u velikom broju.

Takav sustav zaštite vrlo je djelotvoran, no ipak se desi da ga patogeni mikroorganizmi, poput virusa i bakterija, prevladaju. Najčešće tegobe dišnog sustava su upravo infekcije virusima i bakterijama, te alergijski tipovi bolesti poput astme i alergijske upale nosne sluznice (alergijski rinitis). U jesensko-zimskom razdoblju najčešće se javljaju infekcijske bolesti.



Niauli (*Melaleuca quinquenervia*)

## Koja su eterična ulja pogodna za tretman infekcijskih bolesti dišnog sustava?

Najdjelotvornija eterična ulja su ona koja su dobri *ekspektoransi* (potiču i olakšavaju iskašljavanje), a istovremeno djeluju protiv patogenih bakterija i virusa. Takvo djelovanje imaju sljedeća ulja:

- **niauli kemotip cineol** (*Melaleuca quinquenervia*)
- **kajeput** (*Melaleuca cajuputi*)

Pazite kod kupnje da niauli bude upravo kemotip cineol jer postoje ukupno tri kemotipa niaulija! Osim toga, latinsko ime te vrste mora biti točno označeno.



Kajeput (*Melaleuca cajuputi*)

Eterična ulja koja se koriste kod dišnih infekcija su također:

- **eukaliptus globulus** (*Eucalyptus globulus*)
- **eukaliptus radiata** (*Eucalyptus radiata*)
- **ravensara** (*Cinnamomum camphora*)
- **čajevac** (*Melaleuca alternifolia*)

Eukaliptus globulus češće se koristi kod infekcija *donjih* dišnih puteva. Kod kupnje pazite da ovo eterično ulje *nije* redestilirano (što samo rijetki proizvođači na bočici naznače). Procesom takvog ponovnog destiliranja nastaje ulje bogatije kemijskim spojem cineolom koji daje poznati "bockavi" miris ovog eteričnog ulja, no takvo ulje sadrži tek male količine antibakterijskih i antivirusnih spojeva (alkohola i ketona) pa je manje djelotvorno. Stoga koristite samo eterično ulje dobiveno direktnom i jednostrukom destilacijom iz biljke.

Eterično ulje eukaliptusa radiate češće se koristi kod infekcija *gornjih* dišnih puteva, a zbog drugačijeg kemijskog sastava od eukaliptusa globulusa, blažeg je djelovanja pa je primjerenije za uporabu kod djece.

Ravensara i čajevac su eterična ulja koja pokazuju jak antivirusni i antibakterijski učinak, pa se za tretman dišnih puteva često miješaju s ekspektorirajućim eteričnim uljima niaulijem kemotipom cineolom ili eukaliptusom globulusom.



Čajevac (*Melaleuca alternifolia*)

Osim ovih eteričnih ulja, koriste se i dva kemotipa ružmarina (*Rosmarinus officinalis*):

- ružmarin kemotip cineol koji djeluje ekspektorirajuće,
- ružmarin kemotip verbenon koji djeluje mukolitički (razrijeđuje sluz).

Postoje, naravno, i druga eterična ulja koja djeluju dobro na dišni sustav, poput **inule** (*Inula graveolens*) i **omana** (*Inula helenium*), no radi se o skupim uljima jakog djelovanja čije korištenje prepustite kvalitetno školovanim aromaterapeutima.

Eterična ulja se za dišne tegobe koriste i rektalnim putem (u supozitorijima) i oralnim putem (u kapsulama ili u medu), ali takav način uporabe nije za laike. Školovani fitoaromaterapeut će katkad propisati i drugačiju terapiju, ovisno o točnoj bolesti i njenom uzročniku.

Medicinska uporaba eteričnih ulja *rektalno* putem supozitorija za tretiranje *plućnih* tegoba samo potvrđuje tisućljećima staru mudrost drevnih Kineza koji su organe debelo crijevo i pluća sparili i povezali ih s elementom simbolično nazvanim *metal*.

## Kako koristiti eterična ulja za inhalacije?

Korištenje eteričnih ulja *inhalacijom*:

uzmite inhalator ili posudu od litre u koju ste stavili cca. 600 mL vode

zagrijte vodu do vrenja i maknite s vatre (ako imate inhalator u njega ulijte vrelu vodu)

dodajte samo jednu kap nekog od navednih eteričnih ulja i inhalirajte (udišite) oko jedne minute

ponovo dodajte jednu kap eteričnog ulja i inhalirajte sljedeću minutu

na taj način (1 kap eteričnog ulja, 1 minuta inhalacije) inhalirajte do 5 kapi

inhalacije radite dva do tri puta na dan.

Inhalacije je moguće raditi i s *difuzerima*. U difuzer ukapajte oko 2-3 mL eteričnog ulja. Uključite difuzer. Otvor difuzera prinesite nosu na udaljenosti ne bližoj od 15 cm. Lagano udišite oblak eteričnog ulja oko 3 minute, tri puta na dan.

Difuzer možete uključiti u sobi prije spavanja (oko 20 minuta na najjačoj snazi) kako bi se soba ispunila ljekovitom koncentracijom ulja.

Ukoliko posjedujete *inhalator s fiziološkom otopinom*, u rezervoar stavite 5-10 mL fiziološke otopine i JEDNU kap eteričnog ulja. Inhalirajte ovisno o mjestu infekcije (na nos ili na usta). Inhalator nakon upotrebe dobro obrišite. Koristite dva do tri puta dnevno do poboljšanja stanja.

**OPREZ:** za inhalaciju koristite samo propisana eterična ulja u navedenim dozama. Inhalacija agresivnih fenolnih ulja poput timijana kemotipa timola, mravinca (origana), primorskog vriska, cimetrovca i sl. može oštetiti sluznicu i pogoršati stanje!

Osobe s astmom trebaju izbjegavati inhaliranje.



Eukaliptus globulus (*Eukalyptus globulus*)

## Korištenje eteričnih ulja lokalnim utrljavanjem

U 30 mL biljnog ulja koje se brzo upija (poput makadamije ili lješnjaka), ukapajte ukupno 60 kapi odgovarajućih eteričnih ulja (to je oko 10%-tna koncentracija eteričnih ulja u biljnom ulju). Kod djece i ljudi osjetljive kože koristite duplo manju dozu, odnosno najviše 30 kapi na 30 ml baznog ulja. Mažite dva puta dnevno u tankom sloju na gornji dio leđa i prsa (izbjegavajući područja bradavica).

Kod tegoba gornjih dišnih puteva ulje se lokalno utrljava u područje čela, sljepoočnica i stražnjeg dijela vrata. Nikada nemojte ulja nanositi na obraze, ispod očiju te na prednju stranu vrata jer može nastati iritacija kože.

Lokalno utrljavanje smijete kombinirati s inhalacijama.

## Ljekovite biljke uz eterična ulja

Kao izvrsna nadopuna tremanu eteričnim uljima, koriste se biljne vrste koje djeluju dobro na dišni sustav. Tradicionalno se koriste biljke poput crnog i bijelog sljeza, divizme, plućnjaka i omana.

Najjednostavnija i najsigurnija je upotreba biljaka bogatih sluzima poput **crnog sljeza**, a zbog ugodnog okusa takvih "čajeva" vole ih i djeca.

Zakuhajte 2,5 dcl vode do vrenja. Maknite s vatre i dodajte dvije velike žlice cvijetova crnog sljeza. Ostavite poklopljeno 10 minuta i procijedite. Popijte cijelu količinu tako spravljenog *infuza* dok je još topao. U takav čaj smiju se dodati male količine meda ili sladova. Infuz pijte tri puta dnevno uvijek svježe pripremljen. Ovakav čaj izvrsno prija kada je upaljena sluznica ždrijela.

Za korištenje drugih biljaka koje jače dreniraju pluća (oman, divizma) zatražite savjet školovanog fitoaromaterapeuta.

*napisao dr. sc. Stribor Marković, mr. pharm., fitoaromaterapeut*

*eterična ulja vrhunske aromaterapijske kvalitete: [www.oshadhi.hr](http://www.oshadhi.hr)*