

Neven liječi kožne probleme, ali i PMS

U aromaterapiji koristimo macerat nevena dobiven u biljnom ulju, a u kombinaciji s uljem gospine trave (kantaronom) on stvara posebno dobru mješavinu širokih terapijskih svojstava. Neven omekšava, tonizira i vlaži kožu, zbog čega je važan sastojak preparata za njegu kože tijela i ruku. Pogodan je za mladu, ali i zrelu kožu

Što znate o nevenu? Ima divnu narančastu boju, potiče s Mediterana pa tako raste i u našim vrtovima. Ljubitelji biljaka znat će i to da se njegovi cvjetovi zatvaraju navečer i pred kišu, a otvaraju ujutro. Oni pak stariji, sjetit će se opjevanih žutih nevena Novih Fosila... Nije loše, ali neven je još puno toga...

Neven je jednogodišnja zeljasta biljka, lako se sadi i održava. Raste do 70 centimetara, a njegovi se cvjetovi beru tijekom lipnja, srpnja i kolovoza. Stare antičke kulture poznavale su dobrobiti ove bilje za tijelo te je koristili kod raznih bolesti kože, infekcija, upala, grčeva, konstipacije i dr.

Macerat nevana dobro je i danas imati u kućnoj ljekarni jer njime možete jednostavno i lako utjecati na većinu kožnih tegoba od osipa, urtikarije, svrbeža, rana, te ugriza-uboda insekata ili pak akni i masne kože. Kod težih oboljenja savjet fitoterapeuta će pomoći, ali možete utjecati na bradavice, čireve, ekceme, hemoroide, psorijazu, herpes zoster, razne kožne upale i infekcije. Sigurno je da ćete već samim nanošenjem nevena na ranu ublažiti upalu, tako će ona brže zarasti, a koža se lakše obnoviti.

U aromaterapiji koristimo macerat nevena dobiven u biljnom ulju, a u kombinaciji s uljem gospine trave (kantaronom) on stvara posebno dobru mješavinu širokih terapijskih svojstava. Neven omekšava, tonizira i vlaži kožu, zbog čega je važan sastojak preparata za njegu kože tijela i ruku. Pogodan je za mladu, ali i zrelu kožu. Mame mogu njegovati napukle bradavice kod dojenja, a utjecati i na pelenski osip.

Evo par načina kad možemo koristiti neven:

Oštećenja kože od sunčanja - u macerat nevena (20 ml) dodajte macerat kantariona (30ml), 15 kapi eteričnog ulja lavande prave; djelovat će sinergijski, potaknuti obnovu kože, ublažiti bol

Menstrualni grčevi - u macerat nevena (10ml) dodajte macerat arnike (10ml), te, 6

kapi eteričnog ulja geranija egipatskog, 3 kapi manderine; mješavina će ublažiti napetost mišića, opustiti...

Upala uha – na pamučnu vaticu stavite par kapi ulja nevena + 1 kap eteričnog ulja lavande; nježno staviti u uho, pustiti da stoji 15 minuta.

Za opuštanje – u lavor ubacite ½ šake soli, kad se otopi dodajte 4 žlice sojinog vrhnja, 3 kapi eteričnog ulja palmarose i 4 kapi lavande prave, te latice 1-2 cvijeta nevena (za bojanje i poseban doživljaj). Zaronite stopala, opustite se, dok uživate u hladnom čaju...

Neven se može koristiti i u zdravstvene svrhe, oralno, u obliku tinkture i/ili čaja (kod grčeva, čir na želucu ili dvanaesniku, bolesti kože,...). Ipak, da bi liječenje bilo uspješno i pravilno prethodno porazgovrajte s liječnikom i fitoterapeutom.

U kulinarstvu cvijetovi nevena (latice) dodaju se salatama, ili sušene mogu mijenjati šafran (s rižom).

Napomena: Ako ste osjetljivi ili već imate neke alergijske reakcije, prije korištenja nevena provjerite reakciju svog organizma na zapešću. Neven se ne bi trebao oralno koristiti u trudnoći, kod dojenja i kod estrogen ovisnih tumora (poput nekih tumora dojke i jajnika). Osobe koje žele zatrudnjeti također bi ga trebale izbjegavati.

Klara Benko, obiteljski aromaterapeut

Centar za masažu i promociju zdravlja Penso Positivo

MoFit fitness club

www.mofit.hr