

TRETIRANJE MODRICA ETERIČNIM ULJEM SMILJA



slučajno otkriveno čudo

napisao: dr.sc. Stribor Marković

www.centarcedrus.hr www.centarcedrus.com

(emitirano na HTV)



Smilje (*Helichrysum italicum*) tradicionalna je ljekovita biljka mediteranskog podneblja, a kod nas raste duž cijele Jadranske obale. Sama biljka, odnosno njen čaj, gorkog je aromatičnog okusa, a tradicionalno se koristi kao koleretik (poboljšava lučenje žuči). Eterično ulje, blijedo žute boje, intenzivnog je i vrlo ugodnog mirisa

te je rado korišteno u parfumeriji. Ono, za razliku od čaja, ne djeluje na lučenje žuči.

Eterično ulje smilja jedno je od najboljih sredstava koja ubrzavaju resorpciju modrica (hematoma), čak i onih dugotrajnih koje su zeleno-žute boje. U tome je djelotvornije čak i od lijekova kao što su heparinski gelovi. Najbolje je ukoliko se nanosi odmah nakon udarca kao prevencija nastanka modrice ili odmah nakon njenog pojavljivanja. Uz redovnu primjenu, modrica će nestati u roku nekoliko dana.

Kako je otkriveno ovo malo čudo i veliki uspjeh aromaterapije? Dr. Daniel Péroël, jedan od osnivača modernog pokreta aromaterapije, dobio je uzorak od 60-tak mililitara eteričnog ulja na ispitivanje. Ponio ga je sa sobom na odmor. Igrom slučaja, kako to već i bude sa svim otkrićima, tu večer napao ga je pas i preko hlača dobro ugrizao nekoliko puta za nogu. Takva trauma sigurno bi ostavila jake hematome (podljeve, modrice), uz same rane koje su nastale ugrizima. Ne imajući puno mogućnosti tu večer, odlučio je cijelu noć polako nanositi eterično ulje smilja na područjima ugriza, izbjegavajući

otvorene ranice. U roku jednog dana desilo se čudo. Nije došlo do nastanka hematoma, a i oni koji su nastali potpuno su se povukli. Čak su i rane zacijelile iznimnom brzinom. Ponukan ovim slučajnim i prisilnim otkrićem, uvidio je da to nije bio samo *case report*, odnosno prvi i izolirani slučaj. Dajući ovo eterično ulje ljudima s modricama, uvjerio se u njegovu djelotvornost i kod drugih pacijenata. Možda je i francuski i engleski naziv smilja (*besmrtna*) konačno bio objašnjen i opravdan. Očito da ovo ulje, osim što pomaže resorpciji hematoma, potiče i zacijeljivanje rana i regeneraciju kože, što je obilato iskorišteno u kozmetici.

Kako upotrebljavati eterično ulje smilja?

Postoji više varijanti, no sve se vrte oko iste teme. Eterično ulje smilja pomiješa se (otopi) u nekim biljnim uljima i maceratima koji također djeluju za takve tegobe. To su:

- plod divlje ruže
- tamanu
- macerat arnike
- macerat kantariona.

Za primjenu odabiremo jedno od ovih sugeriranih ulja ili macerata, već koji su nam dostupni.



Eterično ulje možemo nanositi na više načina.

1. direktno nanošenje eteričnog ulja: Na modricu vrlo tanko namažite hladno prešano ulje ploda divlje ruže (ili neko drugo od sugeriranih ulja i macerata). Odmah nakapajte jednu do dvije kapi eteričnog ulja smilja i razmažite. Na taj način tretirajte modricu dva do tri puta dnevno. Ovakva primjena je pogodna za odrasle osobe kojima se modrice javljaju samo povremeno.

2. spravljanje pripravka za modrice: Ovaj pripravak je podesan za osobe kojima se modrice stalno pojavljuju, npr. djeci koja se u igri često udare ili odraslima s krhkijim kapilarama. U 20 mL hladno prešanog ulja ili ujnog macerata nakapajte 40 kapi eteričnog ulja smilja. Utrljavajte na modrice 2-3 puta dnevno. Mješavina je stabilna i njezin rok trajanja je najmanje pola godine.

3. tretiranje ožiljaka od strija i operacija: uz eterično ulje smilja u bazna ulja dodaju se i neka druga eterična ulja, primjerice eterično ulje španjolske lavande, koja je inače toksična pa je s njom potreban oprez. U recepturu iz druge varijante doda se još desetak kapi eteričnog ulja španjolske lavande.

Što ako nam se modrice stalno javljaju?

Nedostatak K vitamina jedan je od uzroka nastanka modrica čak i nakon vrlo blagih udaraca. K vitamin postoji u dva oblika. Jedan je *filokinonski oblik* (unos se povrćem), a drugi je *menakinonski oblik* kojeg proizvode bakterije u crijevu. K vitamin sudjeluje u



sintezi faktora zgrušavanja krvi. U zdravom organizmu udarac uzrokuje oštećenje kapilara, ali faktori zgrušavanja krvi zaustavljaju izlivanje krvi u tkivo (od kojeg nastaje modrica). Kod ljudi s kroničnim manjkom K vitamina, krv se ne može dovoljno brzo zgrušati pa dolazi do njenog izlivanja u potkožno tkivo i

nastanka modrice. Stoga, ako postoji tendencija za razvijanjem modrica, potrebno je unositi više namirnica koje sadrže vitamin K (zeleno povrće poput špinata, blitve, kelja i brokule, biljno ulje soje...), ali i paziti na zdravlje vlastite crijevne flore. Ukoliko često uzimate antibiotike, uzmite probiotike kako bi crijevna flora proizvodila vitamin K.

Uz vitamin K, potrebni su nam i drugi vitamini, poput vitamina C. Bez vitamina C ili u slučaju njegovog manjka, stvara se manje kvalitetan kolagen koji izgrađuje, između ostalih molekula, stijenke krvnih žila.