

AROMATIKA

MAGAZIN

Illóolajok - Gyógynövények - Hagyományok - Alkalmazások

I. évfolyam 1. szám. - 2014.1.



7. ÉRZÉK

Illatos kristályok (38. oldal)

DOSSZIÉ

Eucalyptus radiata Siebold
a gyengéd 'vaskérgű' (6. oldal)

GYÓGYNÖVÉNYEK

Rozmaring - a mediterrán gyógy-,
fűszer- és illóolaj növény (18. oldal)

6-9

Dosszié

Hollódi Gergely
Eukaliptusz radiata
- a gyengéd 'vaskérgű'.



Fotó: ©John Tann, Flickr.com

25-27

Környezet

Bogáti Gabriella:
Tiszta levegőt!

30-31

Aroma konyha

Fűszeres kenyér
citromos felhanggal

32-33

Alkalmazások

dr. Demjén Ildikó:
Különböző levendulafajták
az aromaterápiában



Kép: www.dotandbo.com



10-14

Dosszié

Jan Kusmirek:
A világ túlsó vége - Ausztrália

34-37

7. érzék

Herbály Gizella:
A színek illata

Tartalom



38-40

7. érzék

Perniczky Andrea:
Illatos kristályok



Fotó: © Babulka Péter

16-17

Gyakorlati
tanácsok

Schütz Gabriella
Diffúzorok kontra illatmécsesek

18-22

Gyógynövények

Babulka Péter: Rozmaring
Egy kedvelt gyógy-, fűszer- és illó-
olajnövény a mediterráneumból

42-43

Könyvajánló

Levendárium

48

BEAUTY

Téli arcápolás természetesen
Shea hab recept

44-47

Bázisolajok

Makadámiadió

Jogi nyilatkozat

Az Aromatika magazin és szerkesztői nem vállalnak jogi felelősséget az Aromatika magazinban megjelent cikkek szerzői által képviselt véleményért, javaslatokért. A magazinban található információk kizárólag tájékoztató jellegűek és nem tartalmaznak diagnózist, nem helyettesítik a hivatalos egészségügyi ellátást. A cikkek és íróinak véleményét a magazin szerkesztői nem feltétlenül vallják magukénak. Ha terhes vagy súlyos betegséggel diagnosztizáltak, az illóolajok és gyógyteák használata előtt mindig keressen fel szakembert. Az illóolajokat mindig tartsa távol a gyermekektől és háziállatoktól! Mindig kérje ki az illóolajokat és hatásait ismerő szakember véleményét! Az Aromatika magazin szerkesztősége fenntartja magának a jogot, hogy saját belátása szerint jelentesse meg vagy utasítsa el a beérkező cikkeket. A magazinban megjelent cikkek a szerzők szellemi tulajdonát képezik, ezért a szerkesztőség, illetve a szerzők előzetes engedélye nélkül sem írott, sem elektronikus formában nem másolhatók vagy közölhetők. A magazinban feltüntetett képek forrása feltüntetésre kerül, azok további felhasználásáért a szerkesztőség felelősséget nem vállal. Az illusztrációként felhasznált és az internetről letöltött képek esetén a forrásra utalást az ott feltüntetett szabályozásnak és előírásnak megfelelően tüntetjük fel.

AROMATIKA Magazin - negyedévente megjelenő ingyenes e-magazin. Kiadja: Aroma Botanica Kft. 1034 Budapest, San Marco u. 49. - Főszerkesztő: Hollódi Gergely - Szerkesztő: Schütz Gabriella - web: www.aromatika.hu - email: aromatikamagazin@gmail.com

22-24

Hagyományok

Babulka Péter
Film a magyar népi orvoslás
hagyományairól



Fotó: © Babulka Péter

Mert az illat a lélegzet testvére. Vele együtt lopakodik be az ember testébe, nélküle nincs élet, nem lehet kikerülni. És az az illat közvetlenül a szívbe hatol és ott határozottan dönt vonzalomról és megvetésről, undorról és kedvességről, szerelemről és gyűlöletről. Aki ura a szagoknak, az uralkodik az emberi szívek fölött is.

Patrick Süskind (Parfüm)



Muskotályzsálya

Salvia sclarea L.
Pannonhalma

Fotó: Aroma Botanica ©2014

Üdvözlöm az Aromatika magazin első számának olvasóit! Évekkel ezelőtt megálmodtam egy aromaterápiával foglalkozó és azt népszerűsítő magazint, amely nem csupán a nagyközönség számára talán kevésbé fontos és esetleg száraznak tűnő szakmai kiadvány lenne, hanem egy szélesebb körben is érdeklődésre számot tartó kiadvány. Hát eljött a pillanat, sok segítséggel és támogatással megszületett az Aromatika magazin. Aromaterapeutaként természetesen a legfontosabb számomra, hogy minél több információt juttassunk el az érdeklődők és a publikum számára az illóolajokról, azok alkalmazásáról és gyakorlati ismertekről is. Mivel ma az aromaterápia Magyarországon hivatalosan a fitoterápia, mint természetgyógyászati szakterület égisze alá esik, úgy döntöttünk, hogy szélesebb területet és alkalmazásokat is magába foglaló kiadványt készítünk. Így lett a magazin alcíme az Illóolajok - Gyógynövények - Hagyományok - Alkalmazások.

Az aromaterápia több műfaját üzik

világszerte, a klinikai aromaterápiától, a holisztikus aromaterápián át az aromakológiáig, de a természetes parfüméria, a kristályterápia, a szinterápia, a pszichoterápia, az állatgyógyászat és még további, hosszan sorolható szakmák is alkalmazzák. Az e-magazinban megjelenő cikkeket és témákat rovatokba rendeztük, amelyek közül állandó rovat lesz a Dosszié, amely mindig egy adott illóolaj profilját, felhasználásához kapcsolódó témákat, érdekességeket tartalmaz majd. A 7. érzék című rovatban olyan témák és alkalmazások kerülnek feldolgozásra, amelyek nem feltétlenül a hagyományos értelemben vett aromaterápia körébe tartoznak, de kifejezetten haladó és érdekes modalitásokat foglalnak magukba. A Beauty rovatban az adott évszoknak megfelelő vagy különösen érdekes, a természetes szépségápolással és egészséggel kapcsolatos recepteket, módszereket próbálunk meg megosztani az olvasókkal. Aromakönyha nevű rovatunkban az illóolajok ételekben történő felhasználásához adunk tippeket, keresünk finomabbnál finomabb recepteket. Az első számban egy fűszeres kenyér receptje olvasható 'citromos fel-

hanggal'.

Lehetőleg minél több érdekes témát szeretnénk bemutatni a Hagyományok című rovatban is, ebben a számban Babulka Péter ír a magyar népi gyógyászat hagyományairól készített dokumentumfilmről. Mindig keresünk egy-egy növényi hordozót, annak profiljáról részletesen írunk. A Gyógynövények rovatban egy adott növény terápiás felhasználását részletezzük és persze a botanikai ismereteket sem hagyjuk ködbe vészni.

Végül, ami a legfontosabb, hogy a nemzetközi kapcsolataimat és külföldi aromaterápiás szervezetekben betöltött tagságom előnyeit kihasználva, külföldi szerzők anyagait is megosztjuk Önökkel. Hiszen a világra nyitni, kell, és a tudás fontos, de a legfontosabb a hiteles tudás. Ezért készítjük el a magazint minden negyedévben...

Illatos üdvözlettel

Hollódi Gergely
főszerkesztő

Eucalyptus radiata

- a gyengéd 'vaskérgű'

Az örökzöld, és főként Ausztrália, Tasmánia területén élő fák leveleinek gyógyító erejét az idők kezdete óta használja az emberiség. Egyes változatait Európa déli részén, Madagaszkár szigetén vagy Spanyolországban termesztik. Sokat elárul a koalák kedvencéről, hogy a helyiek csak lázfának hívják, hiszen a leveleiből főzött tea segít a lázas megbetegedésekben is. A megfázásra, meghűlésre készített gyógyszerek és inhalálószeresek kedvelt összetevője, erősen antiszeptikus, immunerősítő, nyákdoldó, köhögés, influenza, felső légúti fertőzések ellen használt szer. Görög eredetű neve jól (*eu*) fedett-et (*Kalyptos*) jelent, utalva a bimbót védő membránszerű kalapra, melyet a virágok nyílásukkor ledobnak.

Az *Eucalyptus radiata* a mirtuszfélék családjába tartozó fa. Fiala levelei kerek alakúak, később megnyúlnak és felveszik a fajra oly jellemző hosszúka, lándzsa alakot. Törzsét szívós, szürkés-kék kéreg védelmezi, mely a kisebb ágak felé egyre zöldebb árnyalatú. Nyári, zöldeskék színű virágai 7-15-ösével ernyőszerű alakzatba tömörülnek. A radiata iparilag is termesztett eukaliptusz féle. A szubtrópusi mérsékelt éghajlati öv környékén, eredetileg mocsaras, majd lecsapolt területeken érzi jól magát. A fa közepes nagyságú, általában 30-50 méter magasra nő meg, örökzöld. Hétköznapi néven keskenylevelű gumifaként is ismerik.

A levelekből vízgőz desztillációval kinyert illóolaj általában átlátszó, színtelen, friss illatú, egy kis légies, édes

beütéssel. Az illóolaj egyik fő összetevője az 1,8-cineol (eukaliptol) nevű oxid, amelyből legalább 75%-ot tartalmaz. Magas cineol-tartalma miatt kiváló terápiás hatásokkal rendelkezik és elsősorban a légzőrendszerrel kapcsolatos problémákra alkalmazza az aromaterápia. A többi eukaliptusz-félével ellentétben (kivéve az *E. smithii* és *E. staigeriana*) ez az olaj ajánlott gyermekek kezelésére (4 év felett), azonban használatát tanácsos kerülni az orr és a száj környékén. A legtöbb szakirodalom említést tesz arról, hogy a magas cineol-koncentráció a gyermekeknél légzési problémákat okozhat, azonban az utalásokban sosem esik szó arról, hogy egy illóolaj számos összetevője szinergiaként, vagyis egymást kiegészítve és összhangban működnek.

Enyhe-lázcsillapítóként ismert illóolaj, amely a gyerekek lázát (38-39 fokig) akár



Eukaliptusz virága

Eucalyptus sp.
Fotó: ©Forrest & Kim Starr
www.starrenvironmental.com



Eu Kalyptos



A legtöbb eukaliptusz olaj fő és aktív összetevőjének - 1,8-cineol - farmakológiai hatását és hatékonyságát klinikai vizsgálatok sorával igazolták.



Eukaliptusz termése

Eucalyptus sp.
Fotó: ©Forrest & Kim Starr
www.starrenvironmental.com



1 fokkal is csökkentheti. Az aromaterapeuták 1-1 cseppet a talpacsákba masszírozza alkalmaznak. Kiváló szaunaolaj, de párologtatásra, inhalálásra is első rangú. Erős fertőtlenítő, antibakteriális, antivirális, köptető és gyulladáscsökkentő tulajdonságokkal bíró esszenciális olaj. Jól lehet alkalmazni az immunrendszer támogatásában, a légzőszervi panaszok esetén (nátha, hörghurut, arcüreggyulladás, köhögés, torokgyulladás), de kitűnő ellenszere a krónikus fáradtságnak, mégis a legjobb megelőző szerként használni a téli vírusok ellen. A rovarok nem bírják az illatát, így távol tarthatjuk magunktól a kellemetlen vérszívókat is.

Ferdinand von Mueller báró, Victoria állam első főbotanikusa 1853-ban meggyőzte barátját Joseph Bosisto melbourne-i gyógyszerészét az eukaliptusz olajok jótékony hatásáról. Bosisto 1854-től kezdte árulni gyógyszerésztárában az *Eucalyptus radiata* olaját. A többi eukaliptusz olajához hasonlóan a *radiata* iránti

kereslet egyre csak nőtt. A manapság ipari szinten előállított eukaliptusz olajokat a gyógyszerkönyvi standardok és az elvárt cineol-tartalom miatt újradesztillálás során rektifikált (adott hőmérsékleten és magasságban kivont konkrét összetevő) valamint több eukaliptusz olaj keverésével 'állítják' össze.

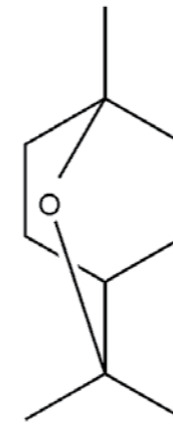
A legtöbb eukaliptusz olaj fő és aktív összetevőjének - 1,8-cineol - farmakológiai hatását és hatékonyságát klinikai vizsgálatok sorával bizonyították. Mivel a termelés, a feldolgozás, a lepárlás ember, energia és időigényes munka, nagyipari szinten, a mára már egyáltalán nem ismeretlen szerves kémiai molekulákat laboratóriumban állítják elő. Az 1,8-cineolt a gyógyszeripar kinevezte 'aktív összetevőnek', így születtek meg és kerültek a boltok polcaira az iparilag olcsón előállítható mellkaskenőcsök és egyéb készítmények, amelyek 'az eukaliptusz erejével' hatnak. ■

Eukaliptusz lombja

Fotó: © John Tann
on flickr.com



Egy enyhe eukaliptusz...



1,8-cineol
(eukaliptol)

1,8-cineol

Eredetileg eukaliptol néven szerepelt, értékes oxid vegyület

További, az aromaterápiában jellemzően használt eukaliptusz olajok: *Eucalyptus globulus* (kék gumifa) - a legtöbb ember ezt az illóolajat ismeri eukaliptusz olajként. Légzéskönnyítő, antiszeptikus, nyákdoldó, köptető, immunrendszerstimuláns. *Eucalyptus smithii* - gyengéd ám cineolban gazdag eukaliptusz olaj, amely 'a radiatához hasonlóan 'gyerekbarát'. *Eucalyptus staigeriana* - enyhén citromos illatú, gyengéd illóolaj, amely kevesebb cineolt, inkább aldehideket és terpéneket tartalmaz, ezért kiváló antiszeptikus, fertőtlenítő és görcsoldó hatású. Gyerekeken is biztonságosan alkalmazható. *Eucalyptus citriodora* - citromos eukaliptuszként ismert kellemesen citrusos illatú, görcsoldó, fertőtlenítő, rovarűző olaj. ■

Biztonság

Nem toxikus, nem irritáns, nem fototoxikus.

A homeopátiás készítmények hatását azonban gyengítheti.

EUCALYPTUS RADIATA

Latin név: *Eucalyptus radiata* Siebold
Család: mirtuszfélék (*Myrtaceae*)
Egyéb nevek: keskeny levelű gumifa
Illóolaj: színtelen, enyhén sárgás, friss, édeskés, eukaliptuszra emlékeztető
INCI: EUCALYPTUS RADIATA OIL
CAS: 8006-90-4
EINECS: 8006-90-4 FEMA: 2408

Légzéskönnyítő és immunrendszeri stimuláns keverék

8 csepp *Eucalyptus radiata*

7 csepp *Eucalyptus staigeriana*

5 csepp citrom (*Citrus limon*)

5 csepp teafa (*Melaleuca alternifolia*)

Tipikus kémiai összetétel*

1-8-cineol 60,4-64,5%

alfa-terpineol, piperitol, limonén, piperiton, geraniol, alfa-pinen, béta-kariofillén, terpinén-4-ol, béta-mircén

* Tisserand, R.-Young, R.: Essential Oil Safety, Churchill Livingstone,

2013 profilja alapján

Felhasznált irodalom:

Battaglia, S.: The Complete Guide To Aromatherapy, The International Centre of Holistic Aromatherapy, Brisbane, Australia, 2003
Tisserand, R. - Young, R.: Essential Oil Safety, Churchill Livingstone, Elsevier Sciences, 2013
Price, S.-Price, L.: Aromatherapy for Health Professionals, 4th ed., Churchill Livingstone, 2011

A világ túlsó vége - Ausztrália



Jan Kusmirek

Jan 1946-ban született, herbalista, aromaterapeuta és író. A Glastonbury székhelyű Fragrant Earth alapítója, az aromaterápia egyik európai úttörője, lobbitevékenységével hozzájárult, hogy a brit egészségügyben dolgozó nővérek az aromaterápiát megfelelő végzettséggel alkalmazhassák. Specialitása a bőrápolás és a kozmetika, különösen a bio alapanyagok. Noha már félig-meddig nyugdíjba vonult, rendszeresen publikál nemzetközi szaklapokban, előadásokat tart, szakértőként tanácsot ad.



Koalák

Koala Park, Sydney, Ausztrália, cca. 1938
Fotó: The Commons, Flickr.com. No copyright restriction.

Ha Ausztráliát említjük, akkor a krikett, a rögbi, a koala mackók és Krokodil Dundee jut eszünkbe. Régebben Ausztrália opál és aranybányáiról volt híres, valamint az aromás és egyéb hasznos növények értékes tárházaként tartották számon. Ezen új világ felfedezését Joseph Banksnek és James Cook kapitány Endeavour nevű vitorlásának köszönhetjük.

Ausztrálázsia flórájának felfedezéséhez, megértéséhez és rendszerezéséhez a legmodernebb technológiát használták már a korai idők óta. Ez egyszerűen annak volt köszönhető, hogy Ausztrália meglehetősen fiatalon és frissen felfedezett kontinens volt. A világszerte népszerű, Ausztráliában őshonos teafával



Az aromaterápia nyelvén: a teafa Ausztrália levendulája – és valóban csodaszor!

(*Melaleuca alternifolia*) kapcsolatos kutatások alig néhány éve forognak közkezen. Számos illóolaj került a figyelem középpontjába, ami viszont elkerülhetetlenül is, bizonyos szabványok bevezetését vonta maga után. Ez pedig azt eredményezte, hogy a valódi biodiverzitást és a természetben előforduló gyógynövények tisztelét nélkülözve haladt előre a világ. Konkrét és klasszikus példaként említhetjük a teafa terpinén-4-ol kemotípusának – amelynek ugyan előnyei és hátrányai is ismertek – nemzetközi szabványosítását.

A teafa hétköznapi nevét Cook kapitány expedíciójának idején kapta, mivel a felfedező kóros betegségekre egyszerűen teát főztek a fa leveleiből. Ahogy az Endeavour tovább rótt a tengeri mérföldeket, hasonló hétköznapi neveket adtak az újonnan felfedezett növényeknek. Így kapta nevét az Új Zélandi teafa. Nem véletlenül fontos tehát, hogy a megfelelő latin nevet is ismernünk kell ha illóolajat vásárolunk. A teafa antimikrobiális tulajdonságait számos területen, a pattanásos bőr kezelésétől az influenza leküzdéséig alkalmazzák. Az aromaterápia nyelvén: a teafa Ausztrália levendulája – és valóban csodaszor!

Egyébiránt tényleg létezik egy levendula teafa nevű faj is, amelynek illóolaja kifejezetten simogató és kellemes. Ezt az olajat manapság rosalina néven árusítják,

latin neve pedig *Melaleuca ericifolia*. Az olaj enyhe köptető hatású, gyengéd tulajdonságai miatt többen alkalmazzák gyerekek kezelésénél. A rosalina valószínűleg a felső légúti betegségek kezelésében nagyobb népszerűsége fog szert tenni a közeljövőben. Jól keverhető más olajokkal és kellemesebb illatot biztosít a metszőbb, karakteresebb illatoknak így nem csupán klasszikus tulajdonságaival járul hozzá egy-egy keverékhez, hanem azokat felemelőbbé is teszi.

Az utóbbi időkben Ausztrália nagyobb mennyiségben kezdett szantálfa olajat exportálni, amely, legalábbis a parfümparban egyre elfogadottabbá válik. Az ausztrál szantál nem azonos az Indiában őshonos fehér szantálfaival, hanem a *Santalum spicatum* nevű Nyugat-Ausztráliában élő fajról van szó. Mivel világszerte hiány van a szantálfa olajból, ezért újabb és újabb forrásokat fajok keresnek és fedeznek fel napjainkban. Az ausztrál szantálfa olajának illata nagyon hasonlít a *Santalum album* illatához, az ausztrál olaj azonban az indiaihoz képest magasabb arányban tartalmaz alfa-bizabololt, amely ismert gyulladáscsökkentő hatású összetevő. Ezért is nagyon valószínű, hogy az aromaterapeuták is előszeretettel alkalmazzák majd.



Teafa
Melaleuca alternifolia

Fotó: © Eric Hunt,
Flickr.com



Eucalyptus globulus
-
Tasmán kék gumifa

Casa Campestre,
Bolívia. Fotó:
© Arthur Chapman,
Flickr.com



Eucalyptus citriodora syn.
Corymbia citriodora
Citrom illatú
eukaliptusz

Fotó:
© expom2uk, Flickr.
com

Az egyik kedvenc olajom a *Kunzea ambigua*, hétköznapi nevén 'kullancsfa'. Számos forrás számolt már be arról, hogy a kunzea széles spektrumon bizonyított már, mint fájdalomcsillapító olaj – izomfájdalmaktól az influenza tüneteken keresztül az ízületi fájdalmakig és reumáig bezárólag. Az aromaterapeuták rendszeresen alkalmazzák olyan 'ízületi' keverékekben, amelyek fő összetevői a réti legyezőfű, az ördögcsáklya, vagy az ezekhez hasonló tulajdonságú növényi kivonatok. A kunzea kellemes illatú olaj. Úgy gondolom, hogy a klinikai aromaterápia specializált világában a kunzea népszerűbb lesz, mint a már terápiás hatásaiért túlmagasztosított teaafa. Ausztrália persze leginkább az eukaliptuszok földjeként ismert. Napjainkban

az eukaliptusz illóolajok nagy része Spanyolországból vagy Portugáliából érkezik, világszerte árnyat adó lombjaiért ültetik. A citromillatú eukaliptusz vagy latin nevén *Eucalyptus citriodora* aldehidekben gazdag illóolajat ad, amely frissítő és kellemes változatosságot biztosít a terapeutáknak. Azok, akik hozzászoktak a rovarűzők használatához, a citromillatú eukaliptusz kellemesebb alternatívát jelenthet a hétköznapi, és szúrósabb illatú citromellával szemben. Az *E. citriodora* jó kedélyjavító olaj, csavart vihet a citromos illatú keverékekbe, miközben antiszeptikus, gombaölő és fájdalomcsillapító terápiás hatásait is kifejtheti. Az eukaliptusz félek között egy sor a terapeuta számára fontos fajt említhetünk. A legismertebb, kellemesen fás illatú kék gumifától, latin nevén *Eucalyptus globulus*-tól kezdve a széleslevelű



A TÁVOLI AUSZTRÁLÁZSIA

■ Az Ausztrálázsia kifejezést Charles de Brosse 18. századi francia író használta először. A nevet a latinból eredeztette, és az 'Ázsiától délre' fekvő területet jelölte, ezzel szerette volna megkülönböztetni Polinéziától és Mikronéziától. Geopolitikai értelemben Ausztrálázsia Ausztráliát és Új Zélandot és alkalmanként Pápua Új-Guineát is jelöli.





Rosalina
Melaleuca ericifolia Smith
Fotó: © John Tann,
flickr.com



ROSALINA

A rosalina a mirtuszfélek családjába tartozik, illóolaja linalolban és 1,8-cineolban gazdag. Akár gyerekeken is biztonságosan használható illóolajnak számít és kifejezetten légúti panaszok kezelésénél találják hasznosnak az aromapetrapeuták.



gumifáig, latin nevén *Eucalyptus dives*. A legújabb kedvencem azonban a Woollybutt vagy Machacurti [*Eucalyptus macharthurii*], amelyeknek már az illata is elvarázsol. Az olaj akár 50%-ban tartalmaz geranil-acetátot, ami kifejezetten jó hatással van rám, amikor a világ összecsap a fejem fölött. Mostanában kiemelkedő figyelmet kapott az influenza ellenes és a virális fertőzésekre használt *Eucalyptus pilularis* vagy Blackbutt gum. Összetételét tekintve, illóolaja nagymértékben eltér például a magas cineol tartalmú *E. globulus*-tól. E rövid kis cikk is bizonyítja, hogy az illóolajok milyen széles tárházat nyújtja számunkra a világ. Arra is felhívja a figyelmet, hogy, érdemes elgondolkoznunk, mielőtt az aromaterápia *materia medica* tárházát véglegesen kőbe vésnénk. Számos növény rendelkezik hasonló terápiás haséttal. A keleti orvoslás előnyben részesítők a növény alakját és

egyéb jellemzőit figyelembe véve az eukaliptusz fajokat például rögtön a felső légúti panaszokra felírt terápiákkal azonosítaná. Akár e hagyományos nézeteket valljuk, akár az illóolajok kémiai összetételére koncentrálnunk is, az Ausztrál illóolajok, használatukkal mindenképpen élvezetet és kísérletezési lehetőségeket biztosítanak. A teafa illóolaj széles körű népszerűsítése már önmagában is segített abban, hogy nagyközönség figyelmét az illóolajok felé fordítsa. Az aromaterápiával komolyan foglalkozók lassan elkezdik megtapasztalni a kunzeát, miközben szépen csendben elkerülnek az egy újabb csodaszer felfedezésért folytatott versenyt. Az ausztrál illóolajokat egyre szélesebb körben használjuk terápiás célból és a parfüméria világában is, hiszen a gyógyító tulajdonságok tárházában speciális szerepet töltenek be.

©Jan Kusmirek 2013 december




Napjainkban az eukaliptusz illóolajok nagy része Spanyolországból vagy Portugáliából érkezik.

AROMA BOTANICA

Az illatokon túl...

100%-os terápiás minőségű illóolajok, hordozó olajok, abszolútok, oktatás

email: aromabotanica@gmail.com
web: www.aroma-botanica.com

 facebook.com/aromabotanica



Schütz Gabriella

Diffúzorok kontra illatmécsesek

■
Ultrahangos elektromos
illóolaj porlasztó

Kellemes közérzet,
terápiás hatással
kombinálva.



■ Az illóolajok levegőbe juttatására alapvetően kétféle módszert ismerünk. Az egyik, hogy a vízbe cseppentett olajok hő hatására a levegőbe illannak, a másik szerint pedig egy elektromos szerkezet segítségével az illóolajokat vízzel, vagy anélkül akár ultrahang segítségével mikroszemcsékre bontva a levegőbe porlasztjuk. Lássuk, mi szól az egyik, mi szól a másik megoldás mellett.

A templomok padlóján is

Az írások szerint az ókori egyiptomiak és görögök templomaiban is ismerték a párologtatás fogalmát, és használták is a módszert. Az istenek faragott szobrait illatos olajokkal kenték be, a templomok padlóját pedig aromás növények levelei fedték. Mikor végiggyalogoltak rajtuk, a levegőbe szálltak a felszabaduló illatok, a szobrok felszínéről pedig szintén elpárologtak az értékes összetevők, tisztítva, megédesítve ezzel a helyiség légtérét. Azóta már számos

tanulmány bizonyította, hogy az illóolajok fertőtlenítő és baktériumölő hatással rendelkeznek. Az első ezzel kapcsolatos kutatásokat 1887-ben Chamberland végezte.

Citrom és eukaliptusz

Morel és Rochaix munkássága bizonyította, hogy a citrom illóolaja a légtérben fertőtlenítő hatású. Kimutatták, hogy a citrom (*Citrus limon*) illóolaja a levegőbe juttatva a *meningococcus* baktériumot mindössze negyed óra, a *pneumococcus* pedig három óra leforgása alatt hatástalanította egy egy négyzetméteres helyiségben. Ám a citrom nem az egyedüli nagyágyú. A ka-

■
A porlasztás
arany szabályai

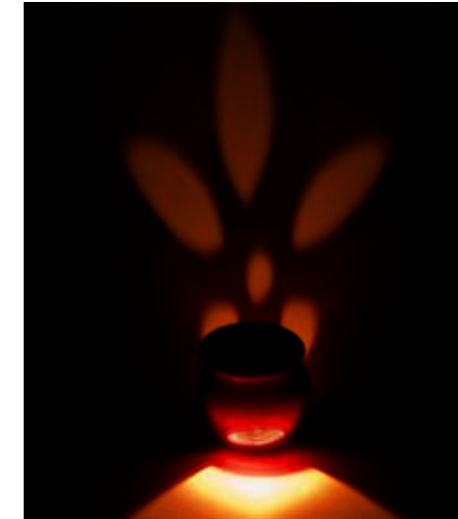
“

Morel és Rochaix munkássága bizonyította, hogy a citrom illóolaja a légtérben fertőtlenítő hatású.

kukkfűnek (*Thymus vulgaris*), azeukaliptusz (*Eucalyptus sp.*), vagy a szegfűszegnek (*Eugenia caryophyllata*) is hasonló a hatása. Érdekes tény, hogy amíg az erdőben egy köbméternyi területen csupán 5 baktérium, addig egy párizsi belvárosi lakás szobájában kb. húsz ezer, és egy egy négyzetméteres szőnyegen akár több mint két millió baktérium nyüzsög.

Miért jobb a diffúzorok az illatmécsesekénél?

A természetes párologtatás is egy módja az illóolajok légtérbe juttatásának, megtisztítva, párásítva ezzel a helyiség esetleg száraz, vírusoktól, baktériumoktól hemzseggő levegőjét. Ilyenkor a fűtőtesten elhelyezett, vízzel teletöltött edényekbe cseppentjük az illóolajat. Ez a módszer azonban nem hasonlítható össze egy elektromos párologtató használatával. Manapság mutatósabbnál mutatósabb kerámiából, üvegből, márványból készült párologtatókat, ún. aromalámpákat lehet vásárolni, melyek alapvetően két részből állnak, egy felső, vízzel megtölthető kis mélyedésből illetve egy alsó, mécsest magában foglaló tartó elemből. Sajnos azonban a legtöbb illatpárologtató nincs jól „kitalálva”.



A legfontosabb, hogy kizárólag terápiás hatású, tiszta, higítatlan, ha lehet ökológiaileg ellenőrzött (bio) gazdaságból, biztos forrásból származó, lekövethető illóolajokat alkalmazzunk a porlasztóban. Soha ne porlasszunk folyamatosan egy helyiségben, hiszen akkor a levegő egy idő után telítődik, amely a szervezetre megterhelő lehet.

Ne hagyjuk az illóolajokat sokáig a porlasztóban állni, hiszen azok ott oxidálódhatnak, és a porlasztót is eldugíthatják, kikezdehetik. A gyerekszobában öt cseppnél többet ne rakjunk a porlasztóba.

A mécsesnek ugyanis nem szabad túl közel kerülnie a vízzel telt tálka aljához, hiszen akkor a túl nagy hő kárt tehet az olajokban. Ha pedig túl nagy a távolság, az olajok nem párolognak kellő ütemben. Az is hiba szokott lenni, hogy a mélyedés nem elég nagy, így a beletöltött víz az olajokkal együtt gyorsabban elpárolog, mint amilyen ütemben a gyertya elégne. Ez rendkívül veszélyes. A kiürült kerámia, vagy üveg ugyanis felforrósodik, majd meg is pattanhat. A benne lévő illóolaj pedig a hő hatására még be is lobbanhat, tüzet okozva ezzel. Éppen ezért nem lehet eleget hangsúlyozni, hogy az illóolaj párologtatókat soha egyetlen percre sem szabad felügyelet nélkül hagyni. Azt pedig nagyon gyorsan el kell felejtetni, hogy a gyerekszobában éjszakára illóolajat párologtatunk ilyen módon. Új párologtató vásárlása esetén mindig figyelniünk kell a mélyedésben lévő víz szintjét, valamint a mécsest. Nem elhanyagolható tény, hogy az illóolajok érzékeny szerves anyagok, és legfőképpen hő vagy fény hatására könnyen bomlanak és szerkezetük megváltozhat. Az illatmécsesek használatakor az olajok a párologtató tálkában lévő víz felületi feszültsége miatt a tálka anyaga a hő hatására felforrósodott, ez az illóolaj megégeséhez vezet, mely megváltoztatja azok kémiai szerkezetét, sőt káros anyagok is képződhetnek. Az illatmécsesek mellett szól az a tény, hogy veszélyességük ellenére igen hangulatosak, a mécses csodás árnyképeket

varázsolhat a falra. Sajnos azonban terápiásan már kevésbé hatékonyak.

A diffúzorokról röviden

A diffúzorok, más néven elektromos párologtatók hőhatás nélkül juttatják a levegőbe az illóolajokat. Ezek a szerkezetek vízzel, vagy anélkül, részekre bontják, porlasztják az illóolajokat, például az ultrahang segítségével. Így az olajok szerkezeténemsérül, azok teljes egészében a levegőbe kerülnek, belélegezhetővé válnak, vagy megtisztítják a levegőket a kórokozótól, mely a téli időszakban különösen fontos. Igazán nagy előnyük, hogy csendesek, és mindenféle veszély nélkül, hosszabb, akár 4-6 órán keresztül is működhetnek. Ma már sok fajtájuk kapható. Némelyik szín, vagy zene terápiát is alkalmazva a színét is változtatja. A porlasztók alakja rendkívül változatos. Nem csak a porlasztás idejét, de annak intenzitását is be lehet a szerkezeteken állítani.

Egy szó mint száz, ha valaki komolyan gondolja az illóolajok párologtatását, az diffúzort alkalmaz, melynek segítségével gyorsan és hatékonyan lehet a levegőbe juttatni az értékes olajokat.

Felhasznált irodalom:
M. Chamberland: *Les essences au point de vue de leurs propriétés antiseptiques*, Ann. Inst. Pasteur, 1887, I, p. 153-154.
Morel A., Rochaix A.: *Inhibiting power of vegetable essential oils to pathogens*, *Parfumerie moderne*, 1927. 19, 184.

Egy kedvelt gyógy-, fűszer- és illóolajnövény a mediterráneumból

ROZMARING



Rosmarinus officinalis L.

Fotó: © Babulka Péter



Magyar Királyné
Vizét is árusító 17.
századi parfümárus
szobra Grasse-ban

Fotó: © Babulka Péter

Dr. Babulka Péter

A rozmaringot az ókorban már ismerték és a keleti eredetű illatszerek (tömjén, mirha, balzsam) mellett és részben a pót-lásukra használták. Ókori római növénytermesztők, orvosírók és költők egyaránt írtak e nagyszerű növényről. Lucius Columella (i. e. 1.sz.) kiváló méhlegelőnek tartotta, Quintus H. Flaccus Horatius (i.e. 65-i.e.8) egyik ódájában pedig arról írt, hogy a házi istenek (penates) kis szobraikat gyakran koszorúzták rozmaringgal és mirtusszal. A híres római katonaorvos, Dioszkoridész Pedainosz (virágkora az 1. századra esik) „libanotis” (tömjénszagú

fű) néven említi és sárgaság ellen ajánlja használatát. A monda szerint volt egy ifjú (Libanosz), aki szerette és tisztelte az isteneket, majd mikor megölték, akkor tömjénes illatú fű (Libanotis) nőtt körülötte.

A rozmaring a középkorban jutott el Európa sok országába, ahol dísznövénnyként szívesen ültették. A kolostorkertek hivatalos növénye volt és termesztését a 8. század végén a 'Capitulare de villis' néven kiadott császári rendelet írta elő.

A 16. század táján nagy volt keletjük a különböző illatos és gyógyító hatású desztillált vizeknek, és ekkortájt hódította meg a világot az Aqua Regia Hungariae (Magyar

Az ajakosvirágúak családjába (*Labiatae*) tartozó rozmaring egyike azon Földközi-tenger környékén őshonos növényeknek, amely hazánkban jól termeszthető és sokoldalúan felhasználható. A dísznövénnyként is szívesen ültetett örökzöld rozmaring 50-150 cm magasra növő, erőteljesen elágazó szárú cserje, melynek ágai gyengék, hajlékonyak. Levelei tűszerűek, bőrneműek, 2-4 cm hosszúak, 2-3 mm szélesek, átellenesen helyezkednek el. A levelek felül kopaszok, fonákuk fehéres-molyhos, szélük kissé hátragöngyölt. Virágai aprók, halványkék vagy lilás színűek. Virágzásuk több hónapig is ehúzódik.

Királyné Vize, ungairsches Wasser, Eau de la Reine d'Hongrie) néven ismertté vált, rozmaringból előállított szer (rozmaringszesz), amit egyes források az első európai desztillált parfümként említene.

Magyarok közül elsőként Melius Péter írt Herbáriumában (1578) e növényről, aki különféle panaszok kezelésére a levél és gyökér használatát egyaránt javasolta. Pápai Páriz Ferenc (1784) a rozmaringbort a szülés segítésére, a hőség megrekedésére (menstruációs vérzés elmaradására) és fulladozás ellen vette hatásosnak, a rozmaringolaj fülbe cseppentését pedig sükettség és nehezen hallás kezelésére ajánlotta.



Bal oldali kép: óriásira
nőtt rozmaring bokor

Jobb oldali kép:
kékes színű rozmaring
virágok

Rosmarinus officinalis
Fotó: © Babulka Péter



Az aromaterápiában a rozmaring illóolajának több kemotípusát (cineol, kámfor és verbenon) használják...



A magyar népi gyógyászatban a rozmaring leveles ágából készült boros vagy pálinkás kivonatot szívászúrás esetén ajánlották, de hasznosnak vélték a menstruáció elősegítésére és a fejfájás csökkentésére is. Ez utóbbi esetben a szeszes kivonattal masszírozták be a fejet. A virágos, leveles ágakból készült főzetet pedig vízható, vizeletfertőtlenítő és hurutoldó szerként ajánlották.

A mediterrán olaszok népi gyógyítói a rozmaring leveleit, illetve annak főzetét emésztés elősegítésére ajánl-

ják, alkoholos (pálinkás, boros, konyakos) kivonatot fájdalomcsillapító hatású bedörzsölőszerként tartják számon reuma esetére, emellett hajhullás ellen és fagyda-ganat kezelésére javasolják a használatát.

A modern fitoterápiában a leveleit (*Rosmarini folium*), illetve a levelekből és a virágos hajtásokból vízgőzdesztillációval előállított illóolaját (*Aetheroleum rosmari-ni*) használják, mely drogok hivatalosak a gyógyszerkönyvünkben (Ph.Hg. VIII.). A levelek 1-2,5 % illóolajat tartalmaznak, melynek főbb alkotórészei az eukaliptol

(20-30%), a kámfor (15-25%) és az alfa-pinén (10-25%). Az illóolaj mellett még cserzőanyagok (8-10%), flavonoidok és a rozmaringsav jelenléte érdemel említést. A gyógyszerkönyv több típust említ: az eukaliptolban (1,8 cineol) szegényebb spányolt (főbb összetevők: 16-25% eukaliptol, 13-21% kámfor, 18-26% alfa-pinén), illetve az eukaliptolban gazdagabb marokói és tunéziai típust (főbb összetevők: 38-55% eukaliptol, 5-15% kámfor, 9-14% alfa-pinén). Az aromaterápiában a rozmaring illóolajnak több kemotípusát (cineol,

kámfor és verbenon) használják.

A rozmaring főbb hatásaiaként a nyákoldó, epehajtó, görcsoldó (epeutakban és vékonybélben), bőrvörösítő (a bőr és a bőr alatti szövetek vérkeringését fokozó, bőrhőmérsékletet emelő), antimikrobiális, gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító és izomlazító hatások érdemelnek említést.

A rozmaring leveleit időskori szívpanaszok, emésztési zavarok és reumás megbetegedések kiegészítő kezelésére ajánlott teakeverékek és egyéb készítmények alkotórészeként, illetve az alsó végtagok keringési elégtelensége és alacsony vérnyomás esetén gyógyfürdők készítésére használják. A levéldrogot több gyógynövényértékelő monográfia (E-, és ESCOP) is tárgyalja. Illóolaja fontos összetevője a reumás fájdalmak, krónikus ízületi gyulladások, izom- és idegfájdalmak, sportsérülések, idegszába és isiász kezelésére szánt krémeknek, masszázsolajoknak, bedörzsölőszereknek (ezek egy

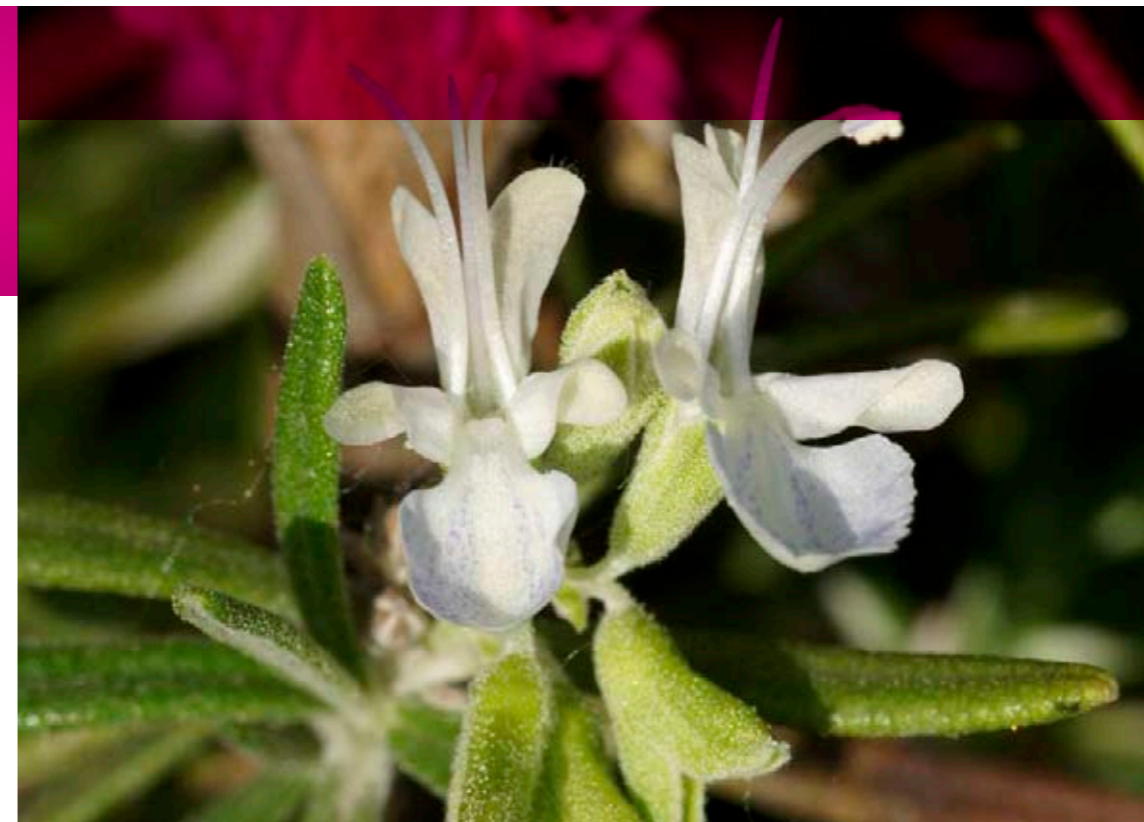
része gyógyhatású készítményként van forgalomban), valamint inhalálószereknek és légzőskönnyítő mellkasi kenőcsöknek. Szabványos Vény minta gyűjteményünkben (Formulae Normales) a rozmaring illóolaja egy epecsepp (Gutta cholagoga) és egy reuma elleni kenőcs (Unguentum contra rheumam) összetételében szerepel összetevőként.

A rozmaring drogok ajánlott napi adagjai a fitoterápiai gyakorlatban az alábbiak: belsőleg levelekből 4-6 g, illetve azzal egyenértékű kivonattal; illóolajból 150-350 mg. Külsőleges alkalmazáskor 6-8 % illóolaj tartalmú készítmények, illetve fürdővízben 50 g drog egy kád vízhez. A végtagok keringési elégtelenségének kezelésére és az alacsony vérnyomással küszködők részére a gyógyfürdőt az alábbi módon készíthetjük el: egy kád vízhez számítva 40-50 gramm aprított levéldrogból és 1 liter vízből forrázatot készítünk, melyet 30 perces áztatás után lehet a fürdővízbe önteni. Az alacsony

vérnyomású emberek részére a gyógyfürdőt a reggeli órákban célszerű venni, melyet körülbelül fél órással pihenésnek kell követnie. Az ily módon készített fürdőt reumás panaszok enyhítésére is használhatjuk.

A rozmaring levelek belsőleges alkalmazása várandósság és szoptatás ideje alatt csak orvosi javallatra ajánlott. Nyílt sebek és nagyobb felületre kiterjedő hámszárazság, valamint magas vérnyomás és súlyos szívelégtelenség esetén fürdőként történő alkalmazása ellenjavallt.

A rozmaring nemcsak dísz- és gyógynövényként értékes, mivel levelei fontos alkotórészei a különböző fűszerkeverékeknek és keserű ízű likőröknek. Az illóolajat a kozmetikai iparban szappanok, krémek, parfümök, WC illatosítók és egyéb cikkek előállítására használják. A rozmaring levelekből előállított, karnozolsavban gazdag antioxidáns kivonattal élelmiszerek és kozmetikai termékek előállításában természetes tartósítószerként érdemel figyelmet. ■



Rozmaring virágja

Rosmarinus officinalis
Fotó: © Babulka Péter

Film a magyar népi orvoslás hagyományairól

Dr. Babulka Péter

■ A magyar népi orvoslás kutatásának szükségességét jelző első felhívások közel 180 évvel ezelőtt láttak napvilágot. Először Kremzír Mózes orvosdoktori disszertációjában (1837) jelent meg egy orvosoknak szóló felhívás a köznép gyógyszereinek megismerésére, majd egy évvel később egy másik orvos, Bugát Pál, a Magyar Tudományos Akadémia rendes tagja, az általa indított Orvosi Tár című folyóiratban közzétett cikkében vetette fel annak szükségét és hasznát, hogy az orvosok megismerjék a népi gyógyászat különféle szereit és az „egyszerű emberek” gyógyítással kapcsolatos hagyományos ismereteit.

A népi orvoslás kutatásával kapcsolatban 1945-ig megjelent cikkek, tanulmányok, könyvek és gyűjtések adatait Vajkai Aurél összegezte. A második világháború után egyre intenzívebbé váló, a Kárpát-medencében élő magyarság körében végzett néprajzi-, népi növényismereti és népi orvoslási gyűjtőmunkákban több kutató (köztük több orvos és gyógyszerész is) alapvető célként jelölte meg a népi gyógyító eljárások, illetve a gyógynövények hagyományos alkalmazásainak lejegyzését, vagy egyéb módon, például hangfelvételekkel, fotók és herbáriumok készítésével,

a megelőző és gyógyító eljárások során használatos tárgyak összegyűjtésével történő dokumentálását. A kutatók több évtizedes áldozatos gyűjtőmunkájuk eredményeként mára számos monográfia, szakcikk, kézirat, hangfelvétel, továbbá rengeteg fényképfelvétel gazdagítja könyvtárainkat és múzeumainkat (fontosabb példaként említhetők a Semmelweis Orvostörténelmi Múzeum, Könyvtár és Levéltár vonatkozó anyagai, vagy a Néprajzi Múzeumban található Etnológia Adattár és Fotóarchívum anyagaiban található felvételek). 1974-ben a veszprémi Bakonyi Múzeum adott otthont annak a kiállításnak, amelynek rendezői kísérletet tettek a hazai

múzeumok népi gyógyítással kapcsolatos tárgyi emlékeinek összegyűjtésére. A képanyaghoz és a tárgyi emlékekhez Hoppál Mihály és Törő László írt kísérőszöveget, amely magyar és angol nyelven az Orvostörténelmi Közlemények különszámában jelent meg. Ezt a kiadványt 1979-ben egy újabb, Antall József és Buzinkay Géza által szerkesztett, népi orvoslással foglalkozó kötet követte. Ebben szintén érdekes tanulmányok olvashatók, többek között a népi orvoslás értékelésének problémáiról, a magyar népi gerontológia tanulságairól, a Kárpát-medence etnobotanikai problémáiról, valamint az etnobotanika várvidéki (ma Burgerland) helyzetéről.

Homoktövis
Hippophae rhamnoides

A népi orvoslásban hosszú ideje ismerik jótékony hatását.

Fotó: © Babulka Péter



Munkában a 'kenőember'
Gyimes, Erdély
Fotó: © Babulka Péter



Masszázs
kombinált
pióccaterápia
Kárpátalján

Fotó: © Babulka Péter

A magyar államalapítás 1000. évfordulójának évében Hagyományos orvoslás évszázadai címmel készült kiállításnak a Szentendrei Szabadtéri Néprajzi Múzeum adott otthont 2000-ben, melynek rendezője e sorok írója volt.

A népi orvoslásunk „racionális” (természettudományos megközelítéssel könnyebben megérthető és hatásosságukat könnyebben igazolható) gyógymódokról, illetve a különféle „irracionálisnak” nevezett - hiedelmeken alapuló-, mágikus- vagy szertartásos - eljárásokról a sok évtizedes gyűjtőmunka során bőséges ismereteket gyűjtöttünk fel.

“

...segítségüket igénybe véve járták füvesasszonyokkal együtt a kerteket, erdőket és mezőket; kenőembereket és hagyományos gyógyítókat kerestek fel...

retanyag gyűlt össze, azonban nem készült korábban olyan film, ami népi orvoslásunk sokszínűségét úgy mutatta volna be, hogy annak „racionális” és „irracionális” elemeit egyaránt érinti. A 2014 januárjában elkészült film megálmodói - Novobáczky Sándor filmrendező, Nádorfi Lajos operatőr és e sorok írója - 2012-ben és 2013-ban a Médiatanács Kollányi Ágoston Pályázatain nyert támogatást a film elkészítéséhez.

A fent nevezettekől álló utazó stáb hazánkban, Kárpátalján, Erdélyben és Moldvában közel 40 helyszínen forgatott, ahol helyi szakértőkkel konzultálva és az Ő segítségüket igénybe véve járták fűvesasszonyokkal együtt a kerteket, erdőket és mezőket; kenőembereket és hagyományos gyógyítókat kerestek fel, és tőlük elsősorban a máig fennmaradt gyógyító hagyományok felől érdeklődtek. Számos gyógynövény gyűjtéséről és alkalmazásáról, illetve különféle gyógymódokról (masszírozás - kenés, köpölyözés, piócaterápia, méhszúrasterápia; viaszöntés, ónöntés; állatgyógyítás stb.) készítettek felvételeket. A több mint 40 órás filmanyagból készült 3 részes sorozat (egyenként 26'-es) címe a Gyógyító hagyomány, az egyes fejezetek alcímei pedig az alábbiak: Bőkezű természet; Fűvesasszonyok, kenőemberek; Népi orvoslás: múlt és jelen. A filmet a Duna TV fogja bemutatni (ennek időpontja még nem ismert).



Gyógynövényt gyűjtő asszony
Moldva

Fotó: © Babulka Péter

Gyógynövény fürdő készítése
Moldva

Fotó: © Babulka Péter



Dr Babulka Péter

1953-ban született. Gyógynövény- és népi orvoslás kutató, fitoterapeuta. Több gyógy- és illóolajnövény, népi orvoslás és aromaterápia témakörrel foglalkozó könyvet, könyvfejezetet írt, szerkesztett, illetve fotózott. E témakörökkel intézetekben, egyetemeken kutatta, illetve oktatta. Kiállítást rendezett a népi orvoslásunk évszázadairól és szakértő konzultánsa volt egy nemrégiben elkészült 3 részes népi orvoslásról szóló filmnek (Gyógyító hagyomány). Több gyógynövényekről készült CD-ROM, egy interneten keresztül elérhető adatbázis (Gyógynövénykereső) és egy Androidos mobil gyógynövény alkalmazás (HerbIndex) szerzője, fotósa. Tudományos és ismeretterjesztő cikkeinek száma meghaladja a 400-at. Alapító tagja az Európai Etnofarmakológiai Társaságnak (European Society of Ethnopharmacology) és tagja a Phytothérapie de la recherche à la Pratique című folyóirat tudományos testületének.

Honlapok: www.tarnics.hu és www.etnofarmakologia.hu



Bogáti Gabi

TISZTA LEVEGŐT!

A NÖVÉNYEK ÉS AZ ESSZENCIÁLIS OLajok TISZTÍTJÁK A BELSŐ TEREK LEVEGŐJÉT

■ Nem is gondolnánk, hogy a belső terek levegője a legtöbb esetben sokkal szennyezettebb, mint a városi levegő. A lakások, házak levegőjében megannyi, az egészségünkre káros mikroorganizmus, pollen, toxikus és vegyi anyag lebeg, amelyeket belélegezve hosszú távon egészségünk látja kárát.

Életünk nagyobb részét a négy fal között töltjük el, főként a lakásunkban, a házukban, - ha csak az alvással töltött órákra gondolunk-, illetve a munkahelyünkön, és gyerekként az iskolapadban. Ehhez képest igencsak csekély időt szentelünk a természetben, friss levegőn való kirándulásnak, sétának, sportolásnak. Éppen ezért fontos, hogy tisztában legyünk a

veszélyekkel, és ennek tudatában tegyünk is ellene.

„Az Európai Bizottság Környezetvédelmi Főigazgatósága 2010 februárjában hívta fel a figyelmet arra, hogy több veszélyes légszennyező anyagból sokkal több van a beltéri levegőben, mint a szennyezett városi levegőben. Ez különös aggodalomra ad okot, ha belegondolunk, hogy életünk döntő részét – egyes időszakokban akár





Közönséges szobafikusz
Ficus elastica

> 90%-át is – négy fal között: a lakásunkban, a munkahelyünkön, fiatalon az iskolákban, azaz belső terekben töltjük, és elenyésző időt vagyunk csak a szabadban. Sok lakásban, épületben egyes szennyezők koncentrációja magasabb, mint amit a határértékek megengednek a városi levegőben.” – figyelmeztet a Levegő Munkacsoport Országos Környezetvédő Szövetség 2013-ban kiadott szakmai ajánlásrendszerében.

Azokban a szobákban, és helyiségekben ahol ritkán szellőztetünk, de sok időt töltünk el – ilyen például a hálószoba – egy idő után felszaporodik a szénmonoxid, mely szintelen, szagtalan, íztelen gáz, és rendkívül mérgező. Akadályozza a szervezet oxigénfelvételét, mivel a vér hemoglobinjában található vassal reakcióba

lép, és stabil komplexet alkot. Már enyhe szénmonoxid mérgezés is fejfájást, szédülést, émelygést, látás- és hallásképesség csökkenését okozza, hosszú távon pedig csökkenti a szívizmot ellátó koszorúerek keringését. A másik igencsak veszélyes gázhalmazállapotú anyag a formaldehid. Ez a szennyező anyag leginkább a fakészítményekből jut a levegőbe, majd a szervezetünkbe. Formaldehidet tartalmazhatnak a fa bútorok, ajtók, farost- és rétegelt lemezek formaldehid alapú műgyanta ragasztóanyagai, illetve a hang- és hőszigetelő habok. Nem szabad legyintünk a kozmetikumokra sem, mint amilyen a körömlakk, a folyékony szappanok, fogkrémek és tusfürdők vagy a háztartási tisztítószer. De a gyertyák égetésénél, a

cigarettaból és a főzéskor is ez az anyag szabadul fel.

Ugyancsak említést érdemel a falfestékekből magas koncentrációban kipárolgó illékony szerves oldószerek (VOC), melyek a nyálkahártyát és a tüdőt irritálják, károsítják, allergének, rákkeltők vagy az idegrendszert károsító vegyületek.

1984-ben a NASA kutatásai bizonyították először, hogy a leghatékonyabban a zöld növények tudják tisztítani a levegőt, ha a szellőztetés nem megoldható, mint mondjuk egy űrhajó belsejében. A NASA Clean Air Study (Tiszta levegő tanulmány) kutatásai bebizonyították, hogy példának okáért a csüngő csokros inda (*Chlorophytum comosum*) 24 óra alatt 96%-al csök-



A két fő bűnös a formaldehid és a szénmonoxid.

Már enyhe szénmonoxid mérgezés is fejfájást, szédülést, émelygést, látás- és hallásképesség csökkenését okozza, hosszú távon pedig csökkenti a szívizmot ellátó koszorúerek keringését.

kentette a szoba szénmonoxid tartalmát, míg a nitrogén dioxid szint 99%-kal csökkent. A növények a tértisztításban hatékonyak, gyorsak, és az eredmény mérhető. Már három közepes növény is elégséges, hogy megszűrje egy átlagos szoba levegőjét. Azzal mindenki tisztában van, hogy a növények oxigént termelnek. Azt azonban kevesen tudják, hogy bizonyos növények képesek a levegőben lebegő szennyező anyagokat megkötni, majd a gyökérükbe vezetni, ahol a talajban élő mikroorganizmusok segítségével a káros anyagok lebomlanak. Így a növények nem csak a szobák díszei lehetnek, hanem élő „tisztító berendezésként” is működnek.működnek.

A LEGJOBBAK:

Közönséges szobafikusz (*Ficus elastica*)

A leveleiben található baktériumok lebontják a mérgeanyagokat és meg is kötik ezeket, mint amilyen a formaldehid is.

A sárkányfa fajok, mint amilyen a dracéna is (*Dracena dermensis*) a mért eredmények szerint óránként 1,328 mg formaldehidet szűrnék ki. A borostyán (*Hedera helix*) nagyszerűen és hatékonyan szűri ki a festékek oldószereit.

A filodendron fajok és az igénytelen vitorlavirág (*Spathiphyllum 'Mauna Loa'*) eliminálják a formaldehidet, amely nagy mennyiségben megtalálható a szmogban és a cigarettafüstben is.

A 100%-os tisztaságú, hamisítatlan, hígítatlan illóolajok tökéletes megoldást jelentenek, ha a levegőben terjedő baktériumokat, vírusokat, vagy gombákat kell hatástalanítani.

HÁROM TÉLI TÉRTISZTÍTÓ SZINERGIA

Reggel és este negyed órán keresztül három csepp az alább található bármelyik szinergiából a levegőbe porlasztva tökéletesen tisztává, üdévé és garantáltan vírus és baktériummentessé varázsolja a helyiséget levegőjét.

TISZTÁRA FRISS

Citrom (<i>Citrus limon</i>)	6	csepp
Ravensara (<i>Cinnamomum camphora</i>)	3	csepp
<i>Eucalyptus radiata</i>	3	csepp

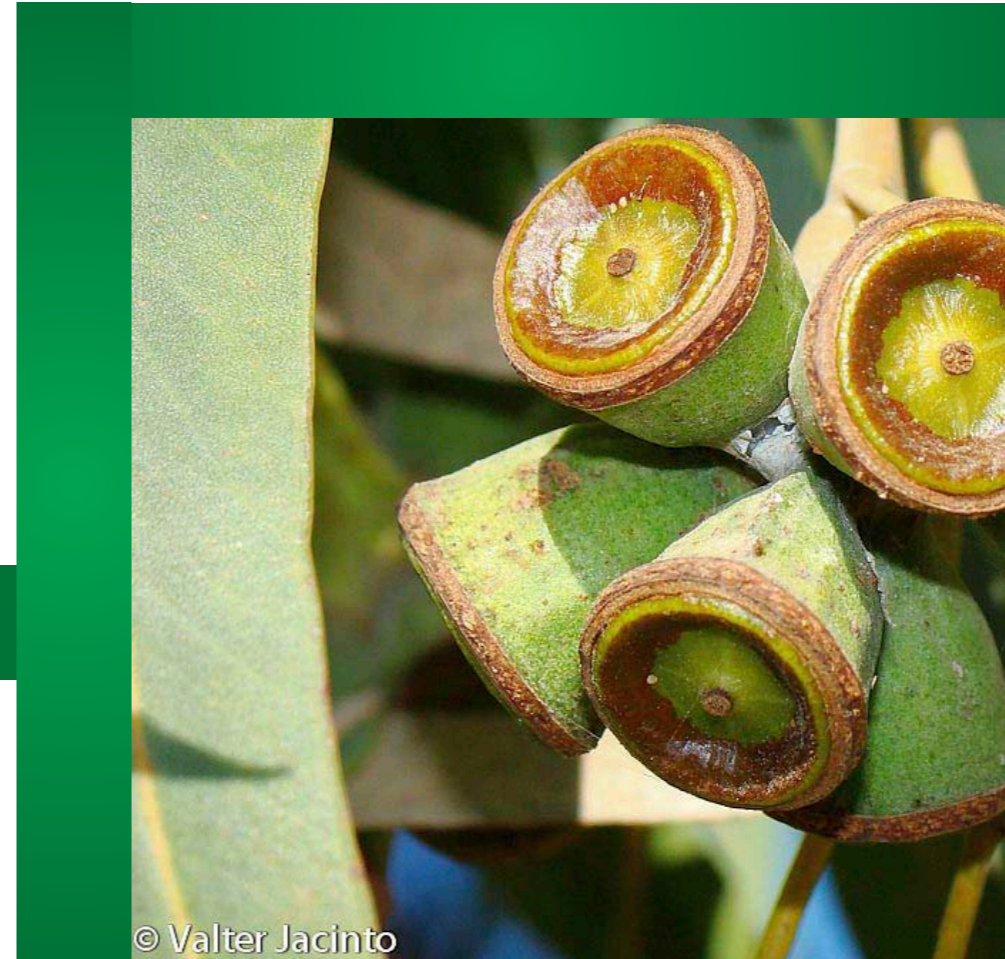
EXTRA SEPRŰ

Erdei fenyő (<i>Pinus sylvestris</i>)	5	csepp
Saro (<i>Cinamosma fragrans</i>)	2	csepp
Grapefruit (<i>Citrus x paradisi</i>)	7	csepp
<i>Eucalyptus radiata</i>	3	csepp
Teafa (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	2	csepp

EUKALIPTUSZ LIGET

<i>Eucalyptus radiata</i>	2	csepp
<i>Eucalyptus citriodora</i>	2	csepp
<i>Eucalyptus globulus</i>	2	csepp
<i>Eucalyptus smithii</i>	2	csepp

Forrás: BC Wolverton, WL Douglas, K. Bounds: A study of interior landscape plants for indoor air pollution abatement (Report), NASA, NASA-TM-108061., July, 1989. ■



© Valter Jacinto



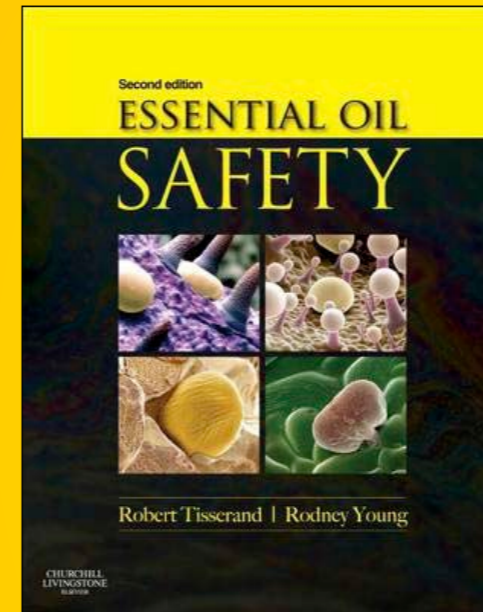
Eucalyptus globulus Labill.
- kék gumifa

Fotó: © Valter Jacinto
- flickr.com



Szerezzen gyorsan fontos alapinformációkat a gyógynövényekről és használatuk lehetőségeiről. Ismerkedjen könnyen és szórakoztató módon gyógynövényekkel akár utazás közben járműveken, akár kirándulásai során. Használja ki a gyógy- és illóolajnövényekkel való ismerkedéshez azokat a különleges lehetőségeket, amit ez a mobil alkalmazás kínál Önnek.

www.herbindex.hu



'Egy kimerítő illatos mestermű.'

Gabriel Mojay, The Institute of Traditional Herbal Medicine and Aromatherapy

Rober Tisserand és Rodney Young: Essential Oil Safety

2013 novemberben már megjelent az Essential Oil Safety - Illóolajok biztonságos használata - második kiadása angol nyelven. A könyv, csakúgy, mint elődje, amelyet Tisserand Tony Balacs-al karöltve jegyzett, az aromaterápia egyik 'bibliája'. A könyv kiváló referenciákat tartalmaz az illóolajokról jelenleg elérhető tudományosan is megalapozott tényekről, farmakológiai és biológiai hatásairól és a lehetséges veszélyekről. A 600 frissített illóolaj és illóolaj összetevő profil a jelenleg a témában fellelhető, gyakorlati tapasztalatokat is felsorakoztató és összefüggő enciklopédikus mű.

A szerzők elsőként mutatják be a gyógyszerek és az illóolajok közötti lehetséges kölcsönhatásokat. Az illóolajok és gyógyszerek egyre szélesebb körű alkalmazása miatt e könyv elengedhetetlen ismeretanyagot jelent az aromaterapeutának, az egészségügyi dolgozóknak, masszőröknek és termékfejlesztőknek is.

Churchill Livingstone, Elsevier, 2014, 780 oldal kemény kötésben ISBN 978-0-443-06241-4

Az iráni Isfahan University of Medical Sciences kutatói nemrégiben a francia levendula (*Lavandula angustifolia*) mandulaműtét utáni fájdalomcsillapításra történő aromaterápiás alkalmazását vizsgálták. A kontrollált random vizsgálatban 48 mandulaműtéten átesett 6-12 év közötti gyermek vett részt, akiket két csoportra osztottak. A műtétet követően mindegyik páciens a fájdalom csillapítására hatóránként szájon át adagolva paracetamolt (10-15 mg/kg/adag) kapott. Az egyik csoport a gyógyszer mellé levendula illóolajat is belélegzett. A műtét után három napon át minden páciens esetén feljegyezték a bevitt paracetamol mennyiségét, illetve az éjszaka során a fájdalom miatti ébredések számát. Az eredmények azt mutatták, hogy a levendula olajat is belélegző páciensek napi paracetamol adagját jelentősen csökkenthették. Ugyanakkor, az illóolaj belélegzése nem gyakorolt jelentős hatást a fájdalom intenzitására vagy az éjszakai ébredések számára. A tanulmány az *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology* (Nemzetközi Gyermek fül-orr-gégészeti szaklap) című tudományos szaklap 2013 szeptemberi számában jelent meg. A teljes tanulmány a www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23932834 linken olvasható.





A fűszerek ereje

Gyömbér
Zingiber officinale
Kardamom
Elettaria cardamomum
Fahéj
Cinnamomum zeylanicum
Szegefűszeg
Eugenia caryophyllata
Szerecsendió
Myristica fragrans
Ánics
Pimpinella anisum

Fotó: © 2014
Hollódi Gergely



nts a vizet és a mézet egy magas falú serpenyőbe, majd lassú tűzön melegítsd egyneműre, folytonos kavarással. Egy nagyobb edényben keverd össze a lisztet, a sütőport, és a fűszereket. A száraz hozzávalókhoz add hozzá a mézes elegyet, és keverd addig, amíg könnyű tésztát nem kapsz. Ezután adjuk hozzá a citromok levét, és az illóolajat, majd pihenni hagyjuk hűvös helyen legalább 48 órán át. Ha eltelt az idő, dolgozzuk át újra a tésztát, és adjuk hozzá a szárított morzsolt citromhéjat. Öntsük formában, majd előmelegített sütőbe tolva legalább 50 percig süssük.

Hozzávalók:

250 g teljes kiőrlésű liszt
250 g akácméz
1 dl tisztított víz
15 g különböző fűszer (gyömbér, szegefűszeg, fahéj, kardamom, szerecsendió, ánics)
1 zacskó sütőpor
50 g szárított citromhéj (citrom, narancs, limett)
2 citrom leve
5 csepp citrom illóolaj
1 csipet só

180 C° fokra előmelegített sütő ■

Illatos jó étvágyat!

Fűszeres kenyér citromos felhanggal

Schütz Gabriella

■ A tél még vissza-vissza tér, és ilyenkor annyira jól esik a forró tea, és a fűszerek erejével melegítő ételek. Az egészséges, tiszta hozzávalókból készült sütemény nem csak a testünket táplálja, de a szellemnek is energiát ad. Ennek a sütinek három titka van: minőségi liszt, sok méz, illetve a különböző fűszerek szinergiája és az illóolaj.



Egyenesen a sütőből...

Fotó: © Michael Grogan,
Flickr.com

dr. Demján Ildikó

Különböző levendula fajták az aromaterápiában

■ A csodálatos lila virág rég nem látott keresletnek örvend napjainkban és lassan kiszabadul a nagymama illatos szekrényéből, hogy elfoglalja méltó helyét a házi patika aromaterápiás alapszereként.

A *Lavandula* nemzetség közel 40 fajából mindössze négyet természetesen illóolaj előállításra: a *Lavandula angustifolia*-t, a *Lavandula latifolia*-t, a *Lavandula x intermedia*-t és a *Lavandula stoechas*-t. Az aromaterápiás megfontolásoknál ismernünk kell a különböző levendula fajok fő kémiai összetevőit és ebből adódóan indikációs területüket.

Kb. 170-féle összetevőt tudtak eddig beazonosítani a levendula illóolajában. Ebből is érzékelhető, hogy a természet milyen finoman, utánozhatatlanul kínálja gyógyító erejét. Így érthető az is, hogy a szintetikus illatszerekkel illetve a hamisítványokkal miért nem tudnak gyógyítani, közérzetet javítani, hiszen a valamirevaló utánzatot „jó esetben” kb. 12 adalékanyagtól állítják elő. A leglényegesebb, a növény lelke, vagyis az összetevők zseniális együtt-



Francia levendula, népies néven molyfű

Lavandula angustifolia
Fotó:

© dr. Demján Ildikó

hatása, szinergiája hiányzik. A szinergia nem csupán a komponensek hatásainak összeadódása, hanem a hatások magasabb szintre emelése, hatványozódása, vagyis: 1+1=3.

Ennek fényében nézzük a különböző levendula fajok fő kémiai összetevőit és hatásait annak a hangsúlyozása mellett, hogy csak kiemelése a legnagyobb mértékben előforduló összetevőknek, és hogy sokszor a legkisebb alkotóelemnek lehet kulcsszerepe az élőlényekre tett hatásmechanizmusában! Ne feledjük, hogy már 8 molekula beindítja a szaglóérzékelésünket, és a limbikus rendszeren (idegrendszerünk legősibb területe) keresztül kapcsolatba kerül az agyalapi miriggyel, hipotalamusszal, az agykéreggel, s így fejti

ki hatását a hormonális és idegrendszerre és minden sejtünkre. Mai napig nem tudjuk, hogy melyik molekula felelős például az égési sérülések gyors, heg nélküli gyógyításáért.

Korunk gyógyszer-és vegyipara felismervén a nagyfokú érdeklődést az illóolajok iránt, megpróbálja standardizálni azokat, hogy az analitikus elmének érthetőbb legyen a hatásmechanizmus, ráerőltetve a természetre az uniformizálást és figyelmen kívül hagyva annak csodálatos sokszínűségét. Hiszen nincs két egyforma levendula illóolaj. Összetétele függ az évszaktól, a földrajzi helytől, a talajtól, az aratás időpontjától, az ápolás minőségétől, stb.

Komoly labor háttér kell a kémiai komponensek elemzéséhez, és a gázkromatográfiás és tömeg spektromos analízis mellett a végső áldást mindig egy jó orr mondja ki.

Méltán legnépszerűbb a *Lavandula angustifolia* P. Miller (szinonimák: *Lavandula vera*, *Lavandula officinalis*, keskenylevelű-, orvosi-, valódi-, francia-, szagos-, vagy közönséges levendula, molyfű). Lelőhelye a mediterrán magasabb tengerszintjei, akár 600-800 méteres magasságban. Valerie Ann Worwood szerint ő az illóolajok édesanyja. Gyengéd, és ha baj van, mindig segít. Minden otthonban ott a helye, hiszen nagyon hatásos forrázásos, égési sérüléseknél, természetes antibiotikum, antiszeptikus,

anti-depresszáns, nyugtató, görcsoldó, vérnyomáscsökkentő, méregtelenítő, sebgőgyítő, sejtregeneráló, antireumatikus, fájdalomcsillapító, antivirális, antibakteriális, fungicid, parazitaűző, repellens. Gabriel Mojay „aromatic Rescue Remedy”-ként említi (illóolajos vészcsapp, S.O.S. cseppek) mert lehűti a háborgó érzelmeket és nyugtatja a szívét érzelmi sokk esetén is.

Fő kémiai összetevő a *linalool* (25-38 %) és a *linalil-acetát* (25-45 %). Édes, gyümölcsös illatát a *lavandulil-acetátnak* és egyéb, csak nyomokban előforduló, könnyen bomló észtereknek köszönheti.

A *Lavandula latifolia*, syn. *Lavandula spica*, vagy széleslevelű, vadlevendula, az alacsonyabb tengerszinten nő, 2-3-szoros illóolaj hozama van a valódi levendulához képest. Természetes kámfort (9-60 %), 1,8 cineolt syn. *eucalyptol* (25-37 %) és *linalool* (11-54 %) tartalmaz. Fájdalomcsillapító, antidepresszáns, görcsoldó, nyákdoldó, immunerősítő, izzasztó hatású. Különösen alkalmas légúti megbetegedésekre, ízületi gyulladásokra és rovarriasztásra. Kisgyermeknél 1 éves kor alatt, várandósság és szoptatási időszak alatt nem ajánljuk.

A *Lavandula x intermedia* (hibrid, angol, lavandin) a két előző levendulafaj természetes kereszteződése a természet lágy ölén, ott ahol a vadlevendula és a valódi levendula találkozik a francia fennsíkokon, 400-600 m magasságban. A növényből nyert illóolaj „szüleik” tu-

lajdonosságainak keveredéséből adódik, beleértve a kémiai komponenseket is: 1,8 cineol (6-20 %), kámfor (0,4-12 %), *linalool* (24-40 %), *linalil-acetát* (2-34 %). A különböző hibridek (*Lavandula x intermedia* Abrial, Super, Grosso stb.) klónjai igen eltérő kémiai összetevőket produkálhatnak, például az Abrial a vadlevendulához, míg a Super a valódi levendulához áll közelebb.

A *Lavandula stoechas* (spanyol levendula) könnyen felismerhető nyuszifülre emlékeztető szirmairól. A francia aromaterápiában használják elsősorban nyákdoldó és természetes antibiotikus hatása miatt. Magas kámfor (75 %) és fonkon tartalma miatt csak igen tapasztalt aromaterapeuta kezébe való.

Aromaterápiás célra csak bevizsgált, teljes botanikai névvel (nemzetség, faj) ellátott illóolajat használjunk!

dr. Demján Ildikó - orvos-természetgyógyász - Dörgicsei Levendula Major, www.levendarium.hu

Felhasznált irodalom:

Battaglia, S.: The Complete Guide to Aromatherapy, 2nd ed., Perfect Potion, 2004, Australia
Worwood, V.A.: The Fragrant Pharmacy, Bantam, 1991, USA
Mojay, G.: Aromatherapy for Healing the Spirit, Healing Arts Press, 1996, USA
Wilson, R.: Aromaterápia haladóknak, Édesvíz, 2000
Lis-Balchin, M.: Aromatherapy Science, Pharmaceutical Press, 2005, UK.



Francia levendula
Lavandula angustifolia
Fotó:
© dr. Demján Ildikó



Spanyol levendula
Lavandula stoechas
Fotó:
© dr. Demján Ildikó



Herbály Gizella

A színek

ILLATA

■ Minden, ami ezen a világon érzékelhető, nem más mint rezgés. Így a növényekből kinyert illatesszencia sem más, mint egyfajta fény, egy magasabb minőségű rezgés. Milyen titkokat árulhatnak el számunkra a növények illatukkal a hétköznapi forgatagában? Megtudhatjuk a következő írásból.

Színes krókuszok

Fotó: © rosipaw on flickr.com
<http://www.flickr.com/photos/rosipaw/>



kiválthatják belőlünk. A feltétel nélküli szeretet nem más, mint egy magasabban rezgő energiatartomány, mely körülöttünk található éterikus formában az univerzumban. Abban a pillanatban, amikor ehhez kapcsolódunk, a feszültség elmúlik és a fény egy meghatározott formája pránikusán áramlik be fizikai testünkbe, amely létrehozta azt az érzést, ami az endorfin áramlását is stimulálja. Ezt az érzést szoktuk mi szeretetként emlegetni.

A növények esszenciája is fény

Amennyiben az ősi kultúrákat megfigyeljük a növényeknek, a fénynek, a színeknek sokkal nagyobb tiszteletet és figyelmet szenteltek, mint azt a ma élő ember teszi. Tisztelték a napot, a holdat, a bolygókat, a Földet, mindent élőnek éreztek. A fűben, fában, virágokban épp úgy érző intelligens lényeket véltek felfedezni, mint ahogy mi látjuk egymást és beszélgetünk. A növények épp úgy képesek erre, ahogy az állatok is. Kommunikálnak egymással és velünk is. Intelligenciájuk épp oly széles skálát ölel fel, ahogy a miénk is. Mit is jelent ez? A fény táplál valamennyiünket. Érzéseinket, gondolatainkat befolyásolhatja, hogy mit eszünk mivel vesszük körbe magunkat. A színeknek és a növények esszenciájának – illatolajának is épp ilyen hatása van ránk. Hiszen az is, mint minden, a fényből tevődik össze.

Narancssárga ereje

Jól láthatóak a narancs héjában elhelyezkedő illóolaj tokok

A szeretet egyfajta fény

Tulajdonképpen miért is vonzódunk az illatok mágikus erejéhez? - vetődhet fel számunkra a kérdés. Az általános nézetek alapján az illatkomponensek endorfin termelnek, amely mint boldogság hormon szerepel a köztudatban. Amikor szervezetünk bővelkedik ebben a vegyületben, akkor vidámak, kedvesek, vagy épp szerelmesek vagyunk. Ilyenkor „Kupidó nyila talál el bennünket” - emlegetjük ezt oly gyakran. De mi is ez az érzés valójában, ami keletkezik bennünk? Hisz ezt az érzést a hangok, a fények, a növények ugyanígy

A narancssárga ereje

Az illatok jelentősége részint abban rejlik, hogy képesek átalakítani egy-egy érzelmi és gondolati tartományunkat és ezáltal, ha kell akár testileg vagy épp lelkeleg is gyógyítanak bennünket. Minden növény csodás szín és illat spektrummal bír. Van, amely szemünkkel fizikailag is látható, de létezik több olyan energia mező is, amely szabad szemmel ugyan nem, de mégis érzékelhető. A növények illatener-



Amikor a gyümölcs héjában található illóolaj tartó sejtek szétnyílnak, kiáramlik az a narancs (és sötét magenta) színű illat- és energiamező, amely feszültségoldó hatású.



Sárgarépa
Daucus carota

Olajos macerátuma kiváló gyógyír ekcémára, pikkelysömörre

> gia mezői a körülöttünk lévő auraburok energiamezejét is képesek tisztítani, illetve feltölteni a számunkra szükséges illat és fény energiával. Ilyen növény a sárgarépa is, amely színével és illatával az érzelmeinket stimulálja. Fogyasztása esetén képes kikódolni belőlünk azt a feszültséget, mérget, melyet magunkba szívunk a szemünkkel, gondolatainkkal, vagy épp érzéseinkkel. Fizikai szinten a répamag illó olaja nagyon jó májméregtelenítő. Olajos macerátuma kiváló bőrpoló ekcémára, pikkelysömörre, továbbá, a növény a szemre is stimuláló hatással van. Szellemi szinten segíti a tisztán látást és az érzékelést. A narancs fénytartóánya egész testünk bal felét körülöleli. A második csakránk színe is a narancs. Olyan nagy hatással van

érzelmi életünkre, amely teljes hangulati rendszerünket befolyásolhatja. A citrusféléket általában ezért kedvelik az emberek, ezért eszünk például télen sok narancsot. Amikor a gyümölcs héjában található illat tokocskák szétnyílnak, kiáramlik az a narancs (és sötét magenta) színű illat- és energiamező, amely feszültségoldó hatású. A növény frissítő illata, mely először legintenzívebben a fejben érezhető, sokszor tisztázza azokat a gondolatokat, amelyek fáradtságunkból adódóan keverednek bennünk. Illatával oldja azokat a gátlásokat, amelyeket magunkba rejtettünk és tévesen rögzültek régebbi emlékeinkben. A rendszerezés erejére is képes a növény.

Illatok, a csodás gyógyítók

De térjünk vissza a régi kérdéshez: Miért is tisztelték a régi korok emberei jobban a növények erejét, illatát s adták hozzá szeretetüket, ajánlották fel azokat magasabb szellemi lények felé (isteneik számára)? Mivel életmódjukban sokkal közelebb álltak a természethez, azzal együtt éltek, jobban érezték és megértették mi az, amit a föld ereje és a nap szelleme együttesen áraszt magából. Ezáltal minden transzformálódott a testükben, hisz ezekkel a növényekkel táplálkoztak és velük együtt éltek, akár csak mi. Emellett azt is érezték, hogy a növények olyan éteri kapukat is meg tudtak nyitni, amely lehetővé tette a számukra az Univerzum energiájának magasabb szellemi szintű megtapasztalását. Képesek voltak érezni a feltétel nélküli szeretet formájában feléjük áradó érzést az Univerzumon keresztül. Tudták, ha valamilyen segítségre szorultak, a növények illata segíthet megnyitni azt az energiamezőt, ami a feszültséget

leválasztja fizikai testről, annak egy-egy meghatározott, elakadt pontjáról.

A növények illata csodás gyógyír lehet számunkra születésünk pillanatától, egész életünk során, ha lelkiileg, szellemileg vagy fizikailag kibillenünk az egyensúlyunkból. Már csak rajtunk múlik, észre vesszük-e ezeket a lehetőségeket és élvezzük-e az élet valódi szépségét, mely a földön körülölel bennünket. Az egyszerű közmondás még mindig él: „FÜBEN, FÁBAN ORVOSSÁG!” ■



Herbály Gizella
aromaterapeuta,
Aura Soma tanár



Égbolt - kapu az Univerzumra

Tanzin aurakvarc

Fotó: © 2014 Pernicky Andrea



Perneczky Andrea

ILLATOS KRISTÁLYOK

- avagy mi a kapcsolat a kristályok és illóolajok között?

■ Andrea vegyészmérnökként közel 15 éve indult el spirituális utazására bár már egyetemi évei alatt kíváncsivá tette a láthatatlan, fizikálisan nem mérhető világ. Sejtése a magasabb univerzális teremtő erő létezéséről bizonyossá vált, amint megtapasztalta az Univerzális Energia gyógyító erejét. Egy utazás során égi üzenetet kapott, ezt követve jutott el a kristályok világához. A kristálygyógyászatot nemzetközileg elismert mesterektől tanulta és folyamatosan képzte magát. Legújabb szerelmei az illóolajok, melyeket a kristályokkal szinergiában alkalmaz kristályesszencia készítményeiben.

A mikor azt olvasod illatos kristályok, lehet, hogy méltatlankodva azt kérde magadban, hogy már megint miféle őrültségről van szó, hogyan lehetnek a kristályok illatosak? Nos, ha jobban belegondolunk az illóolajos fürdőszó vagy testradír elkészítéséhez felhasznált tiszta só (Himalája só, Holt tengeri só vagy Epsom só) nátrium- illetve magnézium-klorid, valójában egy ásványi kristály, melynek fiziológias hatásán túl jól ismerjük remek energetikai tisztító hatását is. Azonban itt szeretnék tovább lépni a Földanya mélyéről származó kincsek, a fizikai formájukban ismert és kristályterápiában alkalmazott ásványoktól és drágakövektől egy különleges energetikai megnyilvánulási formára, a folyadékba zárt rezgésekre, vagyis a kristályesszenciákra. Az esszencia fogalom a virágesszenciákon keresztül került a köztudatba, leginkább a Bach féle rendszer által, de a kristályesszenciák kevésbé ismertek.

A kristályesszencia napfény módszerrel hasonló módon készül mint a virágesszencia; leegyszerűsítve, a kristályokat egy tál vízbe helyezve vagy köré rendezve azok a napfény hatására átadják rezgésüket a víznek. A tiszta víz képes tárolni ezen információkat, ahogyan azt már több tudós is bizonyította, köztük dr. Masaru Emoto is. Lévén, hogy drágakövekről beszélünk azt hiszem egyértelmű, hogy a kristályok nem oldódnak bele a vízbe, sőt nem is kell őket beledarálni. Ebből az „ösoldatból” hígítással, potenciálással és további praktikákkal erősítve jönnek létre a kristályesszenciák, a rezgésterápiás készítmények.

Hogy jönnek ide az illóolajok? Ha mélyebben belegondolunk felfedezhetjük a kapcsolatot az illóolajok (essential oils) és a kristályesszenciák (gem essences) közt, hiszen mindkét esetben a megnyívult létezés, a növény és kristály egyfajta lényegét, esszenciáját tapasztaljuk meg és alkalmazzuk jól-létünk és kiteljesedésünk érdekében.



Szivárvány aurakvarc

Fotó: © 2014
Perniczky Andrea

“

A kristályesszenciák többnyire összetett készítmények, 3-12 különböző kristály és drágakő minőségét hordozva komplexen fejtik ki előnyös hatásukat...



Andrea a kristályesszenciákkal



Photo Title
Rum fugiatem quat
animent mod et labo.
Xima verate

Csiszolt gyémántok
vegyes színben és alakkal.
A gyémánttal leginkább a
mirha (Commiphora
myrrha illóolaja van szink-
ronban

Fotó: © 2014
Perniczky Andrea

> A kristályeszenciák többnyire összetett készítmények, 3-12 különböző kristály és drágakő minőségét hordozva komplexen fejtik ki előnyös hatásukat egy-egy fizikai, érzelmi vagy lelki állapot segítésére. A terápiás hatás az illóolajokkal együtt alkalmazva tovább fokozható, hiszen az illatok a receptorokon keresztül azonnal elindítják a jótékony folyamatot, nyitottabbá tesznek a kristályok rezgésének befogadására.

De Te kedves aromaterapeuta joggal kérdezed, hogy miért vond bele a kristályenergiát a praxisodba, amikor remek eredményeket lehet elérni magukkal az olajokkal is? Bár a kristályok hatásmechanizmusa kevésbé ismert az emberi szervezetben, az évezredekre visszanyúló használatuk igazolja a kristálygyógyászat jelentőségét és hatékonyságát. A kristályok szerkezetükből adódóan nagyon stabil, állandó rezgésű

képződmények, így biztos alapot és állandóságot nyújtanak hozzáadott értéként a gyógyulási folyamathoz. Segítenek felfedni a mélyben meghúzódó rejtett okokat és folyamatos energia impulzusokkal lökdösnek a probléma átalakításával a teljes egyensúlyhoz.

Az illóolaj tartalmú kristályeszenciák permetek formájában könnyen felhasználhatók otthoni és professzionális környezetben is masszázshoz, testi panaszok enyhítéséhez, lelki terápiához, energiagyógyászathoz, terek tisztításához és harmonizálásához és még számos módon. A készítmények oly módon vannak összeállítva, hogy a kívánt célhoz a választott magas rezgésű kristályok és az illatanyagok, a nagy tisztaságú terápiás minőségű illóolajok vagy aromavizek egyaránt hozzájáruljanak. ■



www.aroma-botanica.hu

NAHA
The National Association for Holistic Aromatherapy

Building Strength through Community and Education!

- Educational Teleseminars
- Quarterly Aromatherapy Journal
- Discounted Liability Insurance
- Networking Opportunities
- Aromatic/Herbal Image Database
- New Explore Aromatherapy booklet and much more.



www.naha.org

Levendárium

■ Képek és idézetek egy kötetben

Dr. Demján Ildikó és Munkácsi Gabriella *Levendárium* című könyve egyedülálló. A fenséges szépségű képek egytől egyik a dörgicsei levendulaültetvényen készültek és ezt a lila virágú, illatos csodát, a levendulát ábrázolják. A könyvben 77 gondolatébresztő idézet található minden egyes kép mellett, amely Munkácsi Gabriella a *Hét Kör Világa*, *Legendák* ciklus kötetből származnak.

A *Levendárium* nem más, mint egy útravaló kötet, melyet olvashatunk sorban, vagy akár ott, ahol kinyílik a könyv. Minden részletében egész, és olyan élményt nyújt, mely semmihez sem hasonlítható. Konkrét segítség, vagy megoldás, gondolatébresztő, ösztönző társ, barát, aki elkísér minket az úton.

A könyv nem a levenduláról szól, mint növényről, nincsenek benne latin kifejezések, receptek, vagy hosszú botanikai leírások, illetve a növény gyógyerejéről zengő ódák. Mindezt már mások több ezer oldalon megírták. A *Levendárium* ennél jóval több. Úgy ragadja meg a virág elvont esszenciáját, melyet csak az elszálló, papírra le nem írható illat képes. A képek és az idézetek belsőnk felé irányítanak minket, lelkünk mélységei felé nyújtanak kapaszkodót. A legjobb hatást akkor érezzük el, ha úgy olvassuk a *Levendáriumot*, hogy közben levendula illóolajat párologtatunk. Akkor ugyanis minden a helyére kerül.

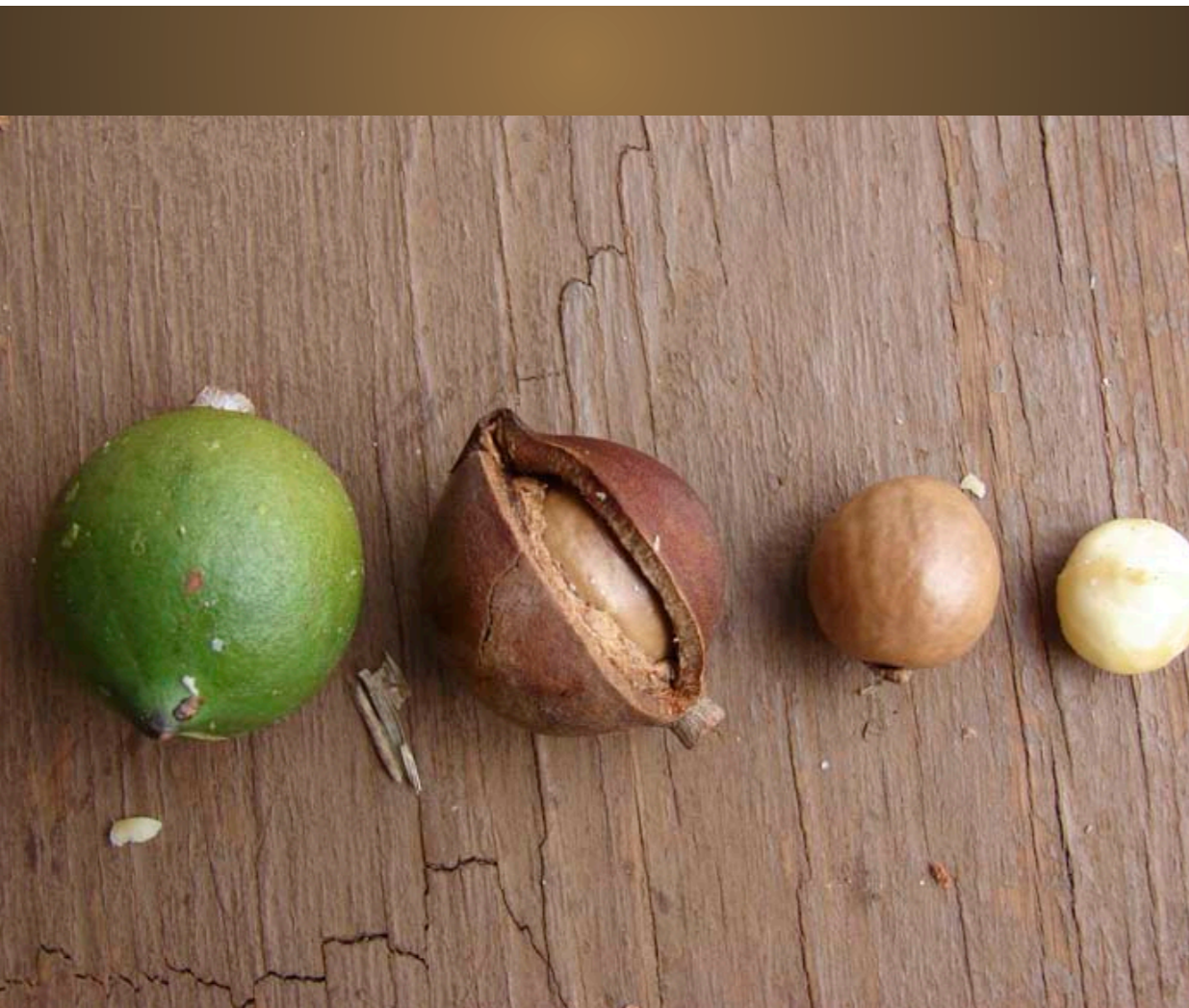
S.G. ■

A Dörgicsei Levendula Major

Fotó: © dr. Demján Ildikó



Makadámiadió avagy Ausztrália aranya



Makadámiadió
Macadamia tamifolia
Zölden, megrepedve,
magban és a dió

Kép: © Kim & Forrest Starr
www.starrenvironmental.com



Makadámiadió

Kép: © Melanie Cook
www.flickr.com

■ Nagyszerű masszázsolaj összetevő. Összetétele igen hasonló az bőr által termelt faggyúéhoz, rendkívül könnyen beszívódik...

Az eredetileg Ausztráliában őshonos örökzöld fának kilenc fajtát ismerjük, melyek közül csak kettőnek ehető a termése, a *Macadamia integrifolia*-nak és a *Macadamia tetraphylla*-nak. A makadámió fája közepes méretűmagassága 2-12 méter. Lándzsa alakú levelei hármazörvekben állnak és sötétzöld színűek. Általában fehér, esetleg halványrózsaszín árnyalatú virágai fűrtökben nyílnak. Termése harsány, sötétzöld színű, gömbölyded alakú és kicsiny csúcsban végződik. A majdnem két centiméter vastag zöld héj rejt a barna színű kemény

magot, amely feltöréséhez speciális szerszámmra van szükség. A magon belül található a krémes színű, vitaminokban (kiemelkedő a B1 vitamin tartalma), ásványi anyagokban (jelentős kalcium és foszfor forrás) és növényi zsírokban gazdag ízletes dió. A makadámiadiót növényt először az Ausztráliában élő Ferdinand von Mueller írta le 1857-ben, és barátjáról, John MacAdam-ról nevezte el. (ne tévesszük őt össze a skót származású John Loudon MacAdammal, akiről a makadámút kapta a nevét). Ausztrália őslakosai *gyndl*-nek vagy *jindilli*-nek hívják, magyarul leginkább makadámió, makadémia, ausztrál moggyoró, queenslandi dió névvel illetjük. Ausztráliában Új-Dél-Wales észak-keleti és Queensland dél-keleti részén található területeken termesztik, ám mára már találunk ültetvényeket Kenyában, Dél-Afrikában is. A növényt 1881-ben vitték be Hawaii szigetre, amely mára a világon az első számú makadámiadió termelőhelyé lépett elő.

A makadámiadió olaja halvány sárga, illata alig érezhető. Hidegen sajtolással állítják elő. Nagyszerű masszázsolaj összetevő. Összetétele igen hasonló az bőr által termelt faggyúéhoz, rendkívül könnyen beszívódik, de enyhe síkosságot hagy maga után, ami a masszázshoz elengedhetetlen. Magas palmitinsav tartalma (közel 22%) a növényi olajok köré-

Nyers makadámdió mag
(a feltüntetett adatok 100 g dióra vonatkoznak)

Energia: 3080 kJ (747 kcal)
Nedvesség: 1,2 g
Fehérje: 9,2 g
Zsírok összesen: 74,0 g - ebből:
Egyszeresen telítetlen zsírsavak: 60,0 g
Többszörösen telítetlen zsírsavak: 4,0 g
Telített zsírsavak: 10,0 g
ASH tartalom: 1,3 g (összes ásványi anyag tartalom)
Szénhidrát (összes): 7,9 g
Cukor: 4,6 g
Élelmi rost: 6,4 g

Koleszterin: nem tartalmaz
Ásványi anyagok:
Kalcium: 64 mg, kálium: 410 mg nátrium: 2 mg, foszfor, magnézium, szelén, cink, réz, vas
Vitaminok:
B1 vitamin: 0,7 mg, B2 vitamin: 0,1 mg, B5 vitamin: 1 mg, B6 vitamin: 0,4 mg, E vitamin: 1,5 mg (az E vitamin tartalom nagyban függ a mag frissességétől!) valamint nikotinsav (B3 vitamin): 2 mg, és folsav (B9 vitamin): 10 µg
Fitokemikáliák: polifenolok, aminosavak, szelén, flavonolok és fitosterolok.

Forrás: AGAL (Australian Government Analytical Laboratories)

> ben egyedülálló. A palmitinsav, amely főleg a halolajokban fordul elő, kiemelten fontos a sejtek öregedésének lassításában. Különösen fontos ez a változó korba lépő nők bőrének, amely ebben a korban gyorsan veszíti zsírsavtartalmát. A legtöbb anti-aging kozmetikumban megtalálható. Egyértelműen egyszeresen telítetlen zsírsavakban gazdag olaj. Érett, száraz, hámló és a gyulladásra hajlamos bőrtípusokra ajánlott, de a finomabb bőrterületeken is jótékony hatású, így szemránckrémekhez kiváló. Rendkívül jó fényvédő tulajdonságokkal rendelkezik, így a napvédő krémekben is kedvelt összetevő de a hajápolásban is sikerrel alkalmazható. Hamar beszívódik a bőrbe, ám anélkül, hogy olajos 'utóérzést' hagyna maga után. Tápláló, bőrpoló, bőrpuhító tulajdonságú. Stimulálja a bőr és a nyirokrendszer keringését. Akár magában, vagy illóolajokkal és más bázisolajokkal keverve is alkalmazhatjuk. Fontos gyakorlati szempont, hogy igen stabil olaj, nehezen oxidálódik e tulajdonsága különösen kedvelté teszi a házi kozmetikumokat kedvelők körében Allergiára hajlamos rendkívül érzékeny bőrűek esetében kérje ki aromaterapeuta tanácsát.

A makadámiadió étkezési kiegészítőként és csemegeként is kedvelt. Jótékony összetevői a keringési rendellenességekben és a szívkszorúér problémákkal küzdők esetén javasolt táplálék kiegészítő. Schütz-Hollódi ■

Makadémia virágzaskor, Olinda Maui

Kép: © Kim & Forrest Starr www.starrenvironmental.com



Makadámiadió macerátum száraz bőrre (kézre)

100ml makadámdió olaj
100ml ricinus olaj
80g körömvirág (friss)
10 csepp levendula (*Lavandula angustifolia*) illóolaj
15 csepp citrom (*Citrus limon*) illóolaj

Keverjük össze a makadámió és a ricinus olajat, majd adjunk hozzá friss körömvirág fejeket. (ügyeljünk rá, hogy az olaj a virágokat teljesen elfedje.) Meleg, fényes - lehetőleg napos - helyen hagyjuk érni a keveréket legalább két hétig. Érdemes három-négy naponta megrázogatni az üveget. Ha kész, szűrjük le, majd adjuk hozzá az illóolajokat. A macerátum fertőtlenítő, sebgyógyító hatású, hamar beszívódik a még nedves bőrbe. Puhává varázsolja a dolgos kezeket csakúgy, mint a lábfejet is.

“

Auszália őslakói *gyndl*-nek vagy *jindilli*-nek hívják, magyarul leginkább makadámdió, makadémia, ausztrál mogyoró, queenslandi mogyoró néven illetjük.

Felhasznált irodalom:

Chantal és Lionel Clergeaud: Les huiles végétales : huiles de santé et de beauté

Dr Jean-Pierre Willem: Les huiles essentielles : médecine d'avenir
Hélène Berton: Tout savoir sur les huiles essentielles pour la peau

Sylvie Hampikian: Créer vos cosmétiques maison

Kusmírek, J.: Liquid sunshine, begetable oils for aromatherapy, Floramicus, 2002, UK

Téli arcápolás természetesen

- Shea hab recept

A hideg, nedves időjárás próbára teszi arcunk és kezünk bőrét egyaránt, hiszen a legtöbbször ezek a testrészeink fedetlenül néznek szembe a zord időjárással. A hűvös szél kifújhatja az arcunkat, ha nem eléggé hidratált akkor pedig végképp kiszáritja. Ugyanez érvényes a kezeinkre. Megfelelő ápolással és az illóolajok csodálatos erejét felvértezve azonban azonnali eredményt érhetünk el. Az alábbi receptek már bizonyított.



- 50g shea vaj
- 30g sárgabarackmag olaj
- 20g jojoba olaj
- 4 csepp E-vitamin
- 4 csepp ilang-ilang illóolaj

Miután a hozzávalókat egy tiszta tégelybe kimértük, egy habverő segítségével legalább négy percen keresztül verjük fehér habbá az keveréket. Ha készen vagyunk, tehetünk bele még E-vitamint, amely kiváló bőrtápláló és mivel remek antioxidáns, a habot is tartósítástja és megköti a szabad gyököket. Az illóolajat a legvégén adjuk hozzá, majd jól keverjük el a habot. Címkezzük fel a tégelyt, írjuk rá az összetevőket és az elkészítés dátumát. Hűtőben tároljuk, és körülbelül egy hónap leforgása alatt használjuk is el.

Schütz Gabriella

Csodálatos shea vaj

Fotó: © Misty Kelly, Flickr.com.

Minőségi alapanyag források

Aroma Botanica

100%-os, terápiás minőségű illóolajok, illóolaj keverékek, hordozók, abszolútók és hidrolátumok.

www.aroma-botanica.hu



Aroma Botanica

Levendárium

A Dörgicsei Levendula Major kiváló minőségű bio levendula termékeket állít elő. Lavandula angustifolia, Lavandula x intermedia illóolajok, ajándék-csomagok, hidrolátumok.

www.levendarium.hu



Levendárium

Sóker sócentrum

A Sóker 2003 óta – immár 10 éve – igyekszik a sóterápia és az egészséges életmód áldásos hatásait megismertetni az emberekkel. Büszkék évtizedes tapasztalatukra és arra, hogy egyedülálló és minőségi termékeket tesznek elérhetővé az egészséges életmód követői számára.



Sóker sócentrum

Minta vállalkozás

Ha szeretné, ha cége, vállalkozása ezen az oldalon a megbízható partnerek között szerepeljen, keresse szerkesztőségünket, küldjön termék-mintát, hogy kipróbálhassuk.

Ebben a kockában az Ön (ők) vállalkozásának a képe, hirdetése vagy logója lehis lehet!

Az Ön vállalkozása



www.aromatika.hu

