

Utajené zdraví: Kadidlovníkový olej - král olejů

Kadidlo známe hlavně jako vonný prostředek používaný při náboženských obřadech, ale olej z něj získaný se vyznačuje i četnými léčivými účinky. Pomáhá při regeneraci poraněné kůže a redukuje vznik jizev, léčí problémy ústní dutiny, podporuje vylučování trávicích šťáv a reguluje menstruační cyklus. Podle některých výzkumů dokonce obsahuje látku, která aktivně působí proti rakovině. Olej lze užívat lokálně, vnitřně a samozřejmě ho také můžeme inhalovat.

dr. Joseph Mercola

Kadidlo má velký význam pro křesťany, kteří je považují za jeden z cenných darů, který přinesli novorozenému Ježíškovi tři mudrci z Východu, tradičně označovaní jako Tři králové. Dnes se z této vonné pryskyřice vyrábí esenciální olej, který je ceněn nejen při náboženských obřadech, ale i při aromaterapii a jiných přirozených způsobech udržování zdraví.

Co to vlastně je kadidlo?

Kadidlo (angl. Frankincense), také známé jako olibanum či olibán,¹ pochází ze stromů druhu *Boswellia* (kadidlovník), zejména ze stromu

Boswellia sacra (kadidlovník posvátný) a *Boswellia carteri* (kadidlovník pravý). Z kůry stromů se získává mléčně bílá šťáva, která během několika dnů ztuhne a nabude gumovité, pryskyřičné konzistence. Pak se ze stromu odlupuje, surovina má tvar kapek.

2

Kadidlovníky rostou hlavně v Africe, a to primárně v arabských státech. K největším dodavatelům pryskyřice patří Jemen, Omán, Somálsko a Etiopie. Omán je v tomto ohledu nejtradičnější, právě odtud se vyváží do světa, např. do Středomoří, ale i do Indie a do Číny, už tisíce let.⁴



Kadidlo nejvyšší kvality má čistou, stříbřitou barvu, ale s lehkým zeleným nádechem. Hnědožlutou barvu má nejdostupnější a nejlevnější pryskyřice. V Ománu je nejlepší kadidlo vyhrazeno sultánovi a ze země se vyváží jen vzácně.⁵

Pryskyřice kadidlovníku se tradičně používala k vykuřování, ale těžily z ní i egyptské ženy. Po ožehnutí a podrcení na jemný prášek jim sloužila jako tužka na oči, kterou si na víčka malovaly charakteristické výrazné linky. Dnes se z pryskyřice pomocí destilace parou vyrábí aromatický esenciální olej s mnoha kladnými účinky.

Olej se vyznačuje dřevitou, zemitou, kořeněnou, mírně ovocnou vůní, která působí uklidňujícím a uvolňujícím způsobem. Jeho vůně je sladší, čerstvější a čistší, než jak je tomu přímo u páleného kadidla.⁶

Použití kadidlovníkového oleje

Kadidlovníkového oleje si vždycky velice vážili na Středním východě, kde se tisíce let používal a dosud používá při náboženských obřadech a k pomazání. Olej také představuje oblíbenou složku kosmetických přípravků. V Egyptě používali kadidlo k balzamování mumií, ale nalezeno bylo i v pozůstatcích starých Anglosasů.⁷

Domnívám se, že kadidlovníkový olej je jeden z nejlepších esenciálních olejů vůbec. Je znám svou schopností uklidňovat, podporovat vizualizaci a duchovní spojení. Pomáhá překonávat stres a zoufalství.⁸

V aromaterapii se kadidlovníkový olej buď inhaluje, nebo se jeho vůně rozptyluje po místnosti pomocí [vaporizéru](#). Účinkuje jako velmi efektivní

sedativum, které navozuje stav duševního pokoje, uvolnění a spokojenosti a zbavuje člověka úzkosti, zlosti a stresu.⁹

Kadidlovníkový olej podporuje buněčnou regeneraci a stará se o to, aby buňky a tkáně zůstávaly zdravé. Lze ho použít při péči o pleť, hlavně o suchou. Olej zpomaluje stárnutí pokožky a předchází vzniku strií a jizev.¹⁰ Díky svým adstringentním (stahujícím) účinkům¹¹ pomáhá:

- oslabeným dásním a vlasovým kořínkům
- stahovat rány a bránit jejich krvácení
- urychlovat léčení menších řezných ranek, akné, hmyzích kousnutí a nežitů.

Složení kadidlovníkového oleje

Hlavními složkami kadidlovníkového oleje jsou alkohol olibanol, pryskyřičná hmota (30-60%) a terpeny, např. pineny, kamfen, dipenten a felandren.¹² Dále se v něm nachází aktanol, bornyl acetát, linalol, oktyl-acetát, incensol a incensol acetát.¹³

Nejhodnotnějšími složkami kadidlovníkového oleje jsou monoterpeny a sesquiterpeny. Podle knihy *Reference Guide for Essential Oils* (referenční průvodce esenciálními oleji) od Connie a Alana Higleyových uvolňují monoterpeny toxiny z jater a ledvin a brání jejich ukládání a mají antiseptické, antibakteriální, stimulační a mírně analgetické vlastnosti; navíc podporují vykašlávání.¹⁴ Sesquiterpeny se dostávají skrz hematoencefalickou

bariéru mozku, a tak mohou stimulovat jeho limbický systém, hypotalamus, šišinku a hypofýzu.

15

Příznivé účinky kadidlovníkového oleje

Příznivé účinky tohoto cenného oleje většinou souvisejí s jeho protizánětlivými, stahujícími, antiseptickými, desinfekčními a diuretickými vlastnostmi a s jeho schopností podporovat trávení a



rovněž vykašlávání hlenu. Kadidlo také napomáhá zajišťování (hojení) ran, působí proti nadýmání, chrání buňky proti lytickým (způsobujícím buněčný rozklad) agens a podporuje prokrvení pánve, hlavně dělohy.

Kadidlovníkový olej je považován za tonikum, z něhož mají prospěch všechny soustavy organismu, zejména trávicí, dýchací, nervová a vylučovací. Také podporuje vstřebávání nutričních látek a posiluje imunitní systém.¹⁶ Kadidlovníkový olej prokazatelně pomáhá při určitých onemocněních, jmenovitě při artritidě a revmatoidní artritidě. Vědci z Cardiff University experimentálně potvrdili, že kadidlo zabraňuje produkci klíčových zánětlivých molekul, čímž napomáhá prevenci poškození tkáně chrupavek.¹⁷

Indické kadidlo neboli boswellin navíc významně

zmírňuje [zánět](#), jak potvrdily studie provedené na zvířatech. Je to dokonce jeden z mých nejoblíbenějších léků, protože jsem byl osobně svědkem toho, jak boswellin přirozeně tiší bolest mnoha mým pacientům s revmatoidní artritidou. Dále je kadidlo přínosem při těchto problémech:

- **Nachlazení a onemocnění dýchacích cest** – kadidlovníkový olej rozpouští nánosy hlenu v dýchacích cestách a pomáhá uvolňovat hlen při zánětu průdušek.^{[18](#)}
 - **Onemocnění ústní dutiny** – Antiseptické vlastnosti tohoto oleje pomáhají proti zápachu z úst, zubnímu kazu, bolestem zubů, bolákům v ústech a infekcím ústní dutiny.^{[19](#)}
 - **Trávicí problémy** – Kadidlovníkový olej urychluje sekreci žaludečních šťáv a žluči a stimuluje střevní peristaltiku.^{[20](#)}
 - **Prevence rakoviny dělohy** – Kadidlovníkový olej u žen reguluje produkci estrogenu a snižuje riziko vzniku nádorů a cyst v děloze. U žen v plodném věku reguluje menstruační cyklus.^{[21](#)}
- Kadidlo se zkoumá i z hlediska možných protirakovinných účinků. Vědci zjistili, že obsahuje látku, která nejen že brání rakovině v šíření, ale také „vyřazuje z provozu“ rakovinné buňky.^{[22](#)}

Jak se vyrábí kadidlovníkový olej

Kadidlovníkový olej se získává při destilaci surové pryskyřice parou. Při nákupu si dejte pozor, abyste si koupili jen 100% čistý esenciální olej nejvyšší kvality. Nespleťte si ho s pouhým vonným olejem

(fragrance oil). Esenciální oleje pocházejí výhradně z rostlin, zatímco vonné oleje se obvykle vyrábí synteticky nebo aspoň obsahují nějaké syntetické složky. Voní sice pěkně, ale léčivou hodnotu nemají.

23

Jak olej funguje?

Záleží na problému, který chceme řešit.

Kadidlovníkový olej lze nanášet lokálně přímo na kůži, inhalovat ho pomocí difuzéru či vaporizéru nebo ho ve velmi malých množstvích užívat vnitřně.

24 Pro zmírnění bolestí ho prostě vmasírujte do postižených oblastí. Inhalování je vhodné při nachlazení a zánětech dýchacích cest. Lze také rozptýlit pár kapek na čistou látku a vdechovat vůni nebo si olej přidat do koupele za účelem omlazující lázně.²⁵

Kadidlovníkový olej můžete nanášet na kůži čistý nebo ho mísit s jinými oleji (hl. základními), jako je olej jojobový, mandlový, avokádový, pačuli, rozmarýnový, citrusový, bazalkový nebo olej ze šalvěje muškátové.

Je jeho užívání bezpečné?

Ano, kadidlo je obecně bezpečné. Před prvním použitím nicméně doporučuji provést test snášenlivosti, abyste zjistili, zda na ně nejste citliví.

Při vnitřním užíváním je nejlepší kapku pečlivě smísit s nějakým jedlým základním olejem (třeba s kokosovým) nebo ji vmíchat do lžičky medu,

případně do sklenice čištěné vody či jiného nekyselého a nemléčného nápoje.²⁶ Také je možné si kapku nebo dvě kápnout pod jazyk.²⁷ Vnitřní užívání kadidlovníkového oleje se však nedoporučuje dětem do šesti let. U starších dětí a mladistvých bude také možná potřeba olej více naředit.

Pamatujte i na to, že ne všechny značky kadidlovníkového oleje jsou vhodné k vnitřnímu užívání, takže si raději předem přečtěte etiketu.

Vedlejší účinky

Žádné vážné vedlejší účinky kadidlovníkového oleje nejsou známy.²⁸ Vzácně může tento olej vyvolat vyrážku, nevolnost, bolesti žaludku a překyselení. Také ředí krev, a tudíž může zvýšit riziko abnormálního krvácení u osob trpících zvýšenou krvácivostí a užívajících antikoagulanty.²⁹

Kadidlovníkový esenciální olej se nedoporučuje těhotným a kojícím ženám, protože ovlivňuje činnost dělohy a vnitřních pohlavních orgánů. U těhotných by dokonce mohl vyvolat menstruaci, která by ohrozila nenarozené dítě.³⁰

Zdroj

Doporučuje: 4
Dne: 17.01.16 12:04