

Antibiotična snaga u biljkama i začinima

Eterična ulja

Eterična ulja podsjećaju na uodne mirise u kozmetici i u kuhinji, na šetnje kroz borovu šumu ili na mirisnu livadu. U najrazličitijim kulturama upotrebljavale su se biljke s eteričnim uljima, a njihova je medicinska primjena bila tijesno povezana s mističnim postupcima, magijom, vjerovanjem u čuda i s religijom. Spaljivanjem aromatičnih mirisavih biljaka pokušavalo se dostići transcendentna stanja. Danas, pak, industrija živežnih namirnica primjenjuje prirodne arome. Tako se npr. limunovo, narančino ili ulje limete upotrebljava kao dodatak za marmelade i voćne žele. U kozmetici se primjenjuju eterična ulja zbog svojega mirisa i blagotvornog djelovanja na kožu

Mirisi utječu na živčani sustav

U aromaterapiji, između ostaloga, koristi se i mirisno djelovanje eteričnih ulja, čak i u medicinskom smislu. Osjet mirisa jedini je osjet koji je u neposrednom dodiru s, razvojno gledano, najstarijim dijelom našega mozga. Tim putem mirisi mogu direktno utjecati na živce, osjećaje i psihi. Djelovanje eteričnih ulja može npr. poticati, jačati koncentraciju ili opušitati i smirivati. Ulja svojim mirisom djeluju uravno težavajuće i harmonizirajuće na naš vegetativni živčani sustav.

Aromaterapija -provjeravana kroz tisutljeća

Medicinska primjena

Medicinska primjena ljekovitih biljaka i posebno njihovih destiliranih eteričnih ulja od velike je terapijske vrijednosti u vanjskoj primjeni kao masaža, inhalacija i oblog a u oralnoj primjeni u obliku kapi i čajeva. Razlog njihove izvanredne ljekovite i antibiotske snage jesu eterična ulja. Primjeri poznatih ljekovitih biljaka koje svoje glavno djelovanje zahvaljuju sadržaju biljnih ulja jesu paprena metvica, eukaliptus i klinčić. Eukaliptovo ulje često se primjenjuje za inhalacije kod prehlada, klinčićevo ulje ublažava zubobolju, a ulje paprene metvice probavne smetnje. Aromaterapija, a tako se naziva terapijski smjer koji se bavi eteričnim uljima ljekovitih biljaka, povezuje konkretne medicinske postupke s emocionalnim zadovoljstvom i harmonizacijom vegetativnog sustava. Danas se, naime, zna koliko je važan uravnotežen živčani sustav za zdrav obrambeni sustav. Visoko koncentrirane esencije biljaka su jako mirisne, uljaste tekućine koje se na zraku lako isparavaju a odgovorne su za karakterističan miris biljaka. U eterično uljne droge ubrajaju se tako sve biljke koje sadržavaju tekuća, lako tekuća, karakteristično mirisna i aromatična, jaka ili gorka ulja. Ta ulja stvaraju se u listovima, cvjetovima, plodovima, korijenu i deblu, a rjeđe u granama i kori. Ovisno o biljci, eterična se ulja nalaze u posebnim žljezdanim vlatima ili komoricama na kori biljaka, u unutarnjim uljnim stanicama ili u unutarnjim spremištima sekreta. Ona se javljaju ili u svim biljnim tkivima ili su strogo ograničena na određene dijelove biljaka. Tako npr. kod ruže i lavande ulje nalazimo u cvjetovima, kod cimetočca u listovima i kori, kod metvice u listovima i izbojcima, a kod limunskih biljaka u cvjetovima i kori ploda. Jedan od pionira aromaterapije u Europi jest francuski liječnik Jean Valnet. On je svojedobno kao vojni liječnik u Drugom svjetskom ratu s velikim uspjehom liječio pomoću aromatskih esencija

Antibiotična snaga u biljkama i začinima

Sva eterična ulja imaju dezinficirajuće i antibiotsko djelovanje. To svojstvo ulja pruža svakoj biljci zaštitu od kukaca i nametnika. Eterična se ulja mnogostrano promatraju kao bit biljke, zbog čega se i nazivaju esencijama. Eterična ulja nastaju direktno kao proizvodi izmjene tvari u biljkama. Njihove moguće funkcije u biljci jesu: zaštita od štetočina, primamljivanje kukaca,

.(smanjenje gubitka tekućine, zaštita od napadaja uzročnika bolesti (antibiotično djelovanje

Količina i sastojci

Količina eteričnog ulja u biljkama kreće se između 0,01 i 10%, pa čak i više. Biljni lijekovi sadrže najmanje 0,1% eteričnih ulja, a najčešće 1,0 do 2,0%, katkad i do 20%. Sve biljke ne sadrže eterična ulja; procjenjuje se da ih je oko 30%. Aromatične tvari eteričnih ulja tako su snažne da se čak i u vrlo velikim razjedenjima mogu osjetiti okusom ili mirisom. Eterična ulja otapaju se samo u alkoholu i ulju, ali ne u vodi. Ona se sastoje od različitih tvari koje, ovisno o ulju, mogu biti vrlo kompleksne. Ulje matičnjaka (melise) sastoji se npr. iz 120 danas poznatih dijelova. Mnogim uljima još uvijek nije dešifriovan sastav. Antibiotično djelovanje većine ulja .nalazi se u terpenu

Korist od začina

Djelovanje eteričnih ulja jednako je djelovanju aromatičnih začina. Začini su sušeni dijelovi biljaka koji se odlikuju visokim sadržajem aromatičnih i oštih tvari. Oni služe od davnina za poboljšanje okusa, a prije svega potiču probavu i svojim općim dezinficirajućim djelovanjem štite od procesa vrenja i procesa raspadanja. Začini sa svojim eteričnim uljima imaju tradiciju u .južnim i tropskim zemljama, gdje procesi vrenja u crijevima mogu dovesti do ozbiljnih bolesti

Fitoterapija u kuhinji

Svaki kuhar svakodnevno u kuhinji provodi fitoterapiju upo trebljavajući majčinu dušicu, mažuran, češnjak ili luk te tako iskorištavajući ljekovitu biljnu snagu. Primjeri za značajno djelovanje začina kao što su mažuran, origano i vrisak su sljedeći: ublažavanje i zaštita od želučanih tegoba i grčeva, poticanje motorike crijeva i crijevnih žlijezda, poticanje teka i ublažavanje osjećaja napuhnutosti. Ali ono što valja znati jest to da djelotvorni sadržaj kod

začina nije standardiziran kao kod ljekovitih biljaka. To znači da koncentracije djelotvornih tvari mogu jako varirati, ovisno o području rasta, vremenu skladištenja itd. Osim toga, za vrijeme kuhanja gubi se dio eteričnih ulja, tako da je ljekovito djelovanje začina u usporedbi sa čistim ljekovitim biljem najčešće dosta o slabljeno. Eterično ulje majčine dušice ima naprimjer mjerljivo jače baktericidno djelovanje nego hemijsko dezinfekcijsko sredstvo fenol. Majčina dušica tako može savladati i jake uzročnike bolesti kakve su bedrenica, tifus, difterija i tuberkuloza. Začinima ne samo da možemo poboljšati okus jela, nego i blagotvorno djelovati .na zdravlje

Antibiotična snaga u biljkama i začinima

.Eterična ulja začina kina djeluju poticajno na probavu i sprječavaju napuhnutost

Djelovanje na tijelo

Specifično je izlučivanje eteričnih ulja preko pluća ili mokraćnog sustava. To vrijedi i za ulja uzeta oralno i za ona uzeta preko kože. Na taj je način antibiotična snaga posebno djelotvorna u dišnom sustavu i sustavu za izlučivanje. Eukalipt i majčina dušica djeluju npr. blagotvorno u dišnim putovima, borovica u mokraćnom traktu, kim i komorač u tankom crijevu. Biljke koje sadrže gorušičino ulje, kao što su češnjak i luk, dezinficiraju i oslobađaju dišne putove. Osim antibiotičnog djelovanja postoji i ono drugo: nadraživanje kože i sluznice. Zato se eterična ulja primjenjuju za poboljšanje prokrvljenosti i ublažavanje bolova. Postoje i svestrane biljke. Eterična ulja su, kao i sve biljne tvari, raznovrsna u svom djelovanju. Kod nekih ulja u prvom je planu njihovo antibiotično djelovanje, kod drugih nadraživanje kože, kod ostalih djelovanje na određene organe ili dijelove tijela. Mnoga ulja ujedinjavaju više vrsta djelovanja u sebi:

1. Širok spektar antibiotičnog djelovanja
2. Ublažavaju napuhnutost i antimikrobno djeluju: kim, komorač i vrisak
3. Jačaju živce, potiču probavu, djeluju antibiotično: lavanda: bori se protiv upala, kamilica i stolisnik (hajdučka trava) : jačaju obrambene snage organizma, majčina dušica: potiče probavu, stimulira žučni mjehur, paprena metvica, mažurana i majčina dušicea pokazale su

djelotvornost protiv virusa herpesa. Kod različitih virusa gripe blagotvorno djeluju čajevi od tih .biljaka. Ublažavajuće djelovanje crnog čaja, koji sadrži treslovine, već je dugo poznato