



OBLOZI ZA OČI

napisao: dr.sc. Stribor Marković

www.centarcedrus.hr www.centarcedrus.com

(emitirano na HTV)

Tradicionalno su se brojne aromatične biljke koristile za spravljanje obloga za oči kod nadražaja, alergija, umornih očiju, virusnih i bakterijskih upala očiju i drugih tegoba.

Najpoznatije vrste biljaka bile su:

- njemačka kamilica (*Matricaria chamomilla = recutita*)
- rimska kamilica (*Chamaemelum nobile = Anthemis nobilis*)
- mirta (*Myrtus communis*)
- muškatna kadulja (*Salvia sclarea*)
- prava lavanda (*Lavandula officinalis = vera = angustifolia*)

U Australiji to su bili listovi čajevca, na Novom Zelandu listovi manuke, i tako je svaki kontinent imao svoje biljke.

Za obloge obično bi se spremali čajevi, odnosno vodene iscrpine biljaka. Nekoć davno, kuhani listovi su se stavljali na zatvorene oči i držali 10-30 minuta. Poznati je primjer muškatna kadulja. Kasnije su ljudi namakali tkaninu u čaj i držali je na očima, a danas koristimo vrlo sličan pristup s "blazinicama", odnosno kozmetičkim vatama. U aromaterapiji danas za tu namjenu uglavnom koristimo hidrolate, odnosno cvjetne vodice. Vrlo je važno da hidrolati ne sadrže primjese alkohola etanola jer takav hidrolat može izazvati dodatno peckanje u očima i pogoršati stanje! Bitno je i korištenje hidrolata koji nisu konzervirani nikakvim konzervansima, koji mogu kod nekih ljudi izazvati alergijske reakcije. Najbolje je koristiti sterilno filtrirane hidrolate.

Za **otečene i tamne podočnjake** koristi se oblog od cvijeta nevena (*Calendula officinalis*). Zakuhajte 100 mL vode, maknite s vatre i prelijte preko jedne jušne žlice cvjetova nevena, ostavite da odstoji 10 minuta i zatim ocijedite. Natopite blazinice s mlakim (ne vrućim!) čajem, legnite i držite na očima 10-15 minuta, jednom do dva puta na dan. Osim čaja nevena, koristi se i hidrolat bušina (*Cistus ladanifer*). Natopite blazinice hidrolatom bušina i stavite kao oblog na oči 10-15 minuta. Simpatična "nuspojava" bušina je i smanjivanje manjih bora oko očiju.

Za **umorne oči** (nakon predugog rada za računalom i sl.) uzmite hidrolat mirte (*Myrtus communis*). Natopite blazinice s hidrolatom, legnite i držite na očima 10-15 minuta, jednom do dva puta na dan. Hidrolat mirte uspješno otklanja crvenilo očiju (širenje kapilara) nastalo naprezanjem očni mišića.

Kod **alergijskih tegoba** (svrbež očiju i suzenje izazvano alergijskom upalom) koristi se smjesa hidrolata mirte i hidrolata rimske kamilice (*Anthemis nobilis*). Rimska kamilica i njeno eterično ulje poznati protuupalnog su djelovanja i smiruju ovaj neugodan simptom peludnih alergija. Natopite blazinice s hidrolatom, legnite i držite na očima 10-15 minuta ujutro i navečer.

Kod raznih **infekcija očiju** (virusne ili bakterijske infekcije) koriste se hidrolati **čajevca** (*Melaleuca alternifolia*) i **timijana kemotip linalol** (*Thymus vulgaris*). Oblog se mora držati dva puta dnevno. Oblozi se smiju stavljati paralelno s terapijom koju propiše liječnik. Prema našem iskustvu, hidrolat timijana kemotip linalol vrlo je djelotvoran i kod "ječmenca".

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!

Sve hidrolate možete nabaviti u internet trgovini www.centarcedrus.com.