



**SALVIA**  
Kornati

# ETERIČNO ULJE SMILJA

*Helichrysum italicum*



**Salvia d.o.o.**

Otok Kornat 75, 22243 Kornati, Hrvatska

**kadulja.com**

info@kadulja.com



## Eterično ulje smilja

Eterično ulje koncentrirana je smjesa hlapljivih, biološki aktivnih spojeva. Eterično ulje smilja jedno je od najboljih ali i najcjenjenijih eteričnih ulja u cijelom svijetu. Razlog tome je vrlo mali postotak eteričnog ulja u biljci koje može biti tek 0,05%<sup>69</sup> zbog čega je potrebno sakupiti velike količine svježe biljke kako bi se dobila vrlo mala količina eteričnog ulja.

Eterično ulje smilja ima slatkast, slojevit i iznimno parfemski miris, blijedo žute ili crvenkaste je boje te veoma složenog kemijskog sastava. Eterična ulja treba koristiti pažljivo, sa znanjem i razumijevanjem.

## Uporaba eteričnog ulja smilja

• **Kod kožnih problema i raznih upala** napravite mješavinu od 5-25% eteričnog ulja smilja i 75-95% biljnog ulja. Lagano utrljajte i umasirajte smjesu na površinu kože (npr. kod hematoma). Ako je potrebno, možete ga koristiti do nekoliko puta na dan. Započnite sa smjesom od 5% i postupno povećavajte snagu sve dok ne uočite dovoljnu djelotvornost no nemojte prelaziti 25%. Može se koristiti do 2 tjedna bez pauze.

• **Tretirajte gornje respiratorne infekcije** i probleme s dišnim putevima udisanjem mirisa eteričnog ulja smilja izravno iz bočice. Također možete i utrljati smjesu sa 5% eteričnog ulja na prsa i vrat.

• **Za opuštanje živčanog sustava** napravite mješavinu sa 5% eteričnog ulja smilja. Nježno umasirate smjesu na prsa, ramena i vrat ili tamo gdje imate oštećenje ili bol. Možete koristiti i aromaterapijsku difuziju kako bi ispunili prostor prirodnim mirisom smilja. Nakapajte svoj difuzer (npr. aroma lampice, ultrazvučni difuzer itd.) sa 5 do 10 kapi eteričnog ulja smilja.

## Napomene i ostale informacije

Eterično ulje smilja nema neželjenih nuspojava, ali kao i mnoga eterična ulja, ono se ne preporučuje trudnicama i maloj djeci.

Upotreba čistog eteričnog ulja ne preporučuje se, već je potrebno miješanje s biljnim uljima (npr. maslinovim uljem). Ulja se miješaju do poželjne koncentracije kako bi ostala učinkovita, a da pritom ne izazivaju iritacije kože. Preporučujemo da prije nego što počnete s korištenjem eteričnog ulja nanesete manju količinu na neupadljivo područje i pričekate barem nekoliko sati da vidite dobivate li kakvu reakciju na koži. Svakako izbjegavajte kontakt s osjetljivim područjima kao što su oči jer može izazvati iritaciju.

Preporučujemo da 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 web stranici [www.kadulja.com](http://www.kadulja.com) gdje mogu pregledati analize eteričnog ulja plinskom kromatografijom za svaki pojedini lot. Lot možete pronaći na pakiranju proizvoda.

## Primjena eteričnog ulja smilja

Zbog sinergijskog djelovanja supstancija koje posjeduje, smilje može imati široku primjenu na različite vrste problema:

### Kožni problemi

- tretiranje suhe, stare, osjetljive i umorne kože<sup>64,65,66</sup>
- smirivanje raznih kožnih iritacija i upala kože<sup>60,61,65,66</sup>
- zacjeljivanje rana, ožiljaka, ogrebotina<sup>50,66,68</sup>
- zacjeljivanje edema i hematoma<sup>18,50,68</sup>



- olakšava simptome *Herpes Simplex Virusa* (HSV)<sup>39,68</sup>

### **Živčani sustav**

- osigurava lak san<sup>42,43,44</sup>
- olakšava tegobe kroničnog umora<sup>42,43,44</sup>
- djeluje opuštajuće na živčani sustav i pomaže kod oslobađanja od emocionalnih blokada<sup>13,58</sup>
- efikasan je antidepresiv<sup>42,43,44</sup>
- uklanja anksioznost, razdražljivost, strahove i mentalne nemire<sup>13</sup>

### **Ostala primjena**

- smiruje i regenerira upaljeno tkivo<sup>8,65</sup>
- djeluje opuštajuće na mišiće i zglobove<sup>66</sup>
- blagotvorno je i kod tretiranja popucalih kapilara, tromboze i ostalih tegoba krvožilnog sustava<sup>13</sup>
- pomaže kod glavobolje, astme i migrene<sup>13</sup>
- koristi se kao insekticid i repelent<sup>38,56</sup>

## **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/](http://kadulja.com/izvori-i-reference/)