



SALVIA
Kornati

HIDROLAT SMILJA

Helichrysum italicum





Hidrolat smilja

Hidrolati su vrlo specifične tekućine koje se dobivaju procesom parne destilacije biljnog materijala. Vodena para prilikom prolaska kroz slojeve smilja na sebe veže i izvlači spojeve koji se nalaze unutar biljke te njezinom kondenzacijom nastaje hidrolat koji ima vrijedna farmakološka svojstva.

Ova djelotvorna tekućina izdvaja se specifičnim okusom, mirisom, kemijskim sastavom te jakim terapeutskim svojstvima, a u svakoj svojoj kapljici sadrži otopljene biljne komponente i molekule eteričnog ulja.

Hidrolati najbolje kvalitete dobivaju se od organskog, ekološkog biljnog materijala, bez dodataka alkohola i konzervansa.

Filtriraju se sterilnom filtracijom, čime se uklanjaju bakterije, a čuvaju se u tamnim staklenim bocama. Upravo takav je i naš hidrolat smilja.

Idealan je za osjetljivu, umornu i suhu kožu. Umanjuje podočnjake, djeluje protiv bora te se njegovo korištenje preporučuje za sve one koje bi željeli zadržali mladoliki izgled.

Za razliku od eteričnog ulja, hidrolat možemo koristiti nerazrijeđen kao tonik za nje-
gu kože i čišćenje lica.



Uporaba hidrolata smilja

- **Kod kožnih problema** hidrolat smilja raspršivačem ili vatom nanijeti na ciljani dio kože te pustiti da ga koža upije (3-5 puta na dan). U slučaju težih dermálnih problema, mogu se stavljati i oblozi te nanijeti veće količine hidrolata od smilja na zahvaćeno područje.
- **Kod problema s usnom šupljinom** naspite komadiće vate s hidrolatom smilja te ih zaglavite između zubnog mesa i usana. Tako držite oko 20 minuta (2 puta dnevno).
- **Kod upale grla** uzmite jednu jušnu žlicu hidrolata od smilja te ga grgljajte u ustima (3-5 puta na dan).

Napomene i ostale informacije

Iako hidrolat smilja nema zabilježenih kontraindikacija, prvo krenite s manjim doziranjem tj. površinom primjene te naknadno povećajte doziranje prema potrebi.

Preporučujemo da ovaj proizvod upotrijebite do roka navedenog na pakiranju. Nakon otvaranja potrošite ga unutar 6 mjeseci. Čuvajte ga na hladnom i tamnom mjestu te izvan dohvata djece.

Istodobno korištenje s eteričnim uljem smilja može dodatno povećati ukupnu



učinkovitost hidrolata smilja.¹⁴

Primjena hidrolata 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^{64,65,66}
- smirivanje raznih kožnih iritacija i upala kože^{60,61,65,66}
- zacjeljivanje rana, ožiljaka, ogrebotina^{50,66,68}
- zacjeljivanje edema i hematoma^{18,50,68}
- smirivanje opeklina od sunca i općenito opekomotina⁶⁴
- olakšava simptome *Herpes Simplex Virus* (HSV)^{39,68}

Problemi usne šupljine i dišnih puteva

- smiruje upalu grla^{13,54,55}
- olakšava i suzbija upalu desni^{13,53,57}
- olakšava iskašljavanje i izbacivanje sluzi tj. bronhijalnog sekreta, pogotovo iz dišnih organa, stoga se posebno preporučuje za inhalaciju kod kroničnih upala dišnih puteva^{58,59,63}
- usporava napredak zubnog karijesa²⁹

Živčani sustav

- olakšava tegobe kroničnog umora^{42,43,44}
- djeluje opuštajuće na živčani sustav i pomaze kod oslobođanja od emocionalnih



blokada^{13,58}

- efikasan je antidepresiv^{42,43,44}
- uklanja anksioznost, razdražljivost, strahove i mentalne nemire¹³

Čišćenje organizma

- pomaže kod detoksikacije jetre te općenitog čišćenja organizma^{18,52,58}
- štiti i pomaže kod bakterijskih infekcija i upala^{11,30,37}
- pomaže kod crijevnih problema i probavnih poremećaja^{55,57,62}
- pospješuje izlučivanje urina jer djeluje i kao diuretik^{13,70}
- pomaže kod bubrežnih kamenaca⁷⁰

Ostala primjena

- značajno reducira oksidativni stres što je vrlo bitan čimbenik kod nastanka mnogih bolesti (primjerice šećerne bolesti, karcinoma, srčanog i moždanog udara)^{17,18,19,40,41,52}
- smiruje i regenerira upaljeno tkivo^{8,65}
- djeluje opuštajuće na mišiće i zglobove⁶⁶
- smanjuje rizik od srčanog i moždanog udara^{17,58}
- regulira kolesterol i povišeni krvni tlak⁶⁸
- blagotvorno je i kod tretiranja popucalih kapilara, tromboze i ostalih tegoba krvožilnog sustava¹³
- pomaže kod glavobolje, astme i migrene¹³
- koristi se kao insekticid i repelent^{38,56}



Pravno odricanje

Sve preporuke na ovom letku služe u svrhu pružanja općih informacija i nisu namijenjene diagnosticirati, izlječiti, 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 diagnosticiranje 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/