

## Copaiba: otkrivamo prirodni protuupalni lijek

*Ulje copaibe ima antibakterijsko, antigljivično i protuupalno djelovanje. Odličan je analgetik. Najpoznatiji sastojak copaibe, ujedno i najviše istraživan je beta-kariofilen. Isti sastojak sadrže cimet, bosiljak, ružmarinu, origano, sve biljke poznate po protuupalnom djelovanju i ublažavanju boli*

Rijetko i egzotično eterično ulje copaibe, o kojem se kod nas malo toga zna, dobiva se parnom destilacijom smole. Porijeklom iz Južne Amerike, gdje se tradicionalno koristi za tretiranje bronhitisa, problema s plućima i dišnim organima. Mnoga njihova istraživanja u današnje vrijeme baziraju se upravo na ovom ulju pri liječenju tumora (naročito pluća i kože). Kažu da ovo drvo treba imati barem 30 godina kako bi dalo ulje terapijskog djelovanja.

Ulje copaibe ima antibakterijsko, antigljivično i protuupalno djelovanje. Odličan je analgetik. Najpoznatiji sastojak copaibe, ujedno i najviše istraživan je beta-kariofilen. Isti sastojak sadrže cimet, bosiljak, ružmarinu, origano, sve biljke poznate po protuupalnom djelovanju i ublažavanju boli. Ipak, copaiba je tu posebna jer sadrži najviše razine beta-kariofilen na svijetu – čak 55% od svih poznatih ulja!

Copaiba ima ugodan, balzamičan miris i koristi se kod tretiranja kožnih problema (psorijaza, ekcem, dermatitis, ugrizi insekata, herpes, svrbež, gljivica na prstima, kod prhuti). Koži daje vlažnost i mekoću, potiče obnovu, smanjuje ožiljke. Pogodno je za suhu i mješovitu kožu. Odlično zacjeljuje rane, no ne smije se nanositi na otvorenu ranu.

### Kako ga koristiti?

- **kod tegoba s probavom** – u 10 ml biljnog ulja badema dodati 3 kapi eteričnog ulja copaibe, 2 kapi ulja mandarine usplode. Ova mješavina djelovat će kod usporene probave, nadutosti, grčeva.

- **kod upaljenih mišića i zglobova** – u 10 ml biljnog ulja dodati 5 kapi ulja copaibe, te 4 kapi petit graina gorke naranče. Umasirati na bolno područje 2-3 puta dnevno. Ublažava bol, smiruje grčeve.

- **kod zacjeljivanja manjih rana** - u 10 ml biljnog ulja dodati 4 kapi copaibe, 2 kapi lavande prave. Ova mješavina zaustavit će krvarenje, pojačati vlaženje kože i potaknuti njezinu obnovu.

- **kod zacjeljivanja emocionalnih rana** - slatka aroma copaibe pomaže otpustiti duboke emocionalne povrede; umjesto da upadnemo u razne uloge (npr. žrtve) otpustit ćemo lakše unutrašnje konflikte, a naše pravo biće moći će izaći na površinu i dalje se razvijati. Suha inhalacija.

- **kod mentalnog nereda** - daje sigurnost i uzemljuje osobe pod stresom - u 1 jušnu žlicu biljnog ulja dodati 5 kapi copaibe, utrljati u stopala, odmoriti kratko slušajući opuštajuću glazbu. Probajte osjetiti vibraciju u svakoj stanici tijela, tako se fokusirati na sadašnji trenutak.

- **kod anksioznosti** - u 1 jušnu žlicu biljnog ulja dodati 3 kapi copaibe, 2 kapi ulja limuna namazati na područje želuca, ili čista ulja udisati suhom inhalacijom (na papirnatoj maramici).

Copaiba se može koristiti u njezi kućnih ljubimaca, dok se u industrijske svrhe koristi u proizvodnji laka.

***Napomena: ako kod korištenja ulja primijetite iritaciju, crvenilo ili svrbež, odmah prestanite s daljnjim tretiranjem. Posebno treba biti pažljiv u blizini očiju i nježnih područja tijela. Trudnice i dojilje ne bi trebale koristiti ovo ulje. Za sve dodatne informacije obratite se aromaterapeutu.***

**Klara Benko, obiteljski aromaterapeut**

**Centar za masažu i promociju zdravlja Penso Positivo**

**MoFit fitness club**

[www.mofit.hr](http://www.mofit.hr)