

SLABA CIRKULACIJA

(emitirano 9.11.2006. u emisiji "Znati živjeti" u prilogu "Striborov svijet", HTV-2)

□

Zima podsjeti ljude koji imaju problema s cirkulacijom da poduzmu nešto kako bi se riješili hladnoće u rukama i nogama. Neki ljudi pate od tog problema i u toplim mjesecima. Koja su to eterična ulja i ljekovite biljke koje mogu pomoći?

Najpoznatije eterično ulje koje vezujemo uz tegobe cirkulacije je **ružmarin kemotip cineol** (*Rosmarinus officinalis*). Naglašavamo, kemijski sastav eteričnog ulja ružmarina, a stoga i njegovo djelovanje, ovisi o mjestu rasta biljke. Tako nastale razlike u kemijskom sastavu između eteričnih ulja iste vrste nazivamo **kemotipom**. Za razliku od dalmatinskog ružmarina koji je kemotip *kamfor*, ružmarin koji raste na suhim obalama sjeverne Afrike (Maroko, Tunis...) daje eterično ulje bogato spojem *cineolom*, pa se taj kemotip ružmarina naziva kemotip *cineol*. Upravo je ovaj kemotip ružmarina najbolji za poticanje arterijske cirkulacije.

Eterično ulje se gotovo nikad ne stavlja na kožu čisto zbog mogućeg iritacijskog djelovanja. Uvijek se otapa u nekom biljnom (masnom) ulju, primjerice u ulju makadamije. Hladno prešano i nerafinirano ulje makadamije vrlo brzo prodire kroz kožu, upija se zajedno s eteričnim uljima koja nosi i time omogućuje njihovo širenje krvotokom i djelovanje na ciljnom organu.

Najjednostavnija receptura glasi: u bočicu nakapajte 100 kapi ružmarina kemotipa cineol, dolijte 100 mL biljnog ulja makadamije i promućkajte. Mažite u tankom sloju dva puta dnevno na ruke ili noge (ovisno o tome gdje postoji problem s cirkulacijom).

Malo složenija receptura uključuje eterična ulja koja pomažu djelovanju ružmarina kemotipa cineol. To su eterično ulje **čempresa** (*Cupressus sempervirens*) koje pojačava venski tok i eterično ulje **limuna** (*Citrus limon*) koje povoljno djeluje na kapilare.

Takva receptura glasi: u bočicu nakapajte 50 kapi ružmarina kemotipa cineol, 50 kapi čempresa i 50 kapi limuna, dolijte 100 mL biljnog ulja makadamije. Mažite dva puta dnevno u tankom sloju.

Uz nanošenje ulja izvana na kožu, koriste se i **čajevi za terapiju "iznutra"**. Najpoznatija biljka koja potiče cirkulaciju je svima poznati ginko. No, ginko je biljni *lijek* i nije bez nuspojava (moguća je pojava krvarenja), stoga se smije uzimati samo na preporuku liječnika ili farmaceuta. No **list crne vinove loze** je siguran za uporabu, blago učvršćuje kapilare i pojačava protok krvi.

Spravljanje čaja: zakipite 200 mL vode, maknite s vatre, dodajte jednu na vrh punu jušnu žlicu suhog lista vinove loze, ostavite 10-15 minuta poklopljeno, procijedite i pijte svježe pripremljen tri puta dnevno, tijekom 2-3 tjedna.

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.