



Prehlade, viroze, gripe...

Napisao: Saša Radulović, fitoaromaterapeut

Ljeto je daleko iza nas, kišovito i vjetrovito vrijeme ne motivira kada u jutro moramo krenuti na posao, a pomicanje sata unatrag i raniji zalazak sunca te sve hladniji dani teško nas ispunjavaju optimizmom. A još kada nas jedan od dvjestotinjak virusa koji izazivaju simptome prehlade i gripe prisili da ostanemo u krevetu... Hm, nekima to zvuči kao poklon bon za bolovanje i odmor, međutim nitko ne voli one dobro poznate simptome prehlade i gripe:

- kihanje,
- šmrcanje,
- začepljenost i otežano disanje kroz nos,
- kašalj praćen grloboljom,
- glavobolja,
- povišena tjelesna temperatura (ako temperatura poraste više od 38°C, uz drhtavicu i znojenje, bol u mišićima ruku i nogu, te uz snažan umor i opću slabost, vjerojatno se radi o gripi a ne prehladi).

Prehlada sa simptomima koji traju više od nekoliko dana zna biti prilično neugodna. Kako bi izbjegli trošenje novca na razne, dobro reklamirane a po djelovanju upitne preparate ili antibiotike (zaboravljajući pritom da antibiotici ne ubijaju viruse!), ili još bolje, kako bi izbjegli uopće mogućnost da virus gripe pobijedi imunitet, pogledajmo kakvu izvanrednu pomoć nudi fitoaromaterapija.

Inhalacije

Disanjem u naše tijelo dospjevaju i štetne tvari poput otrova iz okoliša, prašine i raznih mikroorganizama, a koje povećavaju rizik od bolesti dišnih puteva. Gornji dišni putevi izloženiji su utjecajima okoliša nego donji dišni putevi, čime im prijete veća opasnost od oštećenja. Hladan zrak u zimskim mjesecima također ne ide u prilog zdravlju dišnog sustava.

Budući da većinu bolesti dišnih puteva izazivaju virusi te da kauzalna terapija nije moguća, dokazana metoda u liječenju je upravo fitoaromaterapija. Uz neka eterična ulja postoji veliki spektar djelotvornih biljaka koje ne samo da smanjuju tegobe nego i podupiru mehanizme čišćenja koji su svojstveni tijelu i potiču prirodnu obranu imuniteta. Pritom se praktički ne treba bojati nuspojava tako da je moguća i dugotrajna primjena pri kroničnim upalama.

Eterična ulja pogodna za liječenje i ublažavanje infekcijskih bolesti dišnog sustava navodim ona koja su dostupna i ona za koja iz osobnog iskustva mogu reći da su zaista djelotvorna:

- **niauli kemotip cineol** (*Melaleuca quinquenervia*) i **kajeput** (*Melaleuca cajuputi*) dva su eterična ulja koja potiču iskašljavanje (ekspektorirajuće djelovanje). Niauli cineol odlikuje još izvanredan antivirusni, baktericidni i protugljivični učinak. Stoga niauli cineol, svojim antiseptičnim i protuinfektivnim djelovanjem, korišten u preventivne svrhe može spriječiti samu pojavu bolesti. Kajeput koji također snažno djeluje protiv virusa i patogenih bakterija posebno je namijenjen za liječenje dišnih tegoba kod djece zbog svoje blagosti i neiritativnosti. Ugodnog je i blažeg mirisa za razliku od poznatijeg eteričnog ulja čajevca (*Melaleuca alternifolia*).
- **eukaliptus globulus** (*Eucalyptus globulus*) je eterično ulje koje je još u 19. stoljeću medicina prihvatila kao izvanredno antiseptično ulje širokog spektra djelovanja, jakog baktericidnog, viricidnog i protuupalnog djelovanja. Svjetski poznati aromaterapeut dr. Jean Valnet objavio je da raspršena 2%-tna otopina eteričnog ulja eukaliptusa globulusa uništava 70% stafilokoka u zraku! Inače, eukaliptus globulus češće se koristi kod infekcija *donjih* dišnih puteva. Više o eukaliptusu globulusu pročitajte u jednom od naših tekstova posvećenih toj vrijednoj biljci (www.centarcedrus.hr).
- **eukaliptus radiata** (*Eucalyptus radiata*) poput eukaliptusa globulusa ima izraženo protuvirusno, ekspektorirajuće, baktericidno i protuinfektivno djelovanje. Za razliku od eukaliptusa globulusa ovo je puno blaže eterično ulje koje je samim time i pogodnije za djecu, a i miris mu je mekši i vrlo ugodan. Češće se koristi kod infekcija *gornjih* dišnih puteva. Uvijek se ponovno iznenadim kako je miris eukaliptusa globulusa ili radiate moćan saveznik u ranim poslijepodnevnim satima kada koncentracija popusti. Osim što njegov miris djelotvorno razbuđuje, potiče pažnju i otklanja umor ovo je ulje odlično u izradi mješavina za *difuzer* ili masažu za iscrpljene, letargične i čestim prehladama sklone osobe.
- **ružmarin kemotip cineol** (*Rosmarinus officinalis*) je jak ekspektorans te snažnog djelovanja protiv rodova bakterija Staphylococcus, Streptococcus i Escherichia.
- **ružmarin kemotip verbenon** smiruje kašalj te smanjuje produkciju sluzi u plućima.

Slijede dva eterična ulja kojima glavna indikacija nije poticanje iskašljavanja međutim pokazuju nevjerovatno moćan antivirusni i antibakterijski učinak. To su:

- **ravensara** (*Cinnamomum camphora*) je naprosto čarobno eterično ulje! Ravensara mi je nebrojeno mnogo puta pomogla - kako preventivno tako i u samom tijeku bolesti ako bi me virus ipak "uhvatio". Prilikom prvih simptoma gripe ili virusnih dišnih infekcija ravensara uspješno zaustavlja (ili ublažuje) razvoj bolesti. Više o ravensari pročitajte u jednom od naših tekstova posvećenih toj vrijednoj biljci (www.centarcedrus.hr).
- **čajevac** (*Melaleuca alternifolia*) je mnogima poznat kao imunostimulirajuće, protuinfektivno i protumikrobno ulje (antivirusno/antibakterijsko).

Inhalacije mogu biti najjednostavniji način iskorištavanja ljekovitosti eteričnih ulja. Inhalacije je moguće provoditi na dva načina: **vodeno-parnom inhalacijom** (ukoliko ne patite od astme, teških oblika kronične opstruktivne bolesti pluća ili vrlo jakih akutnih dišnih infekcija kada inhalacije vodenom parom *ne smijete* raditi!) ili **pomoću difuzera** (bez nuspojava i pogodno za svakoga).

Unatoč uvriježenom mišljenju **inhalacije vrućom vodom** nisu i ne moraju biti komplicirane. Umjesto lonca vruće vode i ručnika preko glave dovoljno je u nekoj specijaliziranoj trgovini ili ljekarni kupiti mali inhalator sa spremnikom za vruću vodu i anatomskim poklopcem u obliku "lijevka" za nos i usta. Voda se zagrije do vrenja, ulije u takav spremnik te doda jedna (jedna!) kap nekog od gore opisanih eteričnih ulja (ili jedna kap mješavine dva ili više eteričnih ulja u proizvoljnim omjerima). Nakon dvije minute inhalacije kapne se još jedna kap eteričnog ulja i ponovno inhalira dvije minute, a nakon te dvije minute slijedi nova kap i još dvije minute inhalacije. Ovo je pravilan način izvođenja inhalacije!

Nikada se eterična ulja ne kapaju odjednom u velikoj količini jer je to preiritativno za oči, nos i općenito dišni sustav. Ovakav tip inhalacije provodi se do tri puta dnevno u slučaju bolesti ili prema potrebi (preventivno) par puta tjedno.

O prednostima **difuzera** već smo pisali (tekst potražite na www.centarcedrus.hr) pa ću reći samo svoje osobno mišljenje o njemu. Difuzer je fantastičan način za raspršivanje eteričnih ulja u okolinu. Želite li se preventivno zaštititi od prehlade, viroza ili pak opustiti, potaknuti koncentraciju ili stvoriti romantičnu atmosferu difuzer je prava stvar za vas. Difuzer ima veliku prednost nasuprot uobičajnim aromalampicama: ne zahtjeva vodu, ne grije eterična ulja a samim time ne mijenja njihovu kemijsku strukturu (i djelotvornost), brže ispunjuju prostoriju eteričnim uljem (pa su pogodni za radne prostore ili prostore gdje boravi više ljudi kao prevencija infekcije u doba epidemije gripe), nema opasnosti od požara jer ne zahtjeva uporabu svijeće itd. Praktičan je, vrlo jednostavan za rukovanje, moguće je njime raspršiti eterična ulja na većoj površini i trajan je - jednom kada nabavite difuzer godinama vam može svakodnevno služiti (pod pretpostavkom da ga ne razbijete). Njime su inhalacije jednostavnije jer nema korištenja vruće vode i jedino što morate je disati! Difuzer možete držati uključenim koliko vama to odgovara ili ga možete prema vlastitom nahođenju uključivati i isključivati.

Kada želite difuzer ciljano koristiti za određene respiratorne tegobe (umjesto klasične inhalacije) u njega nakapate željeno eterično ulje ili ulja (oko dva mililitra ukupno) a izlaz difuzera postavite na otprilike 10-15 cm udaljenosti od nosa. Tako se inhalirajte 5 minuta, 2-3 puta na dan.

Lokalno utrljavanje eteričnih ulja

Ovo je također jedan od načina očuvanja zdravlja u zimskim mjesecima, a ne oduzima puno vremena. U 50 mL hladno prešanog i nerafiniranog biljnog ulja (primjerice makadamije koja se brzo upija u kožu) ukapajte ukupno 100 kapi odgovarajućih eteričnih ulja (poput već spomenute ravensare ili jednog od eukaliptusa ili mješavine 2-3 gore opisana eterična ulja). Kod djece i osoba osjetljivije kože koristite duplo manju dozu (50 mL biljnog ulja i 50 kapi eteričnog ulja). Mažite tom mješavinom dva puta dnevno u tankom sloju gornji dio leđa i prsa (izbjegavajući područja bradavica).

Ukoliko imate problema s *gornjim* dišnim putevima ovakvu mješavinu možete dva puta dnevno utrljati u područje čela, sljepoočnica i stražnjeg dijela vrata (izbjegavajući obraze, prednju stranu vrata i područje oko očiju).

Kupke i čajevi

Kupke s eteričnim uljima mogu djelovati opuštajuće, okrepljujuće ili mogu djelovati na pojačavanje rada žlijezda znojnica (temperatura vode oko 38°C), što je poželjno ako imate gripu ili osjećate da vas hvata prehlada.

S obzirom da eterična ulja nisu topiva u vodi ne smijemo ih nakapati u vodu već ih moramo pomiješati s nekim sredstvom koje će raspršiti eterična ulja u sitne kapljice (emulgirati). Velika je greška sugerirati miješanje eteričnih ulja s medom, mlijekom, morskom soli, kravljim vrhnjem i sličnim proizvodima jer oni nisu dobri emulgatori (kad se stave u vodu eterična ulja će opet isplivati na površinu vode). Eterična ulja najbolje mogu biti emulgirana sa **sojinim vrhnjem** koje u sebi sadrži prirodni emulgator lecitin.

Primjer mješavine eteričnih ulja za imunostimulirajuću kupku:

- 10 kapi eteričnog ulja **čajevca**,
- 20 kapi eteričnog ulja **ravensare**,
- 10 kapi eteričnog ulja **ružmarina cineola**.

Navedena eterična ulja pomiješajte s oko 100 mL sojinog vrhnja. Ako imate suhu kožu možete dodati još 1 žlicu nekog hladno prešanog biljnog ulja koje će njegovati kožu. Sve dobro izmiješajte mućkanjem u zatvorenoj bočici oko dvije minute ili mikserom oko pola minute. Mješavinu sojinog vrhnja s eteričnim uljima ulijevate netom prije ulaska u kadu već napunjenu vodom kako ulja ne bi nepotrebno ishlapila s parom.

Budući da u ovakvoj vrućoj kupki dolazi do znojenja, sugerira se prije kupke nadoknaditi tekućinu. Najbolje je popiti neki od čajeva koji dodatno potiču znojenje a samim time izlučuju toksine (i infekcije) iz tijela. Vruća kupka s ljekovitim eteričnim uljima i šalica toplog čaja koji potiče znojenje ili blagotvorno djeluje na dišni sustav čini odličnu sinergiju protiv prehlade.

Neki od čajeva koji potiču znojenje:

- **cvijet lipe:** cvjetovi lipe potiču znojenje, sprječavaju upale, djeluju atibakterijski i blago smiruju središnji živčani sustav,
- **cvijet crnog sljeza:** zbog sluzi izvrstan ekspektorans, djeluje protuupalno, stimulira fagocitazu bakterija, tradicionalno se koristi kod dišnih infekcija praćenih kašljem,
- **cvijet bazge:** povećava lučenje znoja, djeluje protuupalno, povećava sekreciju bronha i koristi se kod prehlada i svih dišnih infekcija, kao i gripe, sinusitisa i bronhitisa.

Navedeni čajevi se pripremaju tako da se dvije jušne žlice biljne droge prelije s 300 mL kipuće vode, ostavi se poklopljeno desetak minuta i procijedi (i popije nezaslađeno petnaestak minuta prije odlaska u kupku).

Još nekoliko čajeva s dokazanim učinkom u liječenju tegoba dišnog sustava:

- **komorač:** plodovi komorača oslobađaju sluz i potiču iskašljavanje, dokazanog su baktericidnog djelovanja, a najviše se preporučuje primjena pri upali gornjih dišnih puteva; vrlo je prikladan čaj za djecu,
- **korijen bijelog sljeza:** ublažava upalu sluznice, prikladan je za liječenje upala ždrijela i dugotrajnog kašlja. Korijen bijelog sljeza se *ne smije kuhati* već se dvije žlice droge prelije s 300 mL hladne vode i ostavi se barem dva sata da pusti sluz. Zatim se blago zagrije (ne smije biti vruće već mlako) i popije.
- **majčina dušica:** snažno djeluje protiv različitih bakterija i virusa, potiče iskašljavanje i opušta grčeve bronha, a posebno se preporučuje pri upali dišnih puteva tj. bronhitisa.

SIPF ehinaceje

Taj čudesni lijek sjevernoameričkih indijanaca ponovno je dokazao svoju ljekovitost! Nedavno je tim američkih znanstvenika pregledao 14 istraživanja i svoje rezultate objavio u *Lancet Infectious Diseases*. Ron Cutler iz School of Biosciences na Sveučilištu East London rekao je: "Ehinaceja se tradicionalno koristi za prevenciju i liječenje prehlade. Nove studije sugeriraju da tu postoje i znanstveni temelji." I o ehinaceji je već pisano pa možete detaljnije pročitati o njoj i o važnosti kvalitete pripravaka od ehinaceje na web stranicama Centra Cedrus.

SIPF ehinaceje je namijenjen intenzivnoj i kratkoj terapiji kod kroničnih infekcija poput upala mokraćnog mjehura, bolesti dišnog sustava, općenite boležljivosti i sklonosti čestim infekcijama poput prehlada. Koristi se do dva tjedna u visokim dnevnim dozama jer tada ostvaruje najbolji učinak. Pije se tri puta dnevno po jedna mala žličica koja se pomiješa u pola čaše vode. Prednost SIPF ekstrakta nad ostalima je što je posebnom tehnologijom očuvana sva ljekovitost ehinaceje, kao da u bočici imate otopinu *svježe* biljke.

Ehinaceju ne smiju uzimati osobe koje pate od autoimunih bolesti poput multiple skleroze, nekih oblika upale štitnjače, tuberkuloze, reumatoidnog artritisa te kod AIDS-a tj. infekcije HIV-om.

Za kraj imajte na umu da je pranje ruku najjednostavniji i najdjelotvorniji način sprječavanja rinovirusnih prehlada. Nedodirivanje nosa ili očiju drugi je način. Osobe koje su prehladene trebaju uvijek kihati ili kašljati u papirnatu maramicu i zatim je baciti. Ako je moguće, treba izbjegavati bliske, dulje kontakte s osobama koje su prehladene. Budući da rinovirusi mogu preživjeti i do tri sata izvan nosnih putova na predmetima i koži, čišćenje površina dezinfekcijskim sredstvom koje ubija viruse moglo bi pomoći u sprječavanju širenja infekcije.

