



Ravensara

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

Zbrka oko latinskog nazivlja; slične vrste

S latinskim nazivom ovog eteričnog ulja vlada prava botanička zbrka. Mnogi proizvođači navode naziv *Ravensara aromatica*, no on nije točan. Naime, ravensarino ulje dobiva se destilacijom listova kamforovca (*Cinnamomum camphora*) koji raste na Madagaskaru.

Priča o kamforovcu prilično je zanimljiva. **Kamforovac** spontano raste u Aziji, i kao što mu naziv govori, stvara ulje izrazito bogato kamforom, spojem koji pokazuje toksično djelovanje na središnji živčani sustav i jetru. Stoga se azijski kamforovac naziva *kamforovac kemotip kamfor* i dobar je lokalni analgetik (smanjuje bolove mišića i zglobova).

No, ovisno o mjestu rasta i malim genetskim varijacijama, kamforovac može stvarati i ulje bogato spojem linalolom, a to ulje se na tržištu može naći pod nazivom **Ho-ulje** (engl. Ho-oil, fr. huile de Ho) ili nazivom *kamforovac kemotip linalol*.

Kada je prije otprilike 200 godina kamforovac s Tajvana presađen na Madagaskar, malegaška klima promijenila je metabolizam biljke na način koji nitko nije mogao očekivati. Tako je madagaskarski kamforovac počeo davati ulje bogato spojevima oksidom 1,8-cineolom i alkoholom α -terpineolom zbog kojih je postalo sigurno za upotrebu. To ulje dolazi pod nazivom **ravensara**, ravintsara ili *kamforovac kemotip 1,8-cineol*.

Budući da pod nazivom "ravensara" zna završiti i ulje anisne ravensare (*Ravensara anisata*) te havozo (*Agatophyllum aromaticum*), neophodno je da na bočici bude naglašen kemijski sastav. Mora pisati 1,8-cineol i α -terpineol. Ulje ne smije sadržavati kamfor (bude ga tek u tragovima).



Kada upotrebljavati ulje ravensare?

Obično se za eterično ulje prave lavande (*Lavandula officinalis*) kaže kako je vrlo blago, pa se smije nerazrijeđeno nanositi direktno na kožu. No, lavandino ulje je grubo u usporedbi s uljem ravensare koje je još blaže i koža ga izvrsno podnosi. No to ne znači da ima i slabo djelovanje. Ravensara je jedno od najjačih protuvirusnih ulja! Čim pomislite na virusne infekcije, sjetite se ulja ravensare. Takve infekcije su:

- gripa,
- herpesi,
- humani papiloma virus (HPV),
- virusne infekcije dišnog sustava,
- virusne infekcije probavnog sustava.

Ulje protiv herpesa

Herpes virusa ima mnogo vrsta, no ljudima su najdosadniji oni koji izazivaju kožne tegobe, pogotovo oko usana. No, takve (bolne) infekcije mogu zahvatiti i veću površinu tijela. Iznimno djelotvorna smjesa za pomoć kod takvih infekcija spravlja se na sljedeći način:

- uzmite tamnu bočicu od 10 mL (kao što je prazna bočica eteričnog ulja),
- nakapajte 20 kapi ravensare,
- bocu napunite s biljnim uljem tamanua (*Calophyllum inophyllum*) ili maceratom gospine trave (kantariona). Ukoliko nemate niti jedno od tih ulja, za prvu pomoć može poslužiti bilo koje drugo hladno prešano ulje (svijetlo ulje neprženog sezama, suncokretovo ulje, maslinovo ulje),
- snažno promućkajte,
- u tankom sloju nanosite više puta na dan na zahvaćeno područje.

U roku od 24 sata osjetit ćete znatno poboljšanje. Ovakvu smjesu smijete kombinirati i s mastima (kao što je virolex), koje pripisuje liječnik/liječnica. Budući da je riječ o sigurnom ulju, smije se koristiti i na maloj djeci.

Ova mješavina (pogotovo ako je napravljena u tamanu ulju), bit će izvrsna i protiv bradavica kože izazvanih humanim papiloma virusom (HPV-om).

Inhalacije kod gripe i virusnih infekcija dišnog sustava

Zbog blagosti djelovanja, ravensara je podesna za pomoć pri virusnim infekcijama dišnog sustava i kod gripe. Za razliku od, primjerice, ulja eukaliptusa globulosa koje može iritirati dišni sustav, ulje ravensare neće pojačati kašalj, već će direktno djelovati protiv virusa i osnažiti će imunološki sustav.

Postupak inhalacije:

- uzmite inhalator (može se kupiti u ljekarnama) ili posudu od litre u koju ste stavili cca. 600 mL vode,
- zagrijte vodu do vrenja i maknite s vatre (ako imate inhalator ulijte vrelu vodu u njega),
- dodajte jednu kap ravensare i inhalirajte oko jedne minute,
- ponovo dodajte jednu kap i inhalirajte jednu minutu,
- na taj način (1 kap, potom 1 minuta inhalacije) inhalirajte ukupno 5 kapi ,
- inhalacije radite 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 s ravensarom možete uključiti u sobi prije spavanja (oko 20 minuta na najjačoj snazi) kako bi se soba ispunila ljekovitom koncentracijom ulja.



Ulje za lokalno utrljavanje u kožu

Kod dišnih infekcija, s inhalacijama je najbolje kombinirati lokalno nanošenje ulja na kožu:

- u bočicu od 20 mL ukapajte 30 kapi ravensare (za djecu stavite 20 kapi),
- do navoja bočice ulijte bazno biljne ulje. U obzir dolaze slatki badem, makadamija ili lješnjak, ulja koja relativno brzo prolaze kroz kožu,
- dobro promućkajte,
- nanosite u tankom sloju dva puta na dan na područje gornjeg dijela leđa i prsa.

Ukoliko se radi o nekoj drugoj virusnoj bolesti, također probajte s nanošenjem ove mješavine na kožu. Može se raditi masaža cijelog tijela s navedenom recepturom, a posebno zanimljivo područje za lokalno utrljavanje su sustavi velikih limfnih čvorova koji su ključni za izlječenje (pazuhi, područje prepona (pazeći da ne nanosite po genitalijama koje su osjetljive), trbuh i donji dio leđa).

(Stribor Marković, siječanj 2006.)