SLABA CIRKULACIJA

kako pomoći eteričnim uljima i ljekovitim biljem

napisao: dr.sc. Stribor Marković

www.centarcedrus.hr www.centarcedrus.com
(emitirano na HTV)

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. Drugo poznato ulje za poboljšanje cirkulacije, jedno od najomiljenijih ulja svjetski poznatog aromaterapeuta Kurt Schnaubelta, **je niauli kemotip cineol** (*Melaleuca quinqenervia*).

Često se koriste i druga eterična ulja koja djeluju na protok krvi i krvne žile. To su eterična ulje **čempresa** (*Cupressus sempervirens*) i **tršlje** (*Pistacia lentiscus*) koje pojačavaju venski tok (djeluju kao venetonici), te eterično ulje usplođa **limuna** (*Citrus limon*) koje povoljno djeluje na kapilare i njihovu propusnost i otpornost. Osim njih, na cirkulaciju dobro djeluju i eterična ulja poput **pačulija** (*Pogostemon cablin*). Premda nas pačuli češće asocira na parfeme i egzotične mirise, pačuli sadrži alkohol pačulol koji

djeluje povoljno na venski sustav. No, u praksi se najčešće koriste jednostavne kombinacije koje sadrže ružmarin kemotip cineol, te neko od ulja koje će *sinergizirati* u djelovanju na krvožilni sustav.

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. Mogu se koristiti i druga biljna ulja poput marelice i badema, te macerat kantariona u marelici.

Najjednostavnija receptura glasi: u bočicu od 100 mL nakapajte 100 kapi ružmarina kemotipa cineol, dolijte do ruba biljno ulje i promućkajte. Mažite u tankom sloju jednom do 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. Takva receptura glasi: u bočicu od 100 mL nakapajte 50 kapi ružmarina kemotipa cineol, 50 kapi čempresa i 50 kapi limuna, te do ruba dolijte biljno ulje. Mažite jednom do dva puta dnevno u tankom sloju.

Osim u ovakvim uljnim smjesama, moguće je spravljati kupke od navedenih eteričnih ulja, pa o tome pročitajte u tekstu o kupkama s eteričnim uljima.

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* stoga se smije uzimati samo na preporuku liječnika ili farmaceuta. Rezerviran je za teže probleme u cirkulaciji. Druga tradicionalno korištena i pomalo zaboravljena biljka je **list crne vinove loze**. Siguran je 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, dva do tri puta dnevno, tijekom 2-3 tjedna. Čaj lista vinove loze je ugodnog okusa.