



Eterično ulje ljekovite kadulje

Eterična ulja su koncentrirane smjese hlapivih i biološki aktivnih spojeva koji se dobivaju iz biljnog materijala procesom parne destilacije. Eterično ulje ljekovite kadulje u sebi može sadržavati preko 60 različitih spojeva i supstancija koje sinergijski djeluju na različite vrste problema. Eterično ulje ljekovite kadulje pokazalo se kao vrlo moćno te posjeduje vrlo široki raspon djelovanja, no zahtijeva oprez u doziranju i pravilnu uporabu.

Uporaba eteričnog ulja kadulje

Inhalacija

Eterično ulje ljekovite kadulje tradicionalno se upotrebljava za pročišćavanje dišnih puteva i smirivanju upale sinusa.

• U posudu stavite cca 1 litru vode i zagrijte do vrenja. Nakon toga maknite posudu s vatre i kapnite 1 kap eteričnog ulja te inhalirajte oko 2 minute. Zatim kapnite još jednu kap i ponovite ciklus inhalacije. Cijela inhalacija traje oko 6-8 minuta, što znači 3-4 kapi eteričnog ulja u razmacima po 2 minute.

Antistres kupka

Kupka je izvrstan način da nakon napornog dana smirimo živce, opustimo mišiće i vratimo snagu.

• U 100 ml mlijeka dodamo do 10 kapi eteričnog ulja. Sve dobro razmutimo i ulijemo u kadu tople vode. Uživajte!

Ciljane masaže

Kako su to vrlo jake koncentracije biološko aktivnih sastojaka i kako ne bi izazvali kožnu iritaciju, eterična ulja se nikad ne stavljaju nerazrijeđena na kožu već se obavezno razrijede s nekim biljnim uljem, npr. maslinovim uljem.

• 20-30 kapi eteričnog ulja ljekovite kadulje pomiješajte s 50 ml biljnog ulja. Tako razrijeđeno ulje tanko umasirati 1-2 puta na dan na područja ciljanog djelovanja ovisno o problemu za koji se koristi. Npr. za ženske hormonalne poremećaje umasira se na područje trbuha.

Preporučujemo da prije nego što počnete s ovakvim tipom korištenja prvo nanesete manju količinu na neupaljivo područje i pričekate barem nekoliko sati da provjerite imate li kakvih reakcija na koži. Svakako izbjegavajte kontakt s osjetljivim područjima kao što su oči jer može izazvati iritaciju.

Difuzeri i aroma lampe

Eterično ulje kadulje možemo još koristiti kako bismo mirisno oplemenili neki prostor pomoću difuzera ili aroma-lampica. Difuzeri su bolji jer eterično ulje raspršuju u prostor u obliku sitnih kapljica koje su mikroskopski male, stoga slične na oblak, odnosno izmaglicu.

Ovim načinom raspršivanja eterično ulje ljekovite kadulje nas štiti od prehlada i gripa jer dezinficira prostor svojim jakim antibakterijskim i antivirusnim djelovanjem.

Napomene i ostale informacije

Eterično ulje kadulje ne smiju uzimati: ljudi koji boluju od tumora ovisnih o estrogenu, epileptičari, trudnice, dojilje te mala djeca.

Preporučujemo da ovaj proizvod upotrijebite do roka navedenog na pakiranju. Čuvajte ga na sobnoj temperaturi i tamnom mjestu te izvan dohvata djece.

Oni koji žele znati točan kemijski sastav eteričnog ulja koje koriste mogu ga pronaći na našoj stranici www.kadulja.com gdje mogu pregledati analize eteričnog ulja plinskom kromatografijom za svaki pojedini lot. Lot možete pronaći na pakiranju proizvoda.



Primjena eteričnog ulja 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:

- Stimulira cirkulaciju⁹⁴
- Topi celulit⁷⁶
- Pomaže protiv reumatizma⁶⁸
- Jača venozni sustav³⁸

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.

- Čisti sluz iz dišnih organa i olakšava disanje^{69,77}

Ostali zamijećeni učinci

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

- Opušta mišiće^{67,74}
- Umiruje živce⁷⁴

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/