



SALVIA
Kornati

ČAJ LJEKOVITE KADULJE

Salvia Officinalis



Salvia d.o.o.

Otok Kornat 75, 22243 Kornati, Hrvatska

kadulja.com

info@kadulja.com



Čaj ljekovite kadulje

Pažljivo birani, ručno sakupljeni listovi ljekovite kadulje daju nam jedinstvenu aromu divlje prirode i pretočeni u toplu šalicu čaja idealan su zaštitnik u hladnim zimskim danima. Ljekovita kadulja spada u sam vrh najvrednijeg ljekovitog bilja. Prema dr. Breussu, čaj od kadulje je definitivno jedna od onih vrsta čajeva koju bi trebalo u razumnim količinama piti cijeli život i to prvenstveno u preventivne svrhe. Naime, kako kaže dr. Breuss: "Onaj tko pije čaj od kadulje teško da će se ikada razboljeti".

Čaj od kadulje smanjuje noćno znojenje, pomaže protiv raznih upala te ima čitav niz pozitivnih učinka na cijeli organizam.

Priprema čaja ljekovite kadulje

• Priprema čaja za piće:

1 malu žličicu čaja preliti s 2 dcl kipuće vode i ostaviti 5-10 minuta u pokrivenoj posudi. Piti svježe pripremljen čaj jednom do tri puta dnevno. Ne preporučuje se uzimanje duže od 2 tjedna u kontinuitetu.

• Priprema čaja za grgljanje:

U pola litre kipuće vode staviti 3 žličice biljke te kuhajte 1-2 minute. Zatim poklopite i pustite da odstoji 20 minuta te potom procijedite. Ovako pripremljen čaj grgljajte dok je još topao, a koristi se kod upale grla i sinusa te kod ispiranja usta. Grglja se 1-2 minute svaka 2 sata.

Napomene i ostale informacije

Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama. Čuvati od dohvata male djece. Čuvati u dobro zatvorenoj ambalaži na suhom i tamnom mjestu pri temperaturi do 25°C.

Preporučene dnevne doze ne smiju se prekoračiti. Dodatak prehrani nije nadomjestak ili zamjena uravnoteženoj prehrani.

Primjena čaja ljekovite kadulje

Kliničke studije pokazale su učinak i primjenjivost ljekovite kadulje u rješavanju mnogih zdravstvenih problema. Zbog kombinacije gore navedenih djelovanja, ljekovita kadulja je primjenjiva i tradicionalno se koristi kod čitavog niza bolesti i poremećaja.

Impresivan popis kaduljinog utjecaja na različite probleme možemo si predočiti popisom:

Problemi kože i kose

Pripravci od ljekovite kadulje koriste se kao sredstvo za njegu masne, mješovite i problematične kože. Služi za smirivanje raznih kožnih upala, ali se koristi i za teže virusne infekcije poput herpesa zosteru gdje se pokazala kao vrlo dobra u smirivanju postherpesne neuralgije.

Izdvajamo neke blagotvorne učinke ljekovite kadulje vezane za kožne probleme i njegu kose:

- Djeluje protiv akni i prištića⁹³

Problemi usne šupljine i dišnih puteva

Ponajviše zbog svog širokog antibakterijskog djelovanja izvrsno djeluje u njezi usne šupljine te tako pomaže u borbi protiv raznih infekcija usta i grla. Isto tako se koristi i za pročišćavanje i smirivanje upale sinusa.

- Djeluje protiv upale grla te smanjuje osjećaj boli^{6,7,69,70}
- Djeluje protiv afti te pomaže u zacjeljivanju ranica u ustima^{68,69,70,76}



- Olakšava i suzbija upalu zubnog mesa^{69,70}
- Smanjuje mogućnost nastanka karijesa⁵¹
- Čisti sluz iz dišnih organa i olakšava disanje^{69,77}

Menopauzalni i menstrualni problemi

Zbog svojeg estrogenu sličnog djelovanja, ljekovita kadulja se često koristi kod bolesti i stanja vezanih uz reproduktivni sustav žena pa tako pomaže u rješavanju ženskih hormonalnih poremećaja.

- Pomaže u boljoj regulaciji menstrualnog ciklusa^{41,42,76}
- Pomaže kod menopauzalnih problema^{41,42,75,76}
- Pomaže kod policističnih jajnika^{85,86}
- Smanjuje PMS simptome⁸⁴
- Regulira rad hormona^{41,42}
- Pomaže u tretiranju neplodnosti kod oba spola^{91,92,97,98}

Ostali zamijećeni učinci

Isto tako mogu se zamijetiti i mnogi drugi pozitivni učinci na ljudski organizam.

- Pomaže protiv raznih vrsta prehlada i viroza^{70,72}
- Smanjuje vrtoglavicu⁶⁸
- Otklanja crijevne smetnje, nadutost i proljev^{69,70}
- Smanjuje pretjerano znojenje^{69,70}
- Ima snažno protuupalno djelovanje na cijeli organizam^{43,44,45,46,47,48}
- Ima pozitivne učinke na jetru^{69,73}
- Poboljšava pamćenje i kognitivne sposobnosti^{1,2,3,4,5,22}
- Umanjuje rizik od Alzheimerove bolesti^{1,2,3,4,5,22}
- Umanjuje rizik od moždanog udara⁶⁹
- Smanjuje tremor^{68,69}

Pravno odricanje

Sve preporuke na ovom letku služe u svrhu pružanja općih informacija i nisu namijenjene dijagnosticirati, izliječiti, liječiti ili spriječiti neku bolest, ili pak zamijeniti savjet medicinski kvalificiranih stručnjaka. Niti jedan bolesnik ne bi smio koristiti informacije sadržane na ovoj web stranici za dijagnosticiranje ili liječenje zdravstvenog problema ili bolesti bez konzultacije sa za to kvalificiranim medicinskim osobljem odnosno liječnikom.

Za uporabu eteričnih ulja i hidrolata u terapeutske svrhe posavjetujte se s liječnikom, ljekarnikom ili aromaterapeutom. Ako primijetite ili sumnjate na nuspojave, prestanite koristiti proizvod i obavijestite svog liječnika ili ljekarnika.

Izvori i reference

kadulja.com/izvori-i-reference/