

AROMATIKA

MAGAZIN

Illóolajok - Gyógynövények - Hagyományok - Alkalmazások

I. évfolyam 2. szám. - 2014.1.2.

ISSN 2064-5503



7. ÉRZÉK

Színekkal a gyermekek egyensúlyáért
(58. oldal)

DOSSZIÉ

Tömjén (*Boswellia* spp.)
(6-31. oldal)

HAGYOMÁNYOK

Illóolajnövények hagyományos alkalmazása Magyarországon (46. oldal)



6-9

Dosszié

Gabriel Mojay: Tömjén

Fotó: © Dave Harris - flickr.com

10-11

Dosszié

Robert Pappas:
A tömjén illóolaj és
a boswellin-sav

32-36

Alkalmazások

Lora Cantele: Az életet
megrövidítő betegség-
ben szenvedő gyerekek
életminőségének javítása

45

Gyógynövények

Beleznai Ágnes: Gyógynövények -
a test, a lélek és a szellem segítői

46-48

Hagyományok

Dr. Babulka Péter: Illóolajnövények
hagyományos alkalmazása
Magyarországon...



Fotó: Ben Novel,
flickr.com



Fotó:
© Ali Mossawi,
flickr.com



20-22

Dosszié

Berekméri Eszter és Schütz Gabriella:
A mirha és a tömjén a történelem
tükrében

38-41

Alkalmazások

Jade Shutes:
Az illóolajok hígítatlan
formában történő alkalmazása

Tartalom

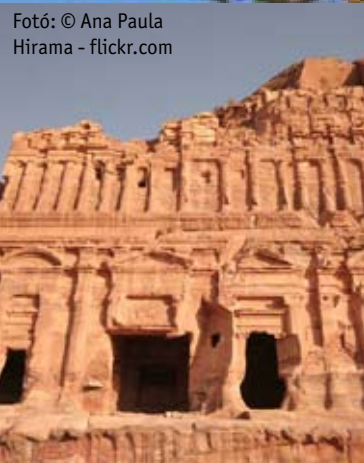


50-52

Tallózó

Dr. Babulka Péter
rovata:

Tallózás a nemzetközi hírekből



Fotó: © Ana Paula
Hirama - flickr.com

12-19

Dosszié

Elaine Solowey: Izrael ősi
illatos fái



28-31

Dosszié

Eleanor Goold:
Zoofamakognózia - 'állataromaterápia'
A tömjén gyógyító ereje

42-44

Kutatás

Dr. Babulka Péter: Belélegzett illó
olajok pszichofiziológiai hatásai...



54-55

Aroma konyha

Mentás-csokoládés
truffle

56-63

7. érzék

- Herbály Gizella: Szívárvány út
- Schütz Gabriella: Színekel a gyerme-
kek egyesúlyáért
- Pernecky Andrea: A rutilkvarc



24-26

Dosszié

Schütz-Berekméri: Az aromás gyanták
az ősi Egyiptomban

Bogáti Gabi: A híres tömjénút



27

Esztétika

Lipovszky Csenge: A szomorúság
balzsama - a hársfák illata



Fotó: © Eleanor Goold

64

Könyvajánló

Köteles Ferenc: A placebo-válasz

66-68

Bázisolajok

Százamolaj

69-70

Beauty

... Napozóolaj ...
... Meditációs olaj ...

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.

Az illat azonnal és erőteljesen idézi meg emlékeinket, így szabadon utazhatunk az időben.

With immediacy and intensity, smell activates the memory, allowing our minds to travel freely in time.

Tom Robbins: Jitterbug
Perfume, 1984

“



Immár a második Aromatika magazin számát olvashatják az év derekán. Különösen fontos számunkra e szám, hiszen az olvasók és az érdeklődők bevizonyították, hogy szükség van egy ilyen kiadványra. Nemzetközi aromaterapeuta barátaink örömmel fogadták a magazint és támogatásukról biztosítottak bennünket. Rangos aromaterápiával foglalkozó médiumokkal építjük továbbra is a kapcsolatokat.

E számban a fókusz a tömjénre helyeztük. Górcső alá vesszük e gyakran félreértelmezett ám kellőképpen misztikus fényben feltűntetett növényt, a különböző fajokat és a gyantájukból készült illóolajokat. Gabriel Mojay nemzetközileg kiemelkedően elismert aromaterapeuta cikke vezeti a Dosszié rovatot, Robert Pappas az Essential Oil University megalkotója a tömjén lehetséges hamisításáról ír, Elaine Soloweil írásában Izrael illatos fájáról olvashatunk. Mindkét cikket Lora Cantele az *International Journal of Professional Holistic Aromatherapy* szakfolyóirat főszerkesztője küldte nekünk. Lora jóvoltából egy érdekes pilótaprogrammal ismerkedhetünk

meg. Az *életet megrövidítő betegségben szenvedő gyerekek életminőségének javítása* című kutatási cikkben. Schütz Gabriella szerkesztőnk a tömjénútról, a mirha és a tömjén történelemben betöltött szerepéről és az aromás gyanták egyiptomi felhasználásáról írt. Eleanor Goold a zoofarmakognóziáról (állatgyógyászat) és a tömjén abban betöltött szerepéről küldött érdekességeket. Dr. Babulka Péter népi orvoslás kutató a Hagymányok rovatban az illóolajnövények magyarországi hagyományos alkalmazásáról ír, illetve egy vizsgálatról, amelyben a belélegzett illóolajok pszichofiziológiai hatásait elemezték. Beleznai Ágnes a gyógynövényeket, mint a test, a lélek és a szellem támogatóit szemléli. Jade Shutes cikke az illóolajok hígítás nélküli alkalmazásának lehetőségeit járja körül. A 7. érzék az illatokról és a Szivárvány Útról, valamint a színek és a gyermekek egyensúlyának kapcsolatáról mesél nekünk, Perneczky Andrea pedig a tömjénhez köthető kristályt mutatja be. Lipovszky Csenge illatesztéta a hársfa szépségét és jótékony hatásait ecseteli. Az Aromakönyhában fodor-

menta olajos csokistrüffelt készítettünk. A Beauty rovatban tavaszi napozóolaj és egy meditációs keverék receptjét osztjuk meg Önökkel. Dr. Babulka Péter új rovatot vállalt Tallózó címmel, amelyben rövid, az aromaterápiával kapcsolatos híreket válogat a világ komolyabb szakirodalmából. A Könyvajánlóban Köteles Ferenc legújabb kötetére a Placebó-válaszra hívjuk fel a figyelmet.

Végül, ami a legfontosabb, hogy a nemzetközi kapcsolataimat és külföldi aromaterápiás szervezetekben betöltött tagságom előnyeit kihasználva, továbbra is törekszünk arra, hogy külföldi szerzők anyagait is megossztsuk Önökkel. Hiszen a világra nyitni, kell, és a tudás fontos, de a legfontosabb a hiteles tudás. Ezért készítjük el a magazint minden negyedévben... Ha pedig Önök is egyetértenek ezzel, és a magazin írásait érdekesnek és hasznosnak találják, kérjük osszák meg másokkal is.

Illatos üdvözléssel

Hollódi Gergely
főszerkesztő

Tömjén

Gabriel Mojay

Boswellia spp. (Roxb. ex Colebr.) (resina)

Család *Burserace*

Egyéb hétköznapi angol elnevezések

Olibanum, gum thus, incense, Bible incense

Botanikai háttér

■ A *Boswellia* nemzetség legalább 20 vadon növényfajból áll, amelyek Észak-Afrikából kiindulva, Madagaszkáron és az Arab-félszigeten át az indiai szubkontinensig húzódó területen őshonosak.

A *Boswellia* és *Commiphora* nemzetségek korai rendszertani besorolásának ellenére, a botanikusok számára a különböző tömjén és mirhafák besorolása rendszeresen gondot okozott. Ez részben maguknak a növényeknek köszönhető, hiszen ritkán fordul elő, hogy egy növényen a virágokat, a termést és a leveleket is egyszerre figyelhessük meg. Ezért, a pontos beazonosítás is bonyolult feladat.

A növények által produkált oleo-mézga-gyanta leggyakoribb forrásai: (1) *Boswellia carteri* Birdwood syn. *Boswellia sacra* Flueckiger — tipikus előfordulási helyek: Jemen, Omán, Szaúd-Arábia déli részei, Észak-Nyugat Afrika (különösen Szomália és Etiópia); (2) *Boswellia frereana* Birdwood ('African elemi') — jellemzően Szomáliában és Etiópiában őshonos (3) *Boswellia papyrifera* (Del.) Hochst. — jellemzően Etiópiában, Szudánban és Észak-kelet Nigériában fordul elő; (4) *Boswellia serrata* Roxb. ex Colebr. syn. *B. glabra* Roxb. (Indian olibanum) — jellemzően Indiában,

azon belül is Rajasthanban, Gujaratban, Madhya Pradeshben és Andhra Pradesh középső részén fordul elő.

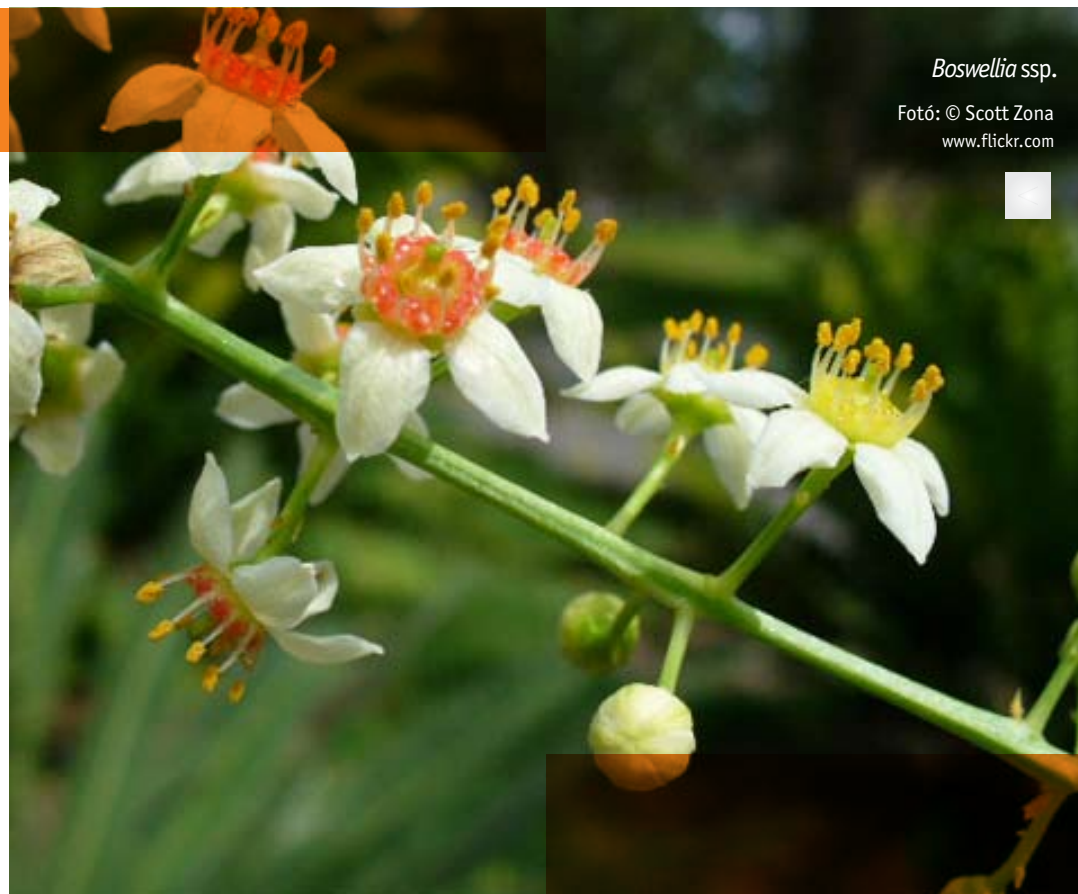
A *Boswellia carteri* 3-7 méter magas fa, sűrűn növényes keskeny levelekkel, virágai fehérek vagy halvány rózsaszínek.

Az oleo-mézga-gyanta a fa kérgének természetes váladéka de leggyakrabban a törzs és a fő ágak kérgén ejtett bemetszéseken kicsordulva gyűjtik. Az ejtett sebekben fehér váladék jelenik meg, amely a levegő hatására megszilárdul (a folyamat akár 12 hétig is eltarthat). Az így képződő sápadt, vagy enyhén narancsos színű 'könnycseppeket' 2-3 hetes időközönként lekaparják és kosarakba gyűjtik. Az ala-

csonyabb minőségű, a törzsön lecsorgó és a tőnél megszáradó mézgát külön gyűjtik össze.

A gyanta 55-70%-ban gyantásavat, többek között boswellin-savat, továbbá 20-35%-ban arabinózt és metil-glükuronsavat, 5-8%-ban abszorbint és 3-10%-ban illóolajat tartalmaz.¹ Noha az illóolajat a gyantából nyerik ki, az a levelekben és virágokban, illetve hosszúkaiban, illóolaj tokokban és gyantajáratokban a kéregben is megtalálható.²

Az összegyűjtött gyantát válogatják és különböző minőségi osztályokba sorolják pl.: 'csepp', 'darab', 'borsó', 'rostalja' és 'por'. E két utóbbi kategória szinte alig ad illóolajat és illata sem kiemelkedő. Habár a termelést főleg Szomália, Etiópia és Szudán adja, a lepárlás nagy részét Európában és az USA-ban végzik.



Boswellia ssp.

Fotó: © Scott Zona
www.flickr.com

Kivonás

A tömjén illóolaját a levegőn szárított gyantából gőzlepárlással állítják elő. A lepárlás hozama 10% körül mozog, ami azt jelenti, hogy 10 kilogramm gyantából egy kilogramm olaj nyerhető ki. Oldószeres eljárással 12-15%-nyi gyantás abszolútumot készítenek, amelyet a parfümpar használ fel. Szuperkritikus (széndioxid) eljárással is állítanak elő kisebb mennyiségben illóolajat.

Fizikai tulajdonságai

A tömjén illóolaja színtelen vagy borostyánsárga-sárga, vékony folyadék.

Illatprofil

A tömjén illóolaja átható, friss-terpén, gyantás illatú, enyhe borsos, zölde és citromos fejjegyekkel, olajos-édes és fás-balsamos melléktónusokkal és lábjegyekkel.

Biztonság

A *Boswellia carteri* illóolaját hivatalosan nem tesztelték biztonsági szempontból. A tömjén abszolútról azonban megállapították, hogy nem szenzibilizáló, nem toxikus, nem irritáns és nem fototoxikus. A *Boswellia frereana* és *Boswellia sacra* illóolajai monoterpénekben gazdagok (alfa-pinén, (+)-limonén és/vagy delta-3-karén),

“

Az oleo-mézga-gyanta a fa kérgének természetes váladéka de leggyakrabban a törzs és a fő ágak kérgén ejtett bemetszéseken kicsordulva gyűjtik.

Boswellia sacra

A 'szent fák' egyike
Fotó: © Gregoriuz
www.flickr.com



>

ezért oxidálódásra hajlamosak. Ezeket az olajokat légmentesen lezárva és hűtőben kell tárolni, az ilyen olajok felhasználásával készített termékekhez antioxidáns adagolása javasolt.

Energetikai tulajdonságok és alkalmazások

A tömjén illóolaj friss, gyantás illatával elsősorban az idegrendszerrel kapcsolatos terápiás felhasználást feltételezi. Édeskés, éterien fás-balzsamos szív és lábjegei mentálisan nyugtató és stabi-

lizáló hatásúak. A citrusos-fenyő, enyhén borsos fejjegyek pedig felemelőek és a tisztánlátást támogatják. Az illatok színergiája összességében nyugtatólag hatnak, a tudatos és fókuszált gondolkodást segítik. Így az olaj kulcsfontosságú idegrendszeri erősítő-nyugtató és antidepresszáns.

Mint idegrendszeri erősítő-nyugtató, az illóolaj ideges állapotok, túlzott aggodás és álmatlanság kezelésére alkalmazható – különösen fizikai vagy idegi gyengeség esetén. Olyan depressziós állapotok esetén hasznos segítség, amelyeket a szorongás, az aggodás és bűntudat, egzisztenciális és spirituális reményvesztettség, lelkiismeret furdalás és gyász jellemez. Az olaj mentális béke és spirituális nyugalom támogatására való képességét jól tükrözi, hogy ősi idők óta több vallás is használja istentiszteleteken.

Pszichoneuroimmunológiai szempontból immunrendszeri stimuláns-erősítő – a HKO kontextusában nézve a Tüdő-csí enyhe tonikja – amely feltételezhetőleg a dopaminergikus mechanizmusra gyakorolt befolyásának köszönhető. Ezért ideges feszültség, szorongás, depresszió és kompromittált immunrendszer esetén jól alkalmazható.

A légzőrendszerre gyakorolt áldásos hatása annak tudható be, hogy a tüdő-csít stimulálja és szabályozza, a tüdőnyákot oldja és mellkast 'kinyitja' – friss-terpénes, gyantás-fenyő aromájának köszönhetően. Légzőszervi stimuláns-köptetőként hur-

Tömjén kereskedés

Fotó: © Tiffany Baxendell
Bridge - flickr.com

A tömjén illóolaja átható, friss-terpénes, gyantás illatú...

tos köhögés, melléküregi dugulások, sípoló légzés és asztma kezelésére ajánlott. Stimuláns-légúttisztító hatása a tüdő-csí szabályozó tulajdonságával, a rekeszizom és a bordaközi izmok lazításával kombinálva antiasztmatikus-nyugtató hatást vált ki. Ezért tartják úgy, hogy a 'mélylégzést segíti'.

A tömjén illóolaj vázizomrendszeri antireumatikus-stimuláns tulajdonságai miatt – további hasonló tulajdonságú illóolajokkal – kiváló izomfájdalmak és izomgyengeség, ízületi merevség és fájdalom valamint ízületi gyulladás kezelésére. Duzzanatoslató tulajdonsága, a *Helichrysum italicum* és *Lavandula angustifolia* illóolajokhoz hasonlóan alkalmassá teszi, hogy horzsolásokra, zúzódásokra és duzzanatokra készített kenőcsökben alkalmazzuk.

Sebgyógyító és sejtregeneráló tulajdonságai öregbítenek a gyanta régóta elismert, sebgyógyulást támogató szerként számon tartott hírnevét. Ezért alkalmazzák a sebek és fekélyek tisztítására és gyógyítására összeállított szerekben. Feltételezett sejtvédő (citofilaktikus) tulajdonsága bőrregeneráló hatást kölcsönöz az illóolajnak – ezért hegkezelésekhez és száraz, érett bőrtípusokra ajánlott. ■

Kémiai összetétel

BOSWELLIA CARTERI (RESINA)
A szomáliai illóolaj minták kémia komponensei:

ÉSZTEREK	
50 – 60%	oktil-acetát
< 1 – 4 %	incensyl-acetát
< 1 – 1%	bornil-acetát

MONOTERPÉNEK	
< 1 – 4%	alfa-pinén
1 – 2%	limonén
< 1 – 1%	alfa-tujén, transz-ocimén

MONOTERPÉN ALKOHOLOK	
< 1 – 2%	linalool

OXIDOK	
< 1 – 1%	1,8-cineol

DITERPENOLOK	
2 – 3%	incensol

EGYÉB	
3 – 13%	oktanol

¹ Leung A. Y., Foster S. (1996). Encyclopedia of Common Natural Ingredients, p. 389. John Wiley & Sons, Inc.

² Svoboda K., Svoboda T. (2000). Secretory Structures of Aromatic and Medicinal Plants. Microscopix Publications.

Copyright © 2014, Gabriel Mojay,
All rights reserved

“

A légzőrendszerre gyakorolt áldásos hatása annak tudható be, hogy a tüdő-csít stimulálja és szabályozza, a tüdőnyákot oldja és a mellkast 'kinyitja'...

Gabriel Mojay LicAc, CertEd, FIFPA

Gabriel Mojay az Egyesült Királyságban élő regisztrált klinikai aromaterapeuta, fitoterapeuta és akupunktőr. Természetgyógyászati tanulmányait 1978-ban kezdte, mint shiatsu specialista. Négy éven át tanulta a Hagyományos Kínai Gyógyászatot, majd a Brit Akupunktúra Egyesület tagjai közé felvették. A gyógynövényekkel és az aromaterápiával a 80-as években kezdett behatódobban foglalkozni, a világ legelismertebb és vezető klinikai aromaterapeutáitól tanult.

1990 óta Gabriel a londoni székhelyű Institute of Traditional Herbal Medicine and Aromatherapy (ITHMA) iskola igazgatója. Szintén ebben az évben megalapította az Egyesült Királyságban bejegyzett Register of Qualified Aromatherapists (kb. Képzett Aromaterapeuták Egyesülete) szervezetet, amely később az International Federation of Professional Aromatherapists (IFPA) szervezethez csatlakozott és amely mára 1800 tagot számlál a világ minden tájáról.

Gabriel számos nemzetközi konferencián volt már előadó, tartott szemináriumokat a Cseh Köztársaságban, Franciaországban, Írországban, az Egyesült Királyságban, az Egyesült Államokban, Kanadában, Mexikóban, Japánban, Kínában, Hong Kongban és Ausztráliában. A *Shiatsu – the complete guide* társszerzője és az *Aromatherapy for Healing the Spirit* című könyv szerzője.



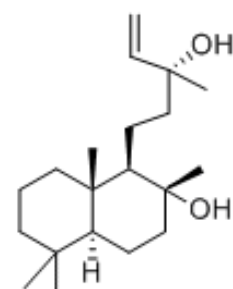
A tömjén illóolaj és a boswellin-sav

Dr. Robert Pappas

A közelmúltban egy tesztlabor jelentésére figyeltem fel, amely két népszerű, illóolajokat és aromaterápiás termékeket kínáló kereskedő által kínált tömjén olaj boswellin-sav tartalmát elemző kimutatást közölt. A kimutatásra két okból is felkaptam a fejem: egyrészt mert rajongója és elemzője vagyok a változatos területekről származó tömjén olajoknak, másrészt, mert kíváncsiságom űzött a lepárlással készült tömjén olajok boswellin-sav tartalmának jelentőségét illetően. Érdekesnek tűnt a téma, mert kíváncsi voltam, mennyivel többet tudhatok meg a boswellin-savról, mint amennyit már amúgy is tudok róla.



Fotó: skc.hu

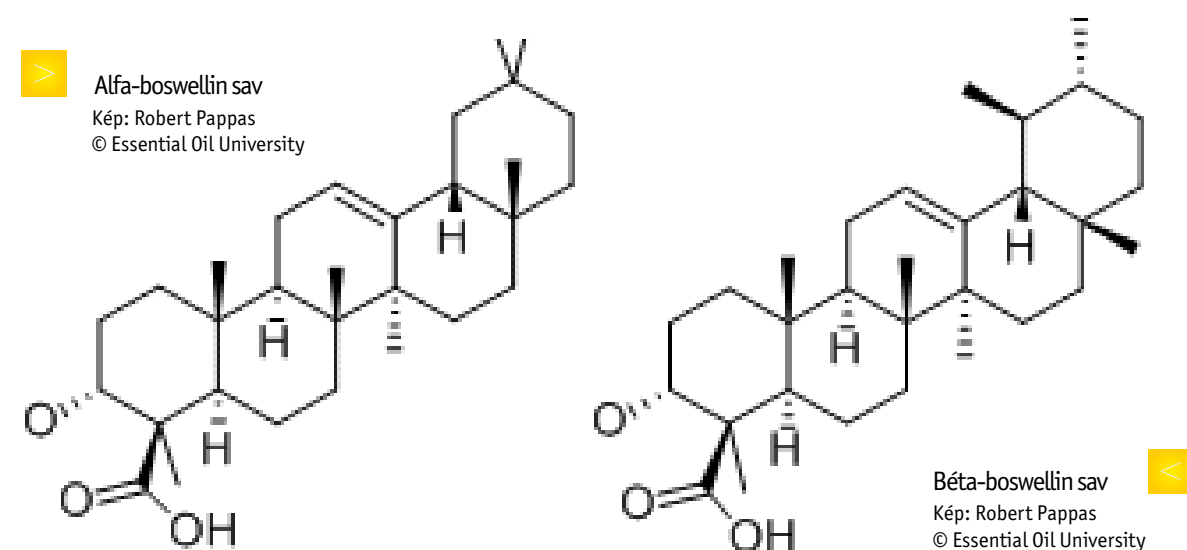


Szklareol diterpén $C_{20}H_{36}O_2$

Kép: Robert Pappas © Essential Oil University

Azok számára, akik még nem barátkoztak meg az egészségügyben és a szépségiparban olyannyira népszerű illóolaj összetevővel, elmondhatjuk, hogy a boswellin-sav egy a tömjén olajban természetesen megtalálható két izomér változatban – alfa és béta - létező oxigéntartalmú triterpén.

A boswellin-sav képlete $C_{30}H_{48}O_3$, két izomerje csak egy metil-csoport állásában különbözik. A legtöbb illóolajokkal foglalkozó kémikus felkapná a fejét, ha olyan kimutatást látna, amely a gőzlepárlással előállított illóolajban ezeket a triterpén összetevőket kimutatja. Ennek részben oka, hogy ez az összetevő magas molekulatömegű – 456,7 – és természetes formájukban nem illékony szilárd halmazállapotúak, tehát nem valószínű, hogy egy lepárolt olajban kimutatható. Az illóolajokban a legmagasabb molekulatömegű (az alsó 300-as szint) – és igen ritkán előforduló összetevők a diterpének. Példának okáért, a legnehezebb ilyen, az illóolajokban előforduló molekula a szklareol (jellemzően a gőzlepárlással előállított



Alfa-boswellin sav

Kép: Robert Pappas
© Essential Oil University

Béta-boswellin sav

Kép: Robert Pappas
© Essential Oil University

muskotályszálya olajában a százalék tört részének mennyiségében). A szklareol képlete $C_{20}H_{36}O_2$, molekulatömege 308,5 (ld. mellékelt kép).

Ismervén az illóolaj összetevők összetevőinek molekulatömegének felső határát, ami a diterpénekben kimerül, a lepárlással előállított triterpének jelenléte olyan esemény lenne, amely azonnali és kiemelt figyelmet érdemelne a szakma részéről. Ilyet azonban még nem jegyeztek fel. A labor eredményeket jobban megnézve, azt láthatjuk, hogy állításuk szerint a boswellin-savra vonatkozó vizsgálatokat HPLC (nagy teljesítményű folyadék kromatográfia) eszközzel végezték. A HPLC-t jellemzően nem illékony oldott alkotóelemek vizsgálatára alkalmazzák, mivel azok a gázkromatográfiában (GC) nem használhatók. Az illóolajokban szélsőszerűen illékony szerves alkotóelemek vannak, ha másért nem, mivel lepárlással állítják elő azokat. Ezért a lepárlással előállított illóolajok összetevőinek elemzésére a gázkromatográfiát és nem a folyadék kromatográfiát alkalmazzák. A mi általunk gázkromatográfiával végzett vizsgálatok során még nem sikerült a boswellin-sav jelenlétét kimutatni lepárolt olajokban – még akkor sem, amikor a készüléket maximális, 260 Celsius fokos maximumon 140 percig működtettük (normálisan ez az idő 30-60 perc). Ez is azt bizonyítja, hogy

a lepárlással előállított illóolajban fizikai lehetetlenség, hogy még a százalék töredékben is boswellin-savat találjunk. Még ha reménykednénk abban, hogy a lepárlás után triterpéneket találjunk az illóolajban, azok maximum szinte kimutathatatlan mennyiségben lennének jelen. A megvizsgált laborjelentések szerint a triterpének össz mennyisége (boswellin-sav és acetil és keto származékok formájában) az 1-es számú mintában milliliterenként 11,5, a 2-es számúban 81,5 gramm volt. Ez százalékos arányban 1,15% és 8,15%-ot jelent. Nem is kell mondanom, hogy az eredmény több, mint gyanús, különösen ha számba vesszük, hogy kisebb 'rokonaik' pl. az alacsony molekulatömegű (kb. 150 egységgel) oxigéntartalmú diterpének is kifejezetten ritkák ezen olajokban.

Összefoglalva, ha a lepárlással készült tömjén olaj elemzésére elvégzett vizsgálatok analitikailag helytállóak, akkor két lehetőség létezik: 1. a fenti minták nem víz vagy gőzlepárlással készültek, 2. a mintákat mesterségesen hozzáadott boswellin-savval hamisították meg. Illóolaj szakértőként, szakmai véleményem, hogy noha a boswellin-sav terápiás hatásai nem vitathatóak, ezen összetevőnek a tömjén gyantájából tisztán gőzlepárlással előállított olajában meglete nem lehet az olaj minőségi jellemzője. Sőt ennek az ellenkezőjét bizonyítja. A helyzet iróniája, hogy

ChromaDex Analytical Test Report				
Boswellia Analysis for Boswellic Acids by HPLC				
SUMMARY				
Sample	Lot #	Tested	Result	Reporting Limit
1	11-05-08	11-05-08	11.5	0.001
2	11-05-08	11-05-08	81.5	0.001
Total Boswellic acids				

A prezentált analitikai dokumentum

Kép: Robert Pappas © Essential Oil University

A cikk először az **International Journal of Holistic Professional Aromatherapy** magazinban jelent meg 'Frankincense Oil and Boswellic acid' címmel www.ijpha.com

All rights reserved: Robert Pappas
© Essential Oil University 2011.

az olaj minőségét bizonygató MLM képviselő csupán azt érte el, hogy tudásának hiányára derült fény, míg a versenytárs olaja annak eredetiségére utalt.



Fotó: © Liz Lawley, flickr.com



Elaine Soloweil, PhD

IZRAEL ŐSI ILLATOS FÁI

■ A bibliai illatos fák gyantái, a Gileád-balzsam, az olibanum, a tömjén és a mirha a ritkaság és különlegesség szimbólumává váltak. A gyanták 20 évszázadon át vallási és gazdasági szempontból is fontos kereskedelmi árunak számítottak a Közel-keleti és ázsiai kereskedelemben. Amikor Európában is keresett cikkeké váltak, az áruk többször is megduplázódott míg végül a legdrágább, szinte luxus termékeknek számítottak. Miért is számítottak ennyire kurrens cikkeknek és manapság merre találhatóak ezek az 'illatos' fák?

A cikk először az **International Journal of Holistic Professional Aromatherapy** magazinban jelent meg 'Ancient Fragrant Trees of Israel' címmel www.ijpha.com

Történelem és mítosz

A füstölőkben használt illatos faanyagokat már Ábrahám Úrból történt kivonulása előtt is széles körben alkalmazták, valódi jelentőségük a jeruzsálemi templom felépülésével együtt nőtt meg igazán. A templomban égetett füstölő több fa gyantáját is tartalmazta, amelyek a Szomáli-félszigetről, Jemen sivár tengerpartjairól és az ősi Izrael szikár sivatagi területeiről érkeztek. Egyes fákat vadon gyűjtöttek és voltak, amelyeket ugyan nagy nehézségek árán de termesztettek.

Az Izraelben található, gyantát, mézgát adó fák többek között a:

- tömjén (levonah, algum) (*Boswellia sacra*)
- mirha (*Commiphora abyssinica*)
- Gileád-balzsam (*Commiphora gileadensis*)
- jerikói balzsamfa (*Balanites aegypticus*)
- terpentinfű v. terebinth (*Pistacia atlantica*)
- Moringa v. marrah fa (*Moringa peregrina*)
- benzoéfa (*Styrax officinalis*)
-

A fák gyantájának gyűjtése idő és munkaigényes feladat volt, amelyet a megfelelő évszakban az ahhoz értők végeztek. A termesztés, begyűjtés és feldolgozás eredményei jól értékesíthető áruvá váltak. A megnövekedett igény fellendítette a kereskedelmet és további felfedező

utakra inspirált. A fából és a gyantákból készült termékek jólétet hoztak a sivatagi városoknak és elszigetelt kikötőknek. A karavánok Timbuktaból indultak, útjuk a forró és alattomos sivatagokon, Közép-Ázsia sztyeppjein át egészen Sanghajig vitt. Az illatos gyantákat bőr tokokba varrva vagy vízbiztos csomagolásba rejtve, fa dobozokban utaztatták a messzi tájakra. A szárított gyantát fa dobozokba és amforákba csomagolva a Vörös-tengeren keresztül, Arábia partvonalán és a Mediterráneumon át jutottak el a vevőkhöz. Az értékes gyantákat szállító karavánokról az árut a Negev-sivatagban található Avdatban és a Holt tenger déli oldalán található Arava-völgyi Mo'ah-ban rakodtak át. A karavánok az északi Türoszba vezető útján Beit Guvrim szintén a drága áruk átrakodóhelye volt.

A füstölő-fák illatos gyantáját, virágjait, kérgét és leveleit is igen becsülték. Egyesek szerint, értéküket tekintve a 'füstölő-fák'-ból készült termékek a jelenkor 'platinája' voltak. Ez azonban igen egyszerűsített magyarázat, hiszen a füstölő-fák olyan fontos kulturális és gyógyító szerepet töltek be, amelyről a modern időkben fogalmunk sem lehet. Egy mindenesetre biztos, hogy a Közel-Kelet ősi kultúráiban ezek a növények nagyobb értéket képviseltek, mint az arany vagy az ezüst.

A füstölő-fákért és a kereskedelem közben tartásáért háborúkat vívtak – pl. Róma és a sábai királyság között. A háború a sábaiak vereségével végződött, a fon-

tos bevételi forrás elvesztése után az afrikai kolóniáival, gáttakkal és csatornákkal kiépített királyság hanyatlásnak indult.

Modern gyógyászati jelentőségük

A tömjént, a mirhát, a Gileád-balzsamot a modern időkben gyógyászati jelentőségükért vizsgálták. Egyéb jótékony hatásai mellett gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő és antikarcinogén tulajdonságait is bebizonyították (Suhail és kollégái, 2011; Wang és kollégái, 2011; Amiel és kollégái, 2012).

A közeljövőben fontos szerepet tölthetnek be a modern gyógyászatban. A régmúltban annyira fontosnak számítottak, hogy az emberek háborúkat vívtak, hódításokba bocsátkoztak megszerzésükért. De a gyanták segítettek a legyőzötteket és megfélemlítetteket is, hogy elkerülhessék legyőzőik leggonoszabb szándékait is. Annyit tudtak a gyantákról és a belőlük készített kegytárgyakról, amelyekről nekünk fogalmunk sincsen. Komolyabb vizsgálódással vajon tudunk majd újat mondani ezekről az illatos fákról?

“

... a Közel-Kelet ősi kultúráiban ezek a növények nagyobb értéket képviseltek, mint az arany vagy az ezüst.



Tömjénfa Dhofarban
Boswellia sacra

Fotó: © Mauro Raffaelli
Wikimedia Commons





Tömjén gyantája

Fotó: Mauro Raffaelli,
Wikimedia Commons



Szomáli férfi
mirhafát csapol

Fotó: Somalia MIND



> A tömjén

A tömjén (*Boswellia sacra*) a bibliai gyantákat adó illatos fák leghíresebbike. A fa alacsony méretű, törzse egyenesen nő, kérge sima és szürke, levelei művészien és gömbölydeden fogazottak. A tömjénfa valószínűleg a Szomáli-félsziget partjain és az Arábiában volt őshonos de már a bibliai időkben is számos helyen termesztették. A fa törzsének bemetszésekor kicsorduló gyanta száradás után gömböcskéket formáz. Porított formában erőteljes gyulladáscsökkentő szer, füstölőkén étetve keserű, összetett illatot produkál. Több kultúrában ma is főleg, mint füstölőt használják, de gyulladáscsökkentő tulajdonságai egyre nagyobb figyelmet kapnak. A tömjénfával gyakran együtt termesztették a mirhát. A mirha karcsú, tüskével teli fa, amely rongyszerűen foszló kérge alatt egy zöld réteg mutatja magát. Ágai lecsüngőek és tüskések. A mirha gyantája vöröses színű kristályos formában szárad, melynek illata szintén a keserű és az édes között helyezkedik el. Apró gyümölcse balzsamos illatú olajat ad. A mirhát egy részről a parfümkészítők mint lábjegyet használták, másrésztől sebek és vágások és ízületi gyulladás kezelésére

készített kenőcsökben alkalmaztak (Haffor, 2010; Shen és kollégái, 2012). A legenda szerint a mirhát már Dávid király korában termesztették, a tömjénfákat pedig Séba királynője ajándékozta Salamon királynak. A bibliai időkben 'algum' néven emlegették e fákat. Mivel Jeruzsálem körül nem igazán fejlődtek, ezért a Holt-tenger, közelebbről Ein Gedi környékén ültették újra az ott már termesztett mirha, indigó bokrok, Gileád-balzsam és terebinth fák mellé..

Illatos gyanta

Botanikai szempontból a tömjén – más néven olibanum (arabul: lubban, héberül: levonah) – a szappanfavirágúak családjába tartozó *Boswellia sacra* (syn. *B. carterii*, *B. thurifera*), *Boswellia frereana*, *Boswellia bhaw-dajiana* fajok illóolajat tartalmazó gyantája. A *Boswellia* család négy fajából nyernek gyantát, amelyet kézzel válogatnak és különböző minőségi kategóriákba sorolnak. A minőségi kategóriába sorolás egyik változója a begyűjtés ideje. A gyantát a Vörös- és az Arab-tenger környéki köves és száraz területein élő, a sivatagi körülményekhez alkalmazkodott *Boswellia* fákról csapolják. A fajok a

Szomáli-félszigeten, a jemeni partokon és az Arab Emirátusokban is elterjedtek. E szárazságtűrő növényeket jellemzően a hőmérséklet változás miatt kicsapódó pára táplálja, amely az enyhén gyűrött levelekre rakódik, majd onnan a törzsükön lecsorogva 'iszik' a növény. A kergen egy speciális szerszámmal (*mengaff*) bemetszéseket ejtenek, amelyen keresztül a mézga kicsordul és megkeményedik. A cseppeknek nevezett golyóvá formálódó gyantát néhány héttel a bemetszést követően gyűjtik be. A bemetszéshez legközelebb található gyantacseppeket tartják a legértékesebbnek. A tömjénnek számos faja és fajtája létezik, mindegyik enyhén eltérő színű és állagú gyantát produkál. A talaj és éghajlati különbségek, valamint az évi vízmennyiség még azonos faj esetén is nagyban befolyásolja a minőséget. Az ománi Hojari tömjén jelentősen eltér a Vörös-tenger környékéről gyűjtöttől, a Nejd környékén kifejezetten lassan növő fákról gyűjtött gyanta pedig még az ománinál is drágább és a legfinomabb illatot adóknak számít. A tömjénfák könnyörtelen körülmények között élnek, néha a pusztasíklákon nőnek. Úgy vélik, hogy a magok - a szappanfavirágúakra jellemzően - nyálkás

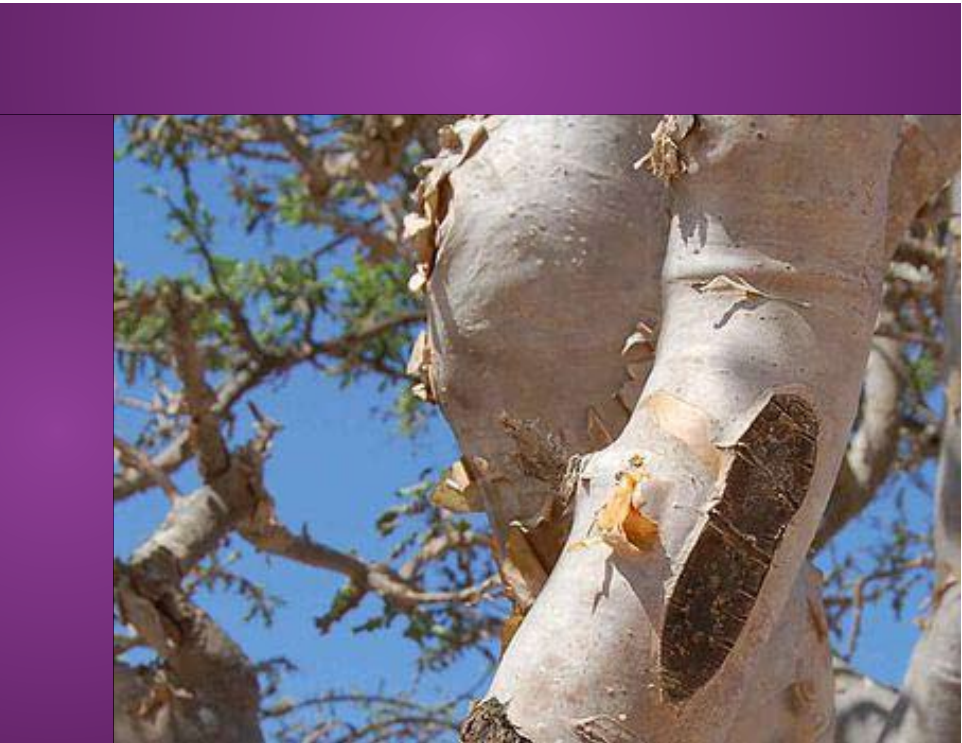
Tömjén kereskedelem

A tömjénnel az Arab-félszigeten, a Közel-keleten és Észak-Afrikában már több mint 5 000 éve kereskednek. Hatsepszut (i. e. 1458 körül hunyt el) egyiptomi fáraó halotti templomának egyik falfestménye a Punt fejedelemségből érkező tömjénnel teli zsákokat és a tömjénfákról gyantát gyűjtő munkásokat ábrázol. A falfestményen egyértelműen kivehetők a ma *Boswellia papyrifera* néven ismert tömjénfák. A tömjént Európába a francia keresztesek hozták el, s noha a legtöbb nyelvben *frankincense* néven ismerik, de *olibanum* néven is emlegetik, amely az arab *al-lubān* (nagyjából 'a fejésből származó') kifejezésből ered, amely viszont a *Boswellia* fákból csapolással nyert tejszerű gyantára utal. Egyesek szerint az olibanum kifejezés az arab 'Libanon olaja' kifejezésből ered, mivel a gyantát az európaiaknak Libanonban értékesítették. Jóval korábban az Ószövetségben olvasható Mózes második könyve (30:34) *levonah* néven emlegeti, amelynek jelentése fehér. Hérodotosz görög történész is ismer- te a tömjént, leírása szerint a Dél-arábiai

fákról gyűjtötték. A gyantát Theoprasztosz, és *Naturalis Historia* című művében idősebb Plinius valamint számos görög orvos is megemlíti, akik a tömjént egyféle 'mindenre gyógyír'-ként említenek és több orvosságban is alkalmazták.

Parfüméria és aromaterápia

Nagy mennyiségben füstöltek tömjént az állatáldozatokkal egybekötött ceremóniáknál. Rovarűző tulajdonságait az áldozati bemutatás során a legyek hiánya mutatta meg, amelyre még a történelemírók is felfigyeltek (Neufeld, 1971). A *Boswellia* fajok gyantáját évszázadok óta alakmazzza az ayurvédikus orvoslás is. A *Boswellia serrata* gyantáját ízületi betegségekre, gyulladásokra, emésztési zavarokra, tüdőbetegségekre és bőrpanaszokra alkalmazzák. Napjainkban a tömjén gyulladáscsökkentő tulajdonságait olyan panaszok esetén vizsgálják, mint a különböző sportsérülések, bőrgyulladás, és egyéb gyulladással járó betegségek. (Cohen, 2011; Duke et al, 2008).



A friss mézga kel-
lemes virágillatú de
valódi szépsége csak
aszáradásután füstöléskor
bontakozik ki.



Tömjénfa Ománban

Fotó: Ben Novel,
flickr.com

A mirha

A mirha (a héber *morr* vagyis keserűből és az arab *murr* szóból ered) aránylag modern megnevezés a különböző mirhafélék de elsősorban a Jemenben, Szomáliában és Etiópia keleti részein őshonos *Commiphora myrrha* illatos, vörösesbarnás színű szárított gyantájára. Más *Commiphora* fajok gyantáját is mirhaként emlegetik, ami még jobban ködössé teszi az anyagról gyűjthető ismereteinket.

A jó minőségű mirhát a színéről és a tisztaságáról lehet megismerni. A minőséget e mellett a frissen leválasztott gyanta ragadóssága és az illóolaj tartalomra utaló illat mutatja. A friss gyanta és illóolaja erőteljes, kellemes, enyhén kesernyés és gyantás illatú. Füstölve mély és kesernyés, több rétegben kibontakozó illatú, amelyben enyhe virágos buké is felismerhető. A többi gyantától eltérően a mirha füstölve nem szétolvad vagy olajjá folyósodik, hanem ‘megdagad’ vagy ‘ki-virágzik’. Füstölőkben, az erőteljes illatú mirha a többi illat fixálására használható (Rose, 2010). A mirhát borok ízesítésére és gyógyszerként is használták (McGovern, 2003). Bőrkiütésekre és bőrbetegségekre hatékony és helyileg alkalmazható kenőcsként tartják számon. Számos parfüm, fogkrém, testápoló és kozmetikai készítmény összetevője. A mirhát az ősi időkben balzsamozáshoz is használták, a temetéseken, hamvasztáskor és áldozati eseményeken pedig mint kegyeleti eszközt égették. A Közel-Keleten, az ortodox egyház a fogadalomtételi eseményeken használt olajában a mirha fontos összetevő (Wilson, 2002).

A mirha története az Arabiai-félszigetig és a legendás sábai királyságig nyúlik vissza. A gyantát kereskedelmi célból először Sábában gyűjtötték. Hérodotosz (i. e. 5. sz.) szerint az egyetlen mirhát, töm-

jént, kassziát (*Cinnamomum cassia*) és fahéjat (*Cinnamomum zeylanicum*) termelő ország Arabia. Az i. e. 1. század végén Diodórosz leírása szerint egész Arabia elképesztően illatos vidék, olyannyira, hogy még a partoknál elhaladó hajós is élvezhette a lelket simogató és egészséget adó illatokat. Más források a tömjénnel és mirhával megrakott ‘dhow’ hajók (többvitorlás arab hajó) után érezhető fenséges illatokról regélnek. A leírások azonban egyértelműen túloznak, hiszen az értékes rakományt vízbiztos csomagokban szállították, így az nem illatozhatott. A fahéj és kasszia abban az időkből valószínűleg Indiából érkezhettek, mert e növények Sába (a mai Omán és Jemen) szikár vidékein nem élhettek meg. A tömjénűtnak nevezett kereskedelmi útvonal a mai Ománból (régbben Zofár régiónak nevezték) és Jemenből indult és a Vörös-tenger partvidékét követve jutott el Jeruzsálemig és Egyiptomig, de nyugaton talán egészen Timbuktuig, keleten pedig Kínáig nyúlhatott el. Az újszülött Jézusnak mirhával, arannyal és tömjénnel hódoló három napkeleti bölcs keletről, talán az Arabiai-félszigetről, sőt akár a le-

gendás Sábai királyságból vagy annak egy, a Szomáli-félszigeten eldugott és fennmaradt kolóniájából érkeztek.

Mirha kereskedelem

A Közel-keleten a mirhával már i. e. 1500-ban kereskedtek, az ókori Egyiptomiak pedig már i. e. 3000 táján nagy mennyiségben importálták mirhát. Rosengarten szerint a mirhát a halottak balzsamozáshoz, valamint mint fertőtlenítőszert, illetve vallási ceremóniákhoz használták (Shimshon és kollégái, 2012).

A mirha parfümök és füstölők összetevője, egyben gyógyszer is volt. Többet ért, mint az aranyban mért súlya. A mirha görög neve a parfüm szó szinonímiája. Manapság a mirhát leginkább antibakteriális tulajdonságáért becsülik (Wanner és kollégái, 2010). A különböző mirha fajok a gyógyításhoz használt alapanyagok - ide értve a bőrbetegségekre használt illóolajat is – forrása (Anderson és kollégái, 2000; Nomicos, 2007).

Az ókori Rómában a mirha ötször drágább volt, mint a tömjén, noha az utóbbi gyakrabban is használták. A mirhát a

rómaiak hamvasztásos temetéseken a kellemetlen szagok maszkolására használták. A legenda szerint Néró egy egész évi termést égettetett el felesége, Poppaea temetésén. Idősebb Plinius a mirháról, mint parfümök - kiemelve a pártusok 'királyi parfümjét'- összetevőjéről, illetve mint a borosüvegek fertőtlenítéséhez használt füstölőről és a borok ízesítőjéről ír. A régészek legalább két osztrakont (cseréplevél) találtak Malkatában (Egyiptomi Újbírodalom ideje, kb. i. e. 1390-1350), amelyek belső íve valamilyen fekete vagy sötét barna anyaggal volt bekenve és amelyről a vizsgálatok kimutatták, hogy vegyi összetételét tekintve a mirháéhoz áll legközelebb. Ismert volt, hogy a rómaiak a mirhát emésztést segítőként adagolták a borhoz, valamint szájfertőzések és szuvas fogak kezelésére használták (Cohen, 2011).

Gileád-balzsam

A Gileád-balzsam a bibliai füstölő-fák között a harmadik legfontosabb. E kis termetű, furcsa, erősen illatos levelű fa – piros gyümölcscsel, tiszta és ragadós gyantával - őshazája Gileád és környéke. A Gileád-balzsam azon kevés illatos növények közé tartozik, amelyet nem kell elégetni ahhoz, hogy a levelekből, a gyümölcsből, a kéregből és a gyantából áradó erőteljes illatot élvezhessük. A ma a mirhánál és tömjénnél is drágábban kínált balzsamot egykor borhoz adva gyógyszerként kínálták, a gyümölcsebből facsart levét borhoz vagy egyéb alkoholos italokhoz adagolva pedig a tehetős családok és a királyi udvar mint étvágygerjesztőt használták (Hooper, 1937).

I. sz. 800-ban, a muszlim hódítás követően a fa termesztésének jelentősége erősen lecsökkent, a Szentföld kertjeiből és a piacokról eldugott helyekre szorult vissza, míg i. sz. 1200-körül teljesen eltűnt. A Gileád-balzsam reneszánsza a mezőgazdászok számára rejtélyes és

egyben izgalmas téma. Az ősi, termesztett fajok vadon élő változatait is beleértve, eltérő levélformákkal, illattal és virágzási időzítéssel együtt számos fajtát különböztetik meg. 2013-ban Izraelben a két legextrémebb fajtát sikeresen keresztezték, emellett bebizonyították, hogy a variánsok egy és ugyanazon növény alfajai.

Napjainkban a növény gyantáját rákellenes tulajdonságaiért vizsgálják (Amiel és kollégái, 2012). Duke és kollégái (2008) kutatásai szerint, A Gileád-balzsam antioxidáns, antiszeptikus, szélhajtó, vízhajtó, lázcsillapító és izzasztó tulajdonságú.

Ma a gileádi-régió Izrael és Jordánia területén fekszik. Mivel a terület jóval szárazabb, mint a bibliai időkben volt, a növény nem képes e talajon megélni. Ez az egykor a halálos betegeknek borban adott és gyógyszerként ismert *Commiphora* faj százszor drágább volt, mint a tömjén. Az ősi időkben mindösszesen három helyen termesztették, ezek közül az egyik Ein Gedi volt. A gyanta, az illatszert és gyógyszerkészítés, a növények termesztése és szaporítása az Ein Gediben lakó zsidóság fontos kereskedelmi titkainak része volt évszázadokon át, amelyeket sikerült megőrizniük az i. sz. 70-ben elbukott, Róma elleni lázadást követően is a hódítókkal és behatolókkal szemben. A Gileád-balzsam termesztésére szakosodott helyeket nem ölték meg és nem hajtották igába sem, mert az értékes áru előállításához szükség volt a szaktudásukra.

Commiphora gileadensis

Fotó: Petronella J M Pas



Jerikói balzsamfa

A jerikói balzsamfa (*Balanites aegypticus*) a híres füstölő-fák negyedi tagja. A rengeteg tüskével borított, a mirhára emlékeztető törzsű és élénk zöld levelekkel borított fa a meleg, jellemzően homokos völgyeket vagy a vízmosásokat kedveli. Gyantájából parfümöt készítettek. A kesernyés ízű, ovális alakú gyümölcsének magjából sajtolta olajat kozmetikai célra és világitásra használták.

Marcus Antonius római hadvezér útban Egyiptom felé egy egész jerikói balzsamfaligetet vágatott ki, amelyet ajándékként vitt magával Kleopátrának. A balzsamfák 700 éven át óvták meg Ein Gedi lakóit a rabszolgasortól, mivel ők tudták egyedül, hogy miként kell a fákat szaporítani, illetve a gyantát és a leveleket feldolgozni.

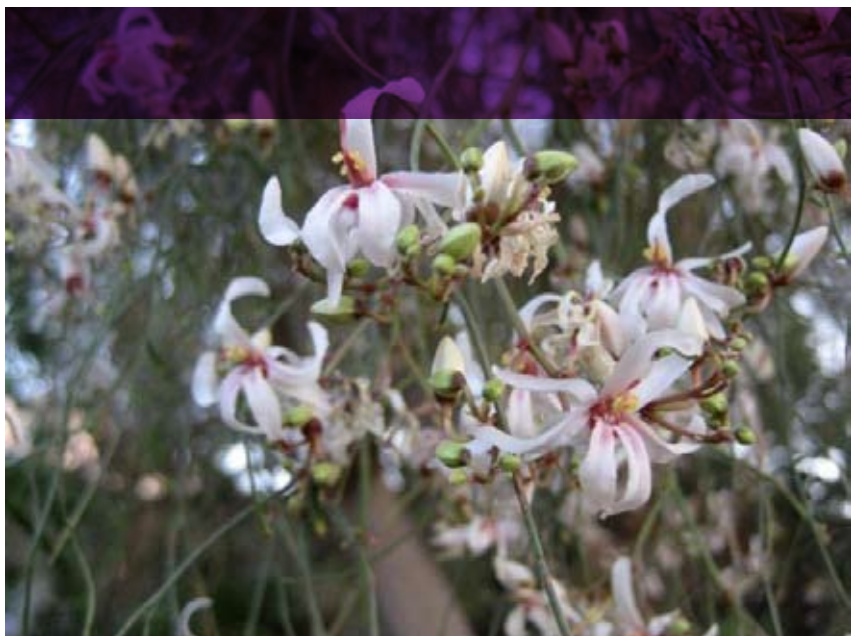
A jerikói balzsamfát fertőtlenítő és rákellenes tulajdonságaiért vizsgálták (Gnoula és kollégái, 2008; és kollégái, 1991).

A terpentinfák és a moringa (marrah)

Noha kevésbé híresek de ugyanolyan fontos növények a Sínai-félsziget és a Negev-sivatag terpentinfák (*Pistacia atlantica*) és a moringa vagy marrah fái (*Moringa peregrina*). A legfrissebb kutatásokban a moringa antioxidáns tulajdonságait vizsgálják (Dehshahri és kollégái, 2012), a történelmi időkben a moringát brakkvíz (félsós víz) sóatlanítására használták.

A monda szerint Mózes, a sínai-sivatagban található Marrah forrásokhoz érve a Moringa peregrina egy ágát letörte, majd azt a vízbe hajította, mire a levelekkel érintkezve a só kicsapódott és a friss víz a felszínre került így ember és állat azzal szomját olthatta. Innen ered a sima, szürke kérgű, fenyőre emlékeztető tűlevelekkel ellátott és átlátszó mézgát adó Moringa peregrina népi megnevezése a marrah. Érdekes tény, hogy manapság a fa egy közeli rokonát, a Moringa oleiferát egyes ázsiai országokban víztisztításra használják. A marrah átlátszó mézgája a levegővel érintkezve néhány nap alatt fátyolos-szürkébe fordul, heveny égésekor lángja kékes színű és erősen fűszeres illatot áraszt.

A terpentinfák (terebinth) a jégkorszakból visszamaradt faj, amely napjainkban a Negev-sivatagban él. A régmúltban fontos terpentinforrásnak számított,



▲ Terebinth, Ein Ovdar, Israel
Pistacia atlantica

☎ Fotó: Eitan f

de gyantáját az illatszer készítésben és bőrbetegségek – ide értve a leishmaniasis-t is (a lepkeszúnyogok hordozta ostoros egyséjtű által okozott betegség) kezeléséhez is használták. A terpentinfák változatos formában nő, egyesek méltóságosak és óriási termetűek, mások törzsre

csavart, koronájuk gömbölyded. A fa fehér színű kristályos, szúrós és éles illatú gyantáját tavasszal és nyáron lehet gyűjteni a törzsről és az ágakról. Napjainkban a gyantát paraziták által okozott fertőzések ellen mutatott hatékony tulajdonságai miatt vizsgálják a Közel-keleti országok egyetemein (Taran és kollégái, 2010).

Dioszkuridész a terebinthet, mint hatékony ellenmérget, afrodiziákumot, vízhajtót és köptetőt méltatja. Duke (2008) és kollégáinak a kutatása szerint a rákkal kapcsolatos néphit szerint a terebinth a kóros hasi folyadék-felhalmozódás esetén vagy a kalluszok [szövetelváltozások – a szerk.], különböző rákos betegségek (mellen, arcon, májon, ajkakon, lépén, heréken, nyelven, méhen és a vaginán) és egyéb daganatos betegségek, ciszták, gyulladások, bőrrák, melanózis, polipok, szklerózis multiplex, bőrbetegségek és főleg a lép tumoros betegségei esetében hatékony gyógymódnak számít.



Moringafa (marrah)
Moringa peregrina

☎ Fotó: Pikiwiki Israel

> Styrex (benzoin)

A benzoin az illatos-fák közt szintén fontos szerepet tölt be. Héberül *Livneh*, vagyis 'fehér fa' és gyakran a tömjénnel azonosítják. A fa lágy, fehér gyantája hevenyen égő de illata a tömjénnél lágyabb és édesebb, enyhén virágos.

Wallnöfer (1997) szerint a *Styrex officinalis* különösen kiemelkedő antiszeptikus tulajdonságokkal bír. A benzoin tinktúrát alkohollal készítik. A *lait virginal*, vagy Friar-balsam névre keresztelt változatokat a 19. századi kozmetikai kezelésekben nagyra becsülték antiszeptikus hatásaiért. Manapság a benzoin tinktúrát kisebb sérülésekre összeállított elsősegély készítményekben, fertőtlenítőként és fájdalomcsillapítóként alkalmazzák.

Következtetések

Az ősi illatos-fák megbecsültsége, a vallásokban és a kereskedelemben betöltött fontos szerepe a növények szer-teágazó felhasználásában gyökerezik. Az élőhelyük környezetére gyakorolt hatásuk enyhén paradox, hiszen vallási jelentőségük mellett betegségeket és sebeket gyógyítottak a belőlük előállított készítményekkel. Az illatos-fákból kinyert gyanták kereskedelme kiemelkedően profitábilis tevékenységnek számított, így az üzleti jelentőség miatt a begyűjtést az elit és birtokosi réteg ellenőrizte. A gyanták kereskedelmének közben tartásáért királyságok és egész nemzetek vívtak komoly háborúkat. A kereskedők számos alkalommal életükkel fizettek a rakományokért, a

karavánok kísérőit gyakran nyelte el a sivatag, ölték meg kalózok, vagy hurcolták el rabszolgának a rómaiak. Az ősi illatos-fákkal kapcsolatos ismeretek olyan izraeli közösségeket segítettek hozzá, hogy évszázadokon át életben maradjanak és a történelem viharait átvészeljék, mint Beit Guvrin, Tamar és Ein Gedi. A régmúltban a fákból kivont gyanták jelképpé váltak és az értéket és különlegességet szimbolizálták. A modern orvosságok mellett a jelenkor betegségeinek leküzdésében egyre nagyobb szerep juthat tömjének, a benzoénak, a Gileád-balsamnak vagy a mirhának. Az ősi illatos-fákban rejlő lehetőségek és a misztikum továbbra is csábító és vonzó számunkra. ■

Dr. Elaine Solowey az Egyesült Államokban, Kaliforniában született. Kertészeti tanulmányait a Kaliforniai Egyetemen végezte. Az 1970-es évek elején Izraelbe költözött, ahol az elmúlt negyven évben száraz és sivatagos területek rekultivációjára létrehozott projekteken vett részt. Továbbá, új fajok meghonosításán, kereskedelmi fontossággal bíró termény növények ültetvényezésén, veszélyeztetett fajok megmentésén munkálkodott, valamint a területen őshonos gyógynövényekkel foglalkozott. Legtöbb, az élő növényekkel foglalkozó kutatását a következő intézményekben és szervezetekben végezte: Jordanian University of Science and Technology, National School of Agriculture (Meknes, Marokkó), Hadassah Hospital of Jerusalem, IALC, FAO. Dr Solowey jelenleg tanít, negyedik könyvén dolgozik valamint sivatagi gyógynövények vizsgálatát végzi. Dr Solowey a Center for Sustainable Agriculture at the Arava Institute for Environmental Studies (Arava Környezeti Ismeretek Intézete) igazgatója. Úgy ismerik, mint a 'növényekkel suttogó', mert képes a csíráztatásnak makacsul ellenálló - különösen a többéves magokat is - kikelésre bírni. Nagy elismerésben részesült, amikor sikerült kicsíráztatnia egy a Masada erődben talált datolyapálma magját, amelynek eredetét az i. sz. 35-65 közé datálták. Legutóbb nagy média figyelmet kapott, mert 1500 évvel az utolsó egyed Szentföldről történő eltűnését követően elsőként sikerült tömjén palántát nevelnie, illetve egy ezeréves, ásatásokból előkerült mirhafa magoncot is életre keltett.

Amiel E, Ofir R, Dudai N, Solowey E, Rabinsky T, Rachmilevitch S. (2012). β -Caryophyllene, a Compound Isolated from the Biblical Balm of Gilead (*Commiphora gileadensis*), Is a Selective Apoptosis Inducer for Tumor Cell Lines. *Evid Based Complement Alternat Med*. Available: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22567036>. Last accessed 4 November 2012.

Anderson C, Lis-Balchin M, Kirk-Smith M. (2000). Evaluation of massage with essential oils on childhood atopic eczema. *Phytother Res*. 14 (6), p452-6.

Bergstrom T, Persson A, Thulin M, Warfa A M. (1982). *Domestication of Frankincense trees*. Travel report from the first tour in the project (unpublished manuscript).

Cohen J A. (2011). Wise Man's Cure: *Frankincense and Myrrh*. Available: <http://www.history.com/news/a-wise-mans-cure-frankincense-and-myrrh>. Last accessed 5 November 2013.

Dehshahri S, Wink M, Afsharypour S, Asghari G, Mohagheghzadeh A. (2012). Antioxidant activity of methanolic leaf extract of *Moringa peregrina* (Forssk.) Fiori. *Res Pharm Sci*. 7 (2), p. 111-8.

Duke J A, Duke P-A K, duCellie J L. (2008). *Duke's Handbook of Medicinal Plants of the Bible*. Boca Raton, FL: CRC Press. p. 64-65, 129, 341.

Gnoulia C, Mégallizi V, De Nève N, Sauvage S, Ribaucour F, Guissou P, et al. (2008). Balanitin-6 and -7: Diosgenyl saponins isolated from *Balanites aegyptiaca* Del. display anti-tumor activity in vitro and in vivo. *Int J Oncol*. 32, p. 5-15.

Haffor A S. (2010). Effect of myrrh (*Commiphora molmol*) on leukocyte levels before and during healing from gastric ulcer or skin injury. *J Immunotoxicol*. 7 (1), p. 68-75.

Hooper D. (1937). Useful plants and drugs of Iran and Iraq. *Chicago Field Museum: Botanical Series*. 9 (3), p. 104.

Howell J. (2010). Frankincense: *Could it be a cure for cancer?* Available at: <http://news.bbc.co.uk/2/hi/middle-east/8505251.stm>. Last accessed 4 November 2013.

Howes F N. (1946). Fence and barrier plants in warm climates. *Kew Bull*. 1, p. 51-87.

McGovern, P. (2003). *Ancient Wine: The Search for the Origins of Viniculture*. Princeton, NJ: Princeton University Press. p. 71.

Neufeld E. (1971). Hygiene conditions in ancient Israel (Iron Age). *The Biblical Archaeologist*. 34 (2), p. 42-66.

Nomicos E Y. (2007). Myrrh: medical marvel or myth of the Magi? *Holist Nurs Pract*. 21 (6), p. 308-23.

Pedretti A, Capezzeri R, Zane C, Facchinetti E, Calzavara-Pinton P. (2010). Effects of topical boswellic acid on photo and age-damaged skin: clinical, biophysical, and echographic evaluations in a double-blind, randomized, split-face study. *Planta Med*. 76 (6), p. 555-60.

Pettit GR, Doubek DL, Herald DL. (1991). Isolation and structure of cytostatic steroidal saponins from the African Medicinal plant *Balanites aegyptiaca*. *J Nat Prod*. 54, p. 1491-502.

Rose J. (2010). *Fixatives and What Are They?* Available: <http://www.anbportal.com/absolutenm/templates/?a=670&z=22>. Last accessed 19 November 2013.

Shen T, Li G H, Wang X N, Lou H X. (2012). The genus *Commiphora*: a review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology. *J Ethnopharmacol*. 142 (2), p319-30.

Shimshon B Y, Borowitz C, Ondřej Hanuš L. (2012).

Frankincense, Myrrh, and Balm of Gilead: Ancient Spices of Southern Arabia and Judea. In: *Horticultural Reviews* Edited by, Janick J. Volume 39. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. p. 1-76.

Suhail M M, Wu W, Cao A, Mondalek F G, Fung K M, Shih P T, Fang Y T, Woolley C, Young G, Lin H K. (2011). Boswellia sacra essential oil induces tumor cell-specific apoptosis and suppresses tumor aggressiveness in cultured human breast cancer cells. *BMC Complement Altern Med*. 11, p. 129.

Taran M, Mohebbi M, Esmaili J. (2010). In vivo efficacy of gum obtained Pistacia atlantica in experimental treatment of cutaneous leishmaniasis. *Iran J Public Health*. 39 (1), p. 36-41.

Wallnöfer B. (1997). A revision of *Styrex* L. section *Pamphilia* (Mart. ex A. DC.) B. Walln. (Styracaceae). *Annalen des Naturhistorischen Museums in Wien*. 99B, p. 681-720.

Wang X L, Kong F, Shen T, Young C Y, Lou H X, Yuan H Q. (2011). Sesquiterpenoids from myrrh inhibit androgen receptor expression and function in human prostate cancer cells. *Acta Pharmacol Sin*. 32 (3), p. 338-44.

Wanner J, Schmidt E, Bail S, Jirovetz L, Buchbauer G, Gochev V, Girova T, Atanasova T, Stoyanova A. (2010). Chemical composition and antibacterial activity of selected essential oils and some of their main compounds. *Nat Prod Commun*. 5 (9), p. 1359-64.

Wilson R. (2002). *Aromatherapy: Essential Oils for Vibrant Health and Beauty*. New York City, NY: Penguin Books. p. 95-97.

All rights reserved: Elaine Solowey © 2014.



Berekméri Eszter és Schütz Gabriella

A MIRHA ÉS A TÖMJÉN

A TÖRTÉNELEM TÜKRÉBEN

Az élet számos területén használták és használjuk a mai napig ezeket az illatos anyagokat, amelyek nem másak, mint egy-egy fás-cserjés fajcsoport gyantái. Kosmetikumok alapanyagai, parfüm alapok és fixálók, a vallási rítusok szerves részei, de az orvostudományban, közösségi alkalmakkor, zsúfolt városrészek szagtalanításra is alkalmazták. A gyógyítás terén való felhasználásuk maradandónak bizonyult, kivonataik ma is a gyógyszerkutatások részét képezik. Hitéleti felhasználásuk sem szűnt meg, mind a héber, mind a későbbi keresztény vallás szertartásaiban jelentős szerepet játszottak, játszanak. Lássuk csak mire és hogyan használták ezt a két nemes gyantát a történelem folyamán, miért voltak fontosak mindig is az embereknek, olyannyira, hogy a megváltónak szánt ajándékok között volt a helyük, mégpedig az arany mellett. ■



Tömjén válogatása
Boswellia ssp.

Fotó:
© Ali Mossawi,
Flickr.com

A tömjén, és a mirha is egy-egy fás-cserjés fajcsoport gyantája. Mindkét nemzetséga Burseraceae családba tartozik. Mivel ezek a növények jellemzően száraz, forró éghajlat lakói, a gyantát kiszáradás ellen termelik. Sérüléskor a ragadós nedv képes elzárni a fa és hancsrészeket a külvilágtól, ezzel akadályozva meg azok elhalását, kiszáradását, hiszen az esetleges sérülések

nagy mennyiségű víz- és cukor veszteséggel járnának. Mindemellett a magas illóolaj tartalom távol tartja az élősködőket, és egyéb rovarokat is.

A tömjént adó *Boswellia* nemzetség fajaiból nyert gyanta illatának erőssége függ az élőhely szárazságától, ezért a legjobb minőségű tömjénnek a Dhofarban honos *Boswellia sacra*-ból nyert változatot tartják. A fák kérgén évente egyszer - a száraz évszak közepén - hosszanti bevágásokat ejtenek, és a kicsorgó „fehér könny-cseppeket” gyűjtik össze. *Naturalis Historiae* című, az i. sz. 1. században született művében idősebb Plinius is megörökítette a tömjén 'szüretelés' művészetét. „Met-szést ejtenek ott, ahol a kéreg a legrostosabbnak tűnik, és kidomborítja a réteget, így itt a legvékonyabb a kéreg, lefejtik egy csapással, de nem távolítják el teljesen. A metszésből zsíros hab folyik ki, amely kicsapódik és megvastagszik [...] a fához tapadt gyantát egy vas eszközzel kaparják

le, ennek következtében tartalmaz kéreg töredékeket is.” (Plinius: *Naturalis Historiae* 12. könyv 32.).

A gyantát begyűjtés után színe szerint osztályozták és súly alapján értékcsikítik. A legjobb minőségű a legvilágosabb, tejfehér, opálosan fénylő gyanta volt. Fajtól, szárítási időtől és tisztaságtól függően azonban megjelentek a piacon más színűek is. A *B. frereana* fakó sárga, a *B. sacra* pedig sárgásbarna tömjént adott. Sok nyelvben a tömjén neve is a fehér színre utal: arabul *liban*, latinul *olibanum*.

A mirha a *Commiphora*-fajok gyantája. Ebbe a nemzetségbe, több mint 190 faj tartozik. A kutatók legtöbbször úgy gondolja, hogy, bár minden fajból vonható ki gyanta, a klasszikus korokban a ma *Commiphora myrrha*-ként ismert faj nedvét alkalmazták. Ugyanakkor a nemzetség más faja, például a *C. gileadensis* is felbukkan a korabeli irodalomban, amelyből a gyógyító bibliai *Gileád balzsam* készült



(Mózes I. könyve 37.25, 43.11; Jeremiás 8.22; 46.11; 518, Ezékiel 27.17). A kérget teljesen lehántották, és így jutottak az aromás gyantához, mely szabálytalan formájú, vörössárga, barnászörös színű cseppekben dermed meg. Felülete tompa fényű, porosnak tetsző. A mirha, a tömjénhez hasonló formában került a piacra, de – egyes források szerint – ára akár annak kétszerese is lehetett.

A tömjénre és a mirhára is komoly kereslet mutatkozott már a Kr. e. 2. évezredben, mely később egyre csak fokozódott. A Kr. u. 200-as évekre a tömjén export meghaladta az évi 3000 tonnát! A római korban akkora volt a tömjén iránti igény, hogy beiktattak egy második szüreti időszakot is. A Kr. e. 2. évezredben, Délnyugat-Arábia sábai befolyás alá került, és ekkor indult meg a *Boswellia*-fák szabályozott termesztése és szüretelése. A kivitel elsődlegesen Egyiptom felé irányult, ahol évente töménytelen mennyiségű gyantát használtak fel

elsősorban füstölő formájában. Az írásos emlékek megemlítik, hogy Hatsepsut királynő Kr. e. 1200 körül 5 hajót indított útnak, hogy keletről tömjént és mirhát szerezzenek be. A thébai Ámon templomban 2189 korszonyi tömjént és 304 093 véka illatos gyantát égettek el egy év alatt.

A gyanta kinyerés központja a Kr. e. 4. századra az Indiai-óceánon fekvő Socotra szigete lett. A szigethez kapcsolódó legendák és ősi nevei is (Bőse-, Főnix- vagy a Dzsinn-szigetének is hívták) mutatják, hogy értékes árucikkkel bírt. Hamarosan a tengeri kereskedelem központjává vált, hiszen nagyjából félúton helyezkedik el a Szomáliai- és az Arab-félsziget között. A szigeten legalább hét tömjénfa faj él. A Socotrán működő kitermelés szintén sábai befolyás alatt folyt, sőt nagy valószínűséggel a fákat rabok és rabszolgák gondozták. A Socotrán kinyert gyanták

tehát a környék legjelentősebb királyságába, Sábába jutottak. Innen két úton juthatott el az áru a Mediterráneumba: a Vörös-tengeren keresztül vízi úton, illetve szárazföldön, az úgynevezett Tömjén-úton, amelyen a nabateus tevékaravánok közlekedtek. Mindkét út a fő kereskedelmi központba, Petrába tartott.

A tömjén és mirha orvosi felhasználása a mai napig elterjedt. Már az Ebers-papiruszban (Kr. e. 1500) is megemlíti egyéb növényekkel alkotott főzetek receptjeiben. Egyiptomban jelképes tisztítóként is használták. Szentségtelennek tartották, ha egy házba alacsonyabb osztályba tartozó ember lépett, ekkor nagy mennyiségű tömjén elfüstölésével újra megtisztították a teret. A mirha paraziták és mikrobák elleni alkalmazására már a Kr. e. 1100-as évekből maradtak fel bizonyítékok - a sumérok mirhát alkalmaztak bélférgek ellen. Núbiában gyantáját gyakran rágták, mint leheletfrissítő, fog- és szájfájásokat csillapító anyagot. A hellenisztikus világban a tömjént borba keverve főleg nyugtatóként alkalmazták. A középkor elején *Avicenna* a tömjént gyulladások és húgyúti fertőzések kezelésére ajánlotta, de olajos kivonatát jónak vélték sebek, gyulladások, bőrkeményedések, hólyagok, reuma kezelésére, valamint a torok, a légzőszervek,

a has, a máj bajainak és a menstruációs ciklus rendszertelenségének kúrálására is. *Nicholas Culpeper* 17. században élt angol botanikus a tömjént és a mirhát meleg kötésekre készítésére, illetve a fekélyes sebekre ajánlja. Hívei mirha olajat alkalmaztak a sebek rothadásának megelőzésére, a munkaerő fokozására, szülés megindítására, köhögés és bélférgesség ellen. Feljegyzéseik szerint a mirha olaj fülbe cseppentve gyógyítja a süketiséget. *John Quincy*, angol gyógyszerész, a 18. században viszkózussága miatt más vegyületek bevitelének segítőjeként alkalmazta, és megfigyelte, hogy illatosá teszi a vizeletet. A mirhát ajánlották mindenféle hurutok, női panaszok és a hisztéria kezelésére is, sőt a sebészek gyakran alkalmazták kötésekre átitatására. A mirha olajat sokáig a gombás fertőzések gyógyítójaként tartották tiszteltben. Quincy a mirhát, mint fontos szépségápolási anyagot tartotta számon, öregedés ellen is azt ajánlja (*Oleum Myrrhae per Deliquium*). Receptje szerint egy főtt tojást kettévágunk, sárgáját kivesszük és a keletkezett üreget mirha olajjal töltjük meg. Ha ezt bételbe ágyazzuk és pár napig a padláson tároljuk, akkor nagyszerűen alkalmazható a bőrön keletkező foltok eltüntetésére. A tiszta tömjén gyantát az arab országokban

a mai napig használják: sárga porként gyomorzarok ellen, fehér gyantaként rágva száj- és fogpanaszok ellen, valamint 'gondolat tisztítóként'. Szomáliában a mirha-főzet elterjedt gyomorjavító. Az 1996-ban megjelent Brit Gyógynövénykönyv a mirha tinktúrát szájöblögetésre és fekélyekre ajánlja.

A jelenleg folyó gyógyszerkutatások alátámasztják a tömjén és a mirha antibakteriális és gyulladáscsökkentő hatásait. Napjainkban is számos, a rákos megbetegedéseket lassító vagy megelőző szerepét vizsgáló kutatást folytatnak.

Berekméri Eszter és Schütz Gabriella

Felhasznált irodalom:

Grainne Grant: Socotra: Hub of the Frankincense Trade, *Explorations: An Undergraduate Research Journal* 8, 2005, p. 119-138.

Sheila Ann Byl: *The essence and use of perfume in ancient Egypt*, Master of Arts' Thesis at the University of South Africa, 2012.

Bradley Z. Hull: Frankincense, Myrrh, and Spices, *Journal of Macromarketing* (28), 2008, p. 275-288.



Egyiptom

Fotó: © Chris Ford,
flickr.com

AROMA BOTANICA

Az illatokon túl...

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

email: aromabotanica@gmail.com

web: www.aroma-botanica.com



facebook.com/aromabotanica



AZ AROMÁS GYANTÁK AZ ÓKORI EGYIPTOMBAN

Schütz Gabriella és Berekméri Eszter

Az aromás gyanták már a legrégebbi koroktól kezdve nagy szerepet játszottak a különböző kozmetikai szerek és a parfümök előállításában. A tömjént az egyiptomiak a vallási rítusokban, főként a mumifikáció során alkalmazták nagyobb mennyiségben. Az ókori egyiptomi receptek szerint a mirhát nem csupán saját illata miatt használták, hanem mert más növényekkel keverve azok illatát is fixálta.

Egyiptomi parfümök

A parfümök leghíresebbike, amely egyben a legjobban dokumentált is, az egyiptomi *kyphi* volt. Az eredeti alak a *kapet* amelyet kezdetben minden illatanyagra használtak. Először az óbirodalmi V. és VI. dinasztia piramisainak falain található szövegekben említik, mint a túlvilági életet megszépítő adalékot a temetések során. A későbbiekben a *kyphi* receptjét Plutarkhos, Galenos, és Damocrates is megörökítette, és bár mindhármuk receptje eltér egy kicsit a másiktól, abban egyetértenek, hogy mind a mirha, mind a tömjén szerves része volt Egyiptom híres parfümjének. Már a legrégebbi szövegekben is előfordul (Kr.e. 2920-2575) *Sntn*-ről a kutatók nem igen tudják, hogy mi is volt, de a legtöbben a tömjénként azonosítják. A Hatsepszut királynő alatti Újbírodalomban mindenesetre biztosan ezt a gyantafélét nevezték így. Egy negyedik parfüm is forgalomban volt, amelyet felváltva fordítanak mirhának és tömjénnek is: ez a *Ntyw*. Első említése a punti reliefsben, Hatsepszut királynő Deir-el Bahariban található halotti templomában történik.

Szent olajok

A tömjént és a mirhát egyértelműen a vallási életben használták a leggyakrabban. A legalapvetőbb alkalmazása a mumifikálás előtti balzsamozás volt. Kezdetekben csak a fáraóknak járt ki ez a tisztesség, később a tehetősebb emberek is mumifikáltathatták magukat, és a temetkezési szertartások számos formája alakult ki, melyhez ártisztát is találtak a régészek. Egy, a Graeco-Román periódusban készült papirusz felsorolja, hogy az egyes balzsamozó szerek mennyibe kerültek: például a mirha 4 drachma és 4 obal, a cédrus olaj 41 drachma volt. Ezek alapján mindenki kiválaszthatta a kívánalmainak megfelelőit. Az egyiptomi rituálékhoz az Óbirodalomtól kezdve általánosan hét szent olajat (*Mrht*) használtak, a lista később tízre bővült. Ezek a hieroglifákon jól követhetőek, mindegyiknek meg volt a maga jele: különféle edényalakokban ábrázolták őket. Jeleik megtalálhatók Hatsepszut királynő sírkamrájában és a Thébai-i sírokban egyaránt. A receptek szerint a hét szent olajból 6 tartalmazott tömjént, a mirha pedig tiszta olajként adta a hetediket.

A mumifikálás menetét több papirusz is megörökítette (Rhind-papirusz,

Kairói-papirusz, Heter thébai sírjának feliratai). A halottak fejét tömjénnel dörögölték be, testét bespriccelték a hét szent olajjal. Egy drágább temetkezési eljárás során az egész testet tömjénnel töltötték fel, 30 napot állni hagyták, eztán kiürítették, majd újra megtölték és úgy balzsamozták be. Ezekkel az eljárásokkal nem csupán jelképesen tisztították meg az adott személyt, de a tömördek illatanyag elviselhetőbbé tette a balzsamozók munkáját is.

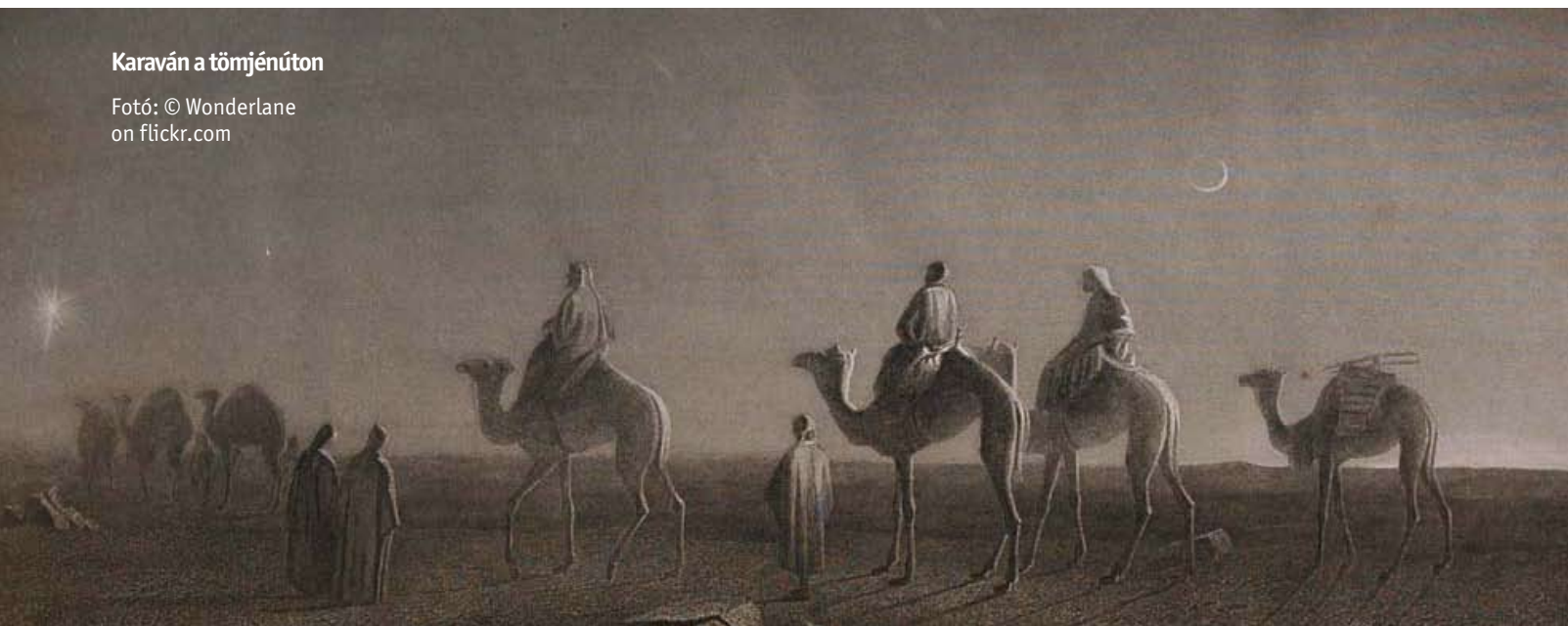
Az egyiptomi templomokban Plutarkhos leírása szerint napjában háromszor égettek füstölőt: reggel tömjént, délben mirhát és a fentebb említett *kyphit* pedig este. Nem csoda, hogy az aromás gyanták eme nagymértékű felhasználása Egyiptomot a legnagyobb tömjén és mirha felvevő piaccá avatta.

Felhasznált irodalom:

Grainne Grant : *Socotra: Hub of the Frankincense Trade, Explorations: An Undergraduate Research Journal* 8, p. 119-138, 2005
Sheila Ann Byl: *The essence and use of perfume in ancient Egypt*, Master of Arts' Thesis at the University of South Africa, 2012
R. M. Hillson : Gold, frankincense and myrrh, *Journal of the Royal Society of Medicine*, 81, p. 542-543., (1988)
Bradley Z. Hull: Frankincense, Myrrh, and Spices, *Journal of Macromarketing* (28), p. 275-288., 2008

Karaván a tömjénúton

Fotó: © Wonderlane on flickr.com



Bogáti Gabi

A HÍRES TÖMJÉNÚT

A Tömjénút nem más, mint az egyik legnagyobb, és a leghosszabb ideig fennálló szárazföldi kereskedelmi útvonalak gyűjtőneve, amely Egyiptomot, Indiát és Arábiát kötötte össze. A Tömjénúton olyan igazi luxuscikket szállítottak, mint a fűszerek, az ébenfa, a selyem, a ritka állatok bőrei, madarak tollai, az arany, a tömjén és mirha. A Tömjénút neve összefonódik a nabateus kereskedők nevével, hiszen a félnomád népekből ők voltak azok, akik profi kereskedőkké váltak az idő múltával és akik mindig is ellenőrzésük alatt tartották a Tömjénutat, ők voltak, akik a parfümök, kenőcsök és olajok szállítását forradalmasították.

A Tömjénút kialakulása a hellénkor kezdetével esik egybe, és nagyjából a római birodalom összeomlásának kezdetéig, Kr.u. 300-ig állt fenn, vagyis majd' 500 évig. Ezzel, megszakítások nélkül, a leghosszabb ideig működő kereskedelmi láncot alkotta

a történelem során és végig a nabateusok kezében maradt. A nabateusok félnomád népből emelkedtek professzionális kereskedők szintjére. A nomád népek támadásai ellen biztonsági intézkedéseket eszközöltek: jelzőtoronyokat emeltek a Tömjénút mentén, ahol veszély esetén éjjel tűzzel, vagy nappal füsttel jelezhettek



a következő toronynak. A „hír” így eljutott a legközelebbi szerájig, ahol fegyveresek álltak készenlétben. Ezekben a szerájokban akár több ezer teve is elfért, s erre szükség is volt, mert egy karaván akár 2000 tevéből is állhatott. Mindezek mellett az út mentén rejtett ciszternákat, szigetelt falú esővízgyűjtő-víztároló kutakat ástak, amelyek szája szűkebb volt, mint a feneke, így csökkentve a párolgást, s amelyeket úgy fedtek le, hogy csak az találhatta meg őket, aki tudta, hol keresse azokat. A nabateusok által kiépített, és szigorúan felügyelt szárazföldi úthálózat mindig sokkal biztonságosabb volt, mint a Vörös-tengeren futó vízi útvonal, ahol a kalózkodás és az időjárási tényezők kiszámíthatatlansága mind erősen befolyásolták, sőt kétségessé tették a haladást..

A nabateus nép nemcsak a Tömjénút kialakításában és fenntartásában játszott szerepet, de a gyanták olaj, kenőcs, és parfüm formában történő szállítását is forradalmasította.

Forrás: Bradley Z. Hull: Frankincense, Myrrh, and Spices, *Journal of Macromarketing* 28, 275-288., 2008
Berekméri Eszter: *A napkeleti bölcsek ajándékai*, 2014

Olajok, kenőcsök, parfümök szállítása

Az ókorban a legfontosabb folyadék-tároló az amfora volt. Az amforák azonban anyaguk porózussága miatt bizonyos mértékben áteresztették a folyadékokat, ez viszont szükségessé tette szigetelésüket. A bor amforák esetében a problémát úgy oldották, meg hogy belsejüket fenyőgyantával kenték ki. Ha azonban a szállítandó anyag eléggé viszkózus volt – mint pl. az olajok esetében – az eljárás alkalmazására nem feltétlenül volt szükség, mivel a szivárgás már eleve jelentéktelen volt. Értékük miatt a tömjén és mirha kivonatokat nagyon óvatosan kezelték, hiszen nem engedhették meg, hogy akár a legcsekélyebb mennyiség is veszendőbe menjen. A tömjén és mirha esetében nem alkalmazhattak fenyőgyantát, hiszen pont az illatuk miatt keresték ezeket a cikkeket, ráadásul az amforák is túl nagyok voltak

a parfümszállításhoz. A Kr.e. 1. században jelentek meg a körte alakú *unguentaria*-k. Ezek hosszúnyakú kis tégelyfélék voltak, amelyeket a Petra környékéről származó, alacsony porozitású agyaggal vontak be majd égettek ki 800 Celsius fokon. E tégelyek alig 8-10 cm magasak voltak és különböző formában és méretben (2–100 ml) készítették őket. Kinyitni úgy lehetett őket, hogy tetejüket letörték. Bár más népek is átvették az unguentaria gyártást, a nabateus volt a legpraktikusabb, hiszen a tárolóedény az üvegnél kevésbé törékeny, az alabástromnál pedig könnyebb volt, körte alakja miatt pedig nagyon jól bírta a tevéken való zötyögést.

A nabateusok jóvoltából Petrába jutott mirhából és tömjénből előállított cikkeket a Mediterráneum népei között árusították. ■



Királyok sírja -
Petra, Jordánia

Fotó: © Ana Paula
Hirama - flickr.com



Lipovszky Csenge - illatesztéta

Hársfa virágzaskor
Tilia sp.
Fotó: © n.p. Holmes -
Wikipedia

A SZOMORÚSÁG BALZSAMA – A HÁRSFÁK ILLATA

Meghűléses betegségeknél izzasztó, lázcsillapító és köptető • Nyugtató és idegnyugtató • Influenzás megbetegedésnél vírusölő hatású • Görcsoldó és epehajtó, nyugtatja az egész emésztőrendszert • Hajöblítés-nél hajmosás után simává és mézillatúvá varázsolja a haját • Fürdővízbe öntve nyugtató, lazító hatású

Csak egy kis virág. Pici sárga remegő bojtocskák, semmi hivalkodás. Se szín, se forma, csak az illat, ami gyümölcsösen vagy éppen zölden, a virágok porossága helyett a nek-tár balzsamosságával lebeg szanaszét a légben. Ránehezedik az utcára, a parkoló autókra, a játszótér mászókájára és lustán gomolyog - mint holmi túlsúlyos hajlakk vagy púderfelhő - a fák koronái fölött.

Nem tudom, mi az, amivel a hársfa illata szinte mindenkit elvarázsol..., mi az, amiért az emberek észrevétlenül is szélesebb mosolyra húzzák a szájukat. Kilepek reggel a kapun és becsukott szemmel szippantok bele a levegőbe, majd hálát adok az égnek, hogy ma is egy nappal tovább érzem ezt a virágpárát, este pedig - szokásommal ellentétben - nem teszek a csuklómra semmilyen parfümöt, mert a maga tisztaságában akarom élvezni a nyitott ablakon beáramló hársillatot. Aki nek túl sok ez a romantika, annak legyen elég annyi; a farnezol nevű terpén felelős a nyárelők egyik jellegzetes aromájáért. A romantika szó azonban nem véletlenül társul ehhez a fához, ugyanis a néphagyomány a legjobban mézelő fa lévén a nőiesség és a termékenység szimbólumának tartja. Népmesék gyakori fá-

jaként a szereplők felnőtté válásának útját szegélyezi..

A hársfa azonban több, mint kellemes illatforrás és sokatmondó szimbólum; telente nálunk is előkerül tea formájában, hogy enyhítsen a megfázáson, vagy a köhögésen. Hársmézzel igazi tavaszidéző ital, de a szárított virága számos gyógyhatással bír.

A germán néphit a hársfát - szív alakú levelei miatt is - a szerelmesek fájának tekinti, a szláv kultúrában pedig egyenesen szakrális erő tulajdonítanak neki. Templomok, bíróságok és más közösségi helyek közelébe is ültettek hársfákat. Úgy vélték, ebbe a fába nem csaphat villám, akik tehát alatta keresnek menedéket - biztonságban lesznek. A spirituális hozzáállást az is mutatja, hogy a pravoszláv vallás ikonjait előszeretettel festették hársból készült fatáblára.

Ha az akác a nőiesség egyik oldala, az elsőprő, erotikával túlfűtött, animális ösztönlény, akkor a rögtön utána nyíló hárs, a másik (ha elfelejtve a női lélek ezer bugyrát - ragaszkodunk a dualizmushoz); az el- és befogadó, lágyságában is meg-ingathatatlan nő/anya. Ovidius az Átváltozások könyvében Philemon és Baucis történetében elmeséli, hogyan teljesítette Zeus az istenekhez és egymáshoz is hű,

idős házaspár végső kérését, és változtatta a feleséget hársfává, az öregembert pedig tölgygé. A magyar és világirodalom szép számmal tette műzsájává a hársot - Goethe-től Marcel Proust és Csehovon át Orhan Pamukig. ■

A hársfa mind virágzik...

A hársfa mind virágzik,
a csíz mind énekel,
a lomb sugárban ázik,
csak szíved alszik el.
Nyílnak feléd a lányok,
mint ékszer-ládikók -
nem is figyelsz utánok,
kedved beszötte pók.
Már csak hitet szeretnél,
szagolgálnád Ég-Urát,
minden hiút levetnél,
viselnél szőrcsuhát.
A hársfa mind virágzik,
a csíz mind énekel,
a lomb sugárban ázik,
csak szíved alszik el.

(Weöres Sándor)

Zoofarmakognózia - 'állat aromaterápia'

A TÖMJÉN GYÓGYÍTÓ EREJE



Írta: Eleanor Goold

Az állat aromaterápiában (lásd később) a tömjén (*Boswellia carterii*) illóolajat az állatok – elsősorban a félénk állatok – gyakran választják ki ösztönösen maguknak...

Az 'állat aromaterápia' olyan kifejezés, amelyet gyakran használnak az alkalmazott zoofarmakognóziával foglalkozó terapeuták munkájának leírására (a zoofarmakognózia az állatok természeti körülmények közötti öngyógyító tevékenységére utal, és azt a folyamatot írja le, ahogyan az állat 'kiválasztja' a neki leginkább megfelelő növényi táplálékot és az abban található illóolajokat, továbbá agyagokat, algákat és egyéb természetes orvosságokat). Számos állatnak (különösen a háziállatoknak) már nem adatik meg a lehetőség, hogy az amúgy a természetben előforduló természetes orvosságokat maguk számára kiválaszthassák. Az zoofarmakognózus feladata, hogy ezen állatoknak illóolajokat és egyéb növényi kivonatokat (macerátumok és porok formájában) felajánlja kiválasztásra. Ezt pedig teszi annak ismeretében, hogy az állatok, velük született és ösztönös tulajdonságuknak megfelelően tudják, hogy mely anyagokat válasszák ki a természet gyógyszertárából. Ezért lehetőségük nyílik, hogy a saját magukat gyógyítsák, mint azt ahogy a természetben is tennék, gyakran már egy még nem észlelhető betegség megelőzésére is..

A tömjén alkalmazása

Ahogy már a cikk elején említettem, a tömjént az állatok - leggyakrabban a félénk állatok választják ki maguknak, például az ijedős ló vagy a kutya rettegése a tűzijátéktól. Az én praxisomban minden fizikai vagy érzelmi traumán átesett állatnak felajánlom a tömjént. A tömjén kiváló illóolaj az olyan állatoknak is amelyek a szorongás és feszültség látható jelei mutatkoznak, vagy alapvetően is félénkek. Az illóolaj segíthet, hogy az állat megbékélhesen és saját magát eltávolíthassa a félelemtől. A tömjén egyik tulajdonsága, hogy lassítja és mélyíti a légzést, kiváló, évszázadok óta megbecsült meditációs és spirituális illóolaj. Indiában és Kínában - nyugaton pedig a katolikus egyház - a tömjént régi idők óta használják füstölőkhöz.

Az állatok számára a félelmeik kezelésében a tömjén illóolaja talán a legzslussító tulajdonságai miatt jelent segí-



séget. A tömjént gyász (elhagyatottság) esetén is választják és a hasonló olajokkal együtt használhatjuk érzelmi/viselkedési problémák esetén. A tömjén ezeken felül segíthet a múltból fakadó szorongásos és mániás állapotok esetén. Gyakran választják a tömjént haláluk előtt, amely segítheti őket az elmúlás elfogadásában.

Néhány példa a tömjén kiválasztására:

- egy koros szamár az Egyesült Királyságban megengedte, hogy a homlokára ibolya levél kivonatot és tömjén illóolajat kenjenek, ezzel sikerült megszabadulnia a kantárhordás félelmétől.
- ezt az olajat választotta egy agresszív és szeles arab telivér Dél-Franciaországban.
- tűzijáték alkalmával saját kutyát sikerült részben megnyugtatnom egy tömjén, valeriána és komló olajkeverékkel. A leglátványosabban érzékelhető változás a kutya ásítózása és lelassuló légzése volt.
- a tömjént választotta az Egyesült Királyságban egy 18 éves macska is, amely a száján lévő tályogtól szenvedve rendkívül idegesen



Ló felajánlott illóolajat szagol

Fotó: © Eleanor Goold

viselkedett.

- tömjént választott egy 9 éves, igen félénk és rettegő angol telivér Spanyolországban.
- tömjén illóolajat választott egy félénk Shetland-póni munkáló Spanyolországban.

A kiválasztás elvei: hagyjuk, hogy az állat válasszon

A módszer egyik kulcsfontosságú szempontja, és ebben különbözik más módszerektől, hogy a növényi kivonatokat vagy olajokat sosem kényszeríti az állatra. Mindig meg kell adnunk az állatnak a választás lehetőségét. Munkám során mindig elbűvöl, hogy egy állat ösztönei mennyire segítik a megfelelő olaj kiválasztásában. Mi emberek oly sokszor vagyunk biztosak abban, hogy mi tesz jót kedvenceinknek, én is sokszor kínáltam így olajat és azzal szembesültem, hogy az állat elutasította és inkább azt választotta, amelyre éppen akkor szüksége volt.



Eleanor Russel
Jack terrierje. Jól ismeri az illóolajokat és határozott véleményét mindig kimutatja.

Fotó: © Eleanor Goold



A kiválasztásnál figyelni kell az állat reakcióit, melyek egyértelműen megmutatják, hogy mely anyag iránt érdeklődik...

V Feltételezések nélkül Választás és alkalmazás

Fontos továbbá, hogy az állat megválaszthassa, mikor és milyen mennyiségben van szüksége az adott anyagra. Ahogy már említettem, sosem szabad egyszerűen az állat ételébe keverni vagy arra ráerőltetni a gyógyhatású anyagot. Sose feltételezzük, hogy azért mert egy anyag egy adott állaton segített, a faj másik egyedére ugyanúgy fog hatni vagy hogy ugyanaz az állat máskor is azt választaná. A kiválasztott anyagokat csak addig alkalmazzuk, amíg az állat továbbra is kiválasztja azokat, amint nem választja többet, az azt jelenti, hogy nincs rá szüksége.

A felkínálásnál, az anyagot az állat orrához vagy szája közelébe kell tartani, így szaglására és a vomeronazális szervére hagyatkozhat. A kiválasztásnál figyelni kell az állat reakcióit, amelyek egyértelműen megmutatják, hogy mely anyag iránt érdeklődik. Ilyen jel lehet a felkínált olaj belélegzése, az üveg szájának megnyalása, rágása (utóbbi a lovakra kifejezetten jellemző). Előfordul azonban, hogy egy heves reakció éppen azt mutatja, hogy mennyire szüksége van az adott olajra. Olyat is tapasztaltam, hogy egy kutya szó szerint ugrott egyet amikor egy olajat

kiválasztott! A lovak gyakran mutatnak Flehmen-reakciót (a felső ajak felhúzása) amikor egy illóolaj iránt érdeklődést mutatnak. Ez a bizonyíték arra, hogy a vomeronazális szervüket (Jacobson-szerv) használják, amely a szagok jeleit közvetlenül az agyba, azon belül is a limbikus rendszerbe továbbítja. A kutyák pófájukat enyhén felfújják, vagy orrukat és szájukat nyalják, a macskák pedig sekélyesen lihegnek és kinyitják a szájukat. Az illóolajok alkalmanként hasonló tulajdonságokat mutatnak, mint amikért mi emberek is alkalmazzuk azokat az aromaterápiában. Például, a borsmentát gyakran választják állatok égési sérüléseikre. *Ez azonban nem jelenti azt, hogy egyértelmű párhuzamot vonjunk, sőt ez a feltételezés olykor veszélyes is lehet!* Egyes olajoknak kellemetlen együtt hatása lehet, például, ha az állat más orvosságot is kap, vagy ha az anyagot nem megfelelően alkalmazzuk. Ezért kell mindig képzett terapeutával dolgozni. Az illóolajokat alkalmazásuk előtt megfelelően hígítani kell (pl. hordozóolajban). Az alkalmazások között szerepelhet a belélegzéses módszer, belsőleges alkal-

mazás, nyelv alá helyezve, vagy helyileg (topikusan – sebek esetén általában gélbe vagy porba keverve).

Megjegyzés a macskákról

A macskák esetében különösen óvatosságnak kell lenni. A felajánlott illóolajokat sose tartsuk túl közel az állathoz, mert a macskák kifejezetten érzékenyek és egy az állat által elutasított olaj akár mérgező is lehet számára. Mivel a macskák anyagcseréje folyamatai nem képesek lebontani az illóolajokat, ezért az állat kizárólag olyan olajat választ, amely számára gyógyító hatású.

A zoofarmakognózia nem aromaterápia

A zoofarmakognózia etológiai megfigyeléseken alapul és nem orvosi diagnózisra épül. Ne tévesszük össze az aromaterápiával. A képzett zoofarmakognóziával foglalkozó terapeuta nem diagnosztizál, nem ír receptet és nem kezel. Az alkalmazott zoofarmakognózia egy kiegészítő terápia, amely az állatok holisztikus jólétét segíti.

Hasznos illóolajok és növényi kivonatok eszköztára

A következőkben néhány illóolajat, növényi kivonatot és felhasználási területeiket sorolom fel, amely egy alap kezelési csomag részét képezhetik:

- ALOE VERA GÉL – kiváló hordozó, amely önmagában is hatékony
- ÁRNIKA – érzelmi sokk, zúzódások



A zoofarmakognózia etológiai megfigyeléseken alapul és nem orvosi diagnózisra épül. Ne tévesszük össze az aromaterápiával...

- KÖRÖMVIÁG MACERÁTUM (*Calendula officinalis*) – a kutyák imádják enni ezt a macerátumot, bőrproblémákra kiváló
- BORSMENTA (*Mentha x piperita*) – nyugtató, gyulladásokra, húzódások, zúzódások, légúti panaszok
- KÉK KAMILLA (*Matricaria recutita*) – antihisztamin, gyulladáscsökkentő
- RÓMAI KAMILLA (*Anthemis nobilis*) – bőr és emésztési gondokból adódó szorongás
- CICKAFARK (*Achillea millefolium*) – gyulladáscsökkentő, erős teljes sebgyógyító
- SÁRGARÉPAMAG (*Daucus carota*) – belső vérzésre, sejtregeneráló, szőr és pataápoló
- NEROLI (*Citrus aurantium*) – bánat, elválásztás, érzelmi sebek
- ILLATOS IBOLYA (*Viola odorata*) – fájdalomtól való félelem, rettegés, új othon
- ORVOSI ANGALGYÖKÉR (*Angelica archangelica*) – elengedés, emésztési zavarok
- RÓZSA (*Rosa damascena*) – érzelmi sebek, hormonkiegyensúlyozás, beengedés
- ZÖLD ÉS VÖRÖS AGYAG – erős teljes sebgyógyító por/ méregtelenítő.

Fontos megjegyzés: az öngyógyítás módszere csak akkor életképes modell, ha az állatnak van lehetősége nem kiválasztani egy adott anyagot. Sose adjunk a kiválasztott anyaghoz további anyagokat. A módszer nem egyenlő az aromaterápiával. A zoofarmakognózia etológiai megfigyeléseken alapul és nem orvosi diagnózisra épül. Ha kétségei lennének kedvence egészségével kapcsolatban, mindig keresse fel állatorvosát! ■

Felhasznált irodalom:
Schnaubelt, K.: *Advanced Aromatherapy, The Science of Essential Oil Therapy*, Healing Arts Press, USA, 1998,
Lawless, J.: *The Encyclopedia of Essential Oils*, Thorsons, England, 2002
Caddy, R.: *Essential Oils in Colour*, Caddy Classic Profiles, Amberwood, UK, 2005.
Ingraham, C.: *The Animal Aromatics Workbook*, Orphans Press, UK, 2006.

Eleanor Goold

Eleanor az alkalmazott zoofarmakognózia úttörőjénél, Caroline Ingrahamnél végezte tanulmányait és szerzett diplomát (www.ingraham.co.uk), emellett képzett lómasszőr és Európa szerte megszámálhatóan állatot kezel. Rendszeresen ír az állatokon illóolajokkal végzett munkájáról. További információ Eleanorról: www.starandruby.com és <http://kreativforditas.com/>





Fotó: Egy 'Marklund gyerek'
illóolajkeveréket szagol,
© Lora Cantele

Lora Cantele, RA, CMAIA, CSRT

Klinikai aromaterapeuta, Enhancements Aromatherapy LLC,
az Alliance of International Aromatherapists korábbi elnöke

AZ ÉLETET MEGRÖVIDÍTŐ BETEGSÉGBEN SZENVEDŐ GYEREKEK ÉLETMINŐSÉGÉNEK JAVÍTÁSA

Absztrakt

Az Egyesült Államokban a hospice rendszerekben ma már a masszázsterápiát, a háziállatokkal történő terápiát, a Reiki-t és a zeneterápiát is alkalmazzák. A hospice-okat tekintve az aromaterápia használata az Egyesült Királyságban elterjedtebb, mint az Egyesült Államokban. Az aromaterápia elsődleges célja e környezetben a fájdalomcsillapítás, valamint a halálos betegek szenvedésének csökkentése, komfortérzetének támogatása, viszont ritkán alkalmazzák az életet megrövidítő betegségekben szenvedők palliatív kezelésében.

Az aromaterápia fontos szerepet játszik a relaxációban, a stressz és szorongás oldásában, valamint az érzelmi támogatásban. Az aromaterápia palliatív kezelésben történő alkalmazásával a komfortérzet növelhető és az életminőség javítható.

A Marklund Gyerekkórházban működő (Marklund Childrens' Home, Illinois, USA) Hope's Circle of Friends önkéntes társaság az otthonban lakó és életet megrövidítő betegségekben szenvedő gyerekeknek nyújtanak komplementer terápiákat. A holisztikus típusú aromaterápiával a cél a változatos fizikai, mentális, érzelmi és spirituális problémákban szenvedők komfortérzetének és életminőségének javítása. További célokként jelölik meg az ápolószemélyzet továbbképzését, a költséghatékonyságot és a fenntarthatóságot, továbbá a gyógyszerhasználat csökkentését. A pilótaprogrammal olyan mintát szeretnek volna létrehozni, amelyet más, hasonló tevékenységet folytató intézmények is átvehetnek.

E cikk a Marklund Gyerekkórházban folytatott aromaterápiás kezelésekről és azok eredményeiről számol be.

Kulcsszavak

palliatív ellátás, gyerekek, aromaterápia, encephalopatha (hypoxiás ischaemiás encephalopathia vagy HIE)

Bevezető

Az Egyesült Államokban a hospice rendszerekben ma már a masszázsterápiát, a háziállatokkal történő terápiát, a Reiki-t és a zeneterápiát is alkalmazzák. A hospice-okat tekintve az aromaterápia használata az Egyesült Királyságban elterjedtebb, mint az Egyesült Államokban. Az aromaterápia elsődleges célja e környezetben a fájdalomcsillapítás, valamint a halálos betegek szenvedésének csökkentése, komfortérzetének támogatása, viszont ritkán alkalmazzák az életet megrövidítő betegségekben szenvedők palliatív kezelésében.

Az aromaterápia fontos szerepet játszik a relaxációban, a stressz és szorongás oldásában, valamint az érzelmi támogatásban. Az aromaterápia palliatív kezelésben történő alkalmazásával a komfortérzet növelhető és az életminőség javítható.

A Marklund Gyerekkórházban működő (Marklund Childrens' Home, Illinois, USA) Hope's Circle of Friends önkéntes társaság az otthonban lakó és életet megrövidítő betegségekben szenvedő gyerekeknek nyújtanak komplementer terápiákat.

2010-ben a Hope's Circle of Friends azzal keresett meg, hogy a Marklund Gyerekkórházban folytatott tevékenységüket aromaterápiás programmal egészítsék ki. A holisztikus típusú aromaterápiával céljuk a változatos fizikai, mentális, érzelmi és spirituális problémákban szenvedők komfortérzetének és életminőségének javítása volt.

Bevezető

A pilótaprogramban részt vevőknek a következő feltételeknek kellett megfelelni:

- a gyermek komoly egészségügyi problémában szenved
- életkor: 3-15
- két meghatározó tünetet produkál, amelyek 'nyugtalanossággal' (pl. fájdalom, fokozott spontán mozgások, tremorok, emésztőrendszeri rendellenesség, krónikus vagy akut sebgyógyulás, légzőszervi betegség vagy

rendszeres fertőzés okozta megbetegedés)

- a Marklund Gyerekkórházban beszerzi a szülő vagy az állami gondozói szerv a programban történő részvételre vonatkozó hozzájárulását.

Diagnózisok

A diagnózis minden gyermeknél eltérő volt. A leggyakoribb diagnózis az encephalopathia (HIE) volt. További rendellenességek: születési rendellenesség/oxigénhiányból eredő agykárosodás (anoxia), agyi elváltozások, krónikus légúti elzáródás és a vele járó egyéb betegségek, vízfejűség, nyitott gerinc, Dawson-kór (szubakut szklerotizáló pánenkefalitisz), végzetes kromoszóma rendellenességek, Cockayne-szindróma (COFS II).

A program célkitűzései

A program fő célja az abban részt vevő gyermekek életminőségének javítása új és már korábban használt eszközök segítségével, valamint a mérhető eredmények dokumentálása. A program további célja volt az ápolószemélyzet továbbképzése, a munkahellyel kapcsolatos elégedettség növelése és a munkaerő megtartása, a palliatív kezelések költséghatékonyságának és a program fenntarthatóságának illesztése, a gyógyszerhasználat csökkentése, a program más környezetben történő felhasználási lehetőségének demonstrálása, a szülői részvétel és támogatás ösztönzése, valamint kutatási anyagok/jelentése elkészítése vonatkozó irodalom gyanánt.



Az aromaterápia fontos szerepet játszik a relaxációban, a stressz és szorongás oldásában, valamint az érzelmi támogatásban.



Aromaterápiás célok

Az aromaterápiás kezelések céljai: a szorongás csökkentése, fájdalomcsillapítás, a fizikai panaszok csökkentése (ahol szerepelt) és általános érzelmi kiegyensúlyozás.

Az aromaterápia alkalmazásának meghatározása

Külön megvizsgálák és értékelik minden gyermek kórtörténetét. A meghatározásnál a következő szempontokat vettük figyelembe: alkalmazott gyógyszerek protokollja, felülvizsgálatok, kórházi kezelések, fizioterápiái módszerek, a gyermek lelkiállapota, aktuális panaszok, sikerek, orvosi beavatkozások, alkalmazott komplementer és alternatív terápiák, a gyermek egyéni fizioterápiás célkitűzései és motoros képességek.

Az aromaterápiát, mint eszközt olyan panaszok esetén vettük számításba, amelyekkel kapcsolatban már sikeres tapasztalatokat bizonyító tanulmányok álltak rendelkezésre. Ilyenek pl. a stresszoldás, fizikai jellegű panaszok és sebkezelés. Az aromaterápia potenciális eszközként merült fel olyan esetekben is, amikor az ápolószemélyzet már semmi egyéb módon nem volt képes eredményt elérni, így bármilyen új módszer pozitív segítségnek számított.

Szakmai bizottság

A szakmai bizottság tagjai: a Marklund Gyerekotthon nővérei, fizioterapeuta, gyermekneurológus, masszőr, adminisztrátor, szakértők (amennyiben szükséges), és a Hope's Friends szakemberei (programigazgató, hospice és palliatív ellátásra szakosodott nővérek, orvosi tanácsadó, szociális munkás, aromaterapeuta és lelkész). A bizottság havonta két-három alkalommal konzultáció tartott, ahol minden egyes gyermek profilját át-

tekintették és az eredményeket átbeszélték. A gyermekneurológus két-három havonta spaszticitás tesztet végzett a gyermekeken, amelyhez a DisDAT¹ eszközt alkalmazta.

Az ápolók leírása alapján egyedülálló kommunikációs szintet alakíthattunk ki, amellyel a 'nyugtalanság' vagy az 'elégedettség' fogalma jobban meghatározható. A DisDAT különösen sikeres volt, mivel elsősorban a nonverbálisan kommunikálók és a kognitív sérültek számára dolgozták ki. Noha nem mérőeszköz, a bizottság számára segítséget nyújtott abban, hogy a gyermekeket leginkább ismerők ösztönösen végzett értékeléseit feljegyezhesék. A nyugtalansági állapot megállapításakor a kutatócsapat klinikai döntéseket hozhatott (gyógyszeres kezelés, masszázs vagy aromaterápia) a gyermek állapotának javítása céljából.

A bizottság a gyermekek érzelmi állapotával, alvási szokásaival, problémáival és sikereivel kapcsolatos információkat is megvitatta.

Az aromaterápia bevezetése

Egy már működő program részét képezte a hetente végzett masszázs is, amelyhez illatanyag-mentes testápolót használtak. Állapottól függően voltak, akik hátmasszázszt kaptak, voltak akiknek a kezeit és a karjait masszírozták. Az aromaterápiát a masszázson keresztül vezették be.

Minden egyes gyermeknek személyre szabott illóolaj-keveréket készítettünk, amelyből 8 cseppet kevertek 50 milliliteres testápoló alaphoz. A masszőrök leírása alapján az illóolajos keverékkel végzett masszázások hatékonysága 50%-al nőtt az illatosítás nélkül használt testápolókkal szemben. A hatékonyság növekedésére alapozva a gyermekek a továbbiakban naponta részesültek illóolajokkal kevert testápolóval végzett masszázsban az iskolában és az esti fürdőt követően.

A gyerekek

A gyermekek számára személyre szabottan összeállított illóolaj-keverékből – szinergiából – különböző, és a számukra legmegfelelőbb alkalmazási módszereknek megfelelő terméket készítettek.

Minden gyermeknek készült egy, a heti masszázhoz összeállított, egy, az iskolai kéz- és karmasszázhoz összeállított, egy, a fürdés utáni masszázhoz összeállított testápoló, egy a könnyebb elérhetőség kedvéért a tolokocsijuk hátzsebében tartott inhalációs tubus.

Betegségük jellegénél fogva számos gyerek védekező pozitúrát vett fel. Mivel karjaikat szorosan a mellkasukhoz szorították, vagy kézfejükét állkapcsuk alá gyűrték, fejüket leszegték, az izomrángások rendszeresen jelentkeztek. Az izomgörcsök enyhítésére a masszőrök az illóolaj-keverékkel készített testápolóval masszírozták a gyerekek karjait.

Két hét után megfigyelhető volt, hogy az aromaterápiás masszázst követően a gyerekek egyre többet lógatták a kezüket, stimulálásra egyre több reakciót mutattak és több interakció is megfigyelhető volt részükről – szemkontaktus, testbeszéd, arcmimika.

A legtöbb gyerekre jellemző volt a szorongás. A heti masszázhoz és a napi kéz- és karmasszázhoz használt testápolóhoz illóolaj keveréket adagoltunk. Egyes gyerekek e protokollt kiegészítve egy golyós üvegben bázisolajba (7 ml) kevert illóolaj keveréket (12 csepp) is kapott. A kiemelkedően stresszes állapotú gyerekeknél golgotavirág (*Passiflora incarnata* L.) olajat alkalmaztam². A keveréket napi két alkalommal a kulcscsont környékén masszírozzák a bőrbe. Az illóolajos testápoló használatát követően megfigyeltük, hogy a gyerekek kevesebbet sírnak és élénkebben viselkedtek.

A szorongás gyakran alvásproblémákkal párosult. Ilyen esetekben az ágy mellé illóolaj párologtatót helyeztünk, amelybe a relaxációt és nyugodt pihenést támogató illóolaj keveréket használtunk. Az éberségi

állapot fenntartására az iskolában töltött órákra a gyerekek saját inhaláló tubust kaptak.

Az inhaláló tubusokat adott tevékenységek modulálására is használtuk. Például, ha egy gyermek képtelen volt egy órán figyelni, a tanár egy adott feladat előtt a figyelem fokozására ilyen illóolajos inhaláló tubust használt. A lefekvés ideje közeledtével levendula (*Lavandula angustifolia*) és majoranna (*Origanum majorana*) illóolajokkal készült keveréket alkalmaztunk, hogy jelezzük itt az ideje az alvásnak.

A programban résztvevő gyerekek közül csak egynek volt gégekanül beültetve, amely kisebb komplikációt jelentett. A rendszeres felülvizsgálatok során mozgott kanül a nyakon keloidos bőrelváltozást okozott. Az elváltozás a légcsőben keletkező váladék kiürülését gátolta, így a terület begyulladt. A Marklund orvosa kenalog injekciót alkalmazott, amely azonban nem használt. Egy, a keloid sejtek kialakulását lassító, a hegesedés elleni, és a bőr integritását javító krémet készítem, amelyhez a fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő tulajdonságaikról ismert levendula (*Lavandula angustifolia*) és tömjén (*Boswellia carteri*) illóolajokat adtam, mirha (*Commiphora myrrha*) illóolajat annak fájdalomcsillapító jellemzői miatt. A fenti olajok mindegyikét sejtregeneráló és hegesedést gátló jellemzőik miatt alkalmazták. Az illóolajokat fehér krémalaphoz adagoltam, amelyhez, sebgyógyító tulajdonságai miatt még csipkerózság olajat (*Rosa mosqueta*) kevertem. Chilében folytatott kísérletek bizonyították, hogy a csipkerózság olaj hegesedő bőr, valamint szülési csíkok kezelése során szövetregeneráló anyagként volt alkalmazható.³ A krémet a még nyílt, és váladékozó seben nem használtuk.

A hegesedést gátló krémet egy másik szorongással küzdő gyereken is alkalmaztuk. A szorongásból eredően kezét folyamatosan az lepedőn dörzsölte, ami rendszeren kisebesítette a bőrét. A hegkrém használatával a bőr felülete három héttel később rózsaszínre váltott, majd visszatért

normális színéhez és teljesen begyógyult a negyedik hétre.

Az egyik fiatal fiú, aki izomgörcsökkel és önkéntelen fejmozgásoktól szenvedett rendszeresen letépte a gégekanül körüli steril gézkötést. A kanül körüli bőrfelület nedvedzett és penészesnek tűnt, és gyulladt volt. A gasztrosztómias tubus környékén hasonlót tapasztaltam. Egy keveréket készítettem római kamilla (*Anthemis nobilis*), rózsa otto (*Rosa damascena*), szantálfa (*Santalum austrocaledonicum*) és neroli (*Citrus aurantium* var. *amara*) illóolajokból, amelyet rózsa hidrolátumhoz (*Rosa damascena*) adtam. A rózsa hidrolátumot gombaölő, baktericid és fertőzést redukáló hatásaiért választottam. A felhasznált illóolajokat gyulladáscsökkentő, antibakteriális és bőrregeneráló tulajdonságaikért alkalmazzák.⁴ A higításhoz 6 csepp keveréket tettem 30 milliliter hidrolátumhoz. Az applikáció után a területet steril gézzel borítottuk. A gasztrosztómias tubus körüli terület kezelése próba volt. A gyulladást sikeresen kezeltük, a terület néhány napon belül kitisztult. A sikeres kezelést látva az otthon orvosa hozzájárult, hogy a gégekanül körüli penészes-baktériumos fertőzés terjedését is kezelhessük. A terület megtisztítása és lekezelése után zárókenőcsöt használtunk, majd az egészet steril gézlapal borítottuk.

Néhány gyerek légzési problémákkal valamint rohamokkal küszködött. Minden gyerek illatpreferenciájának és szükségleteinek megfelelő keveréket készítettünk. Legtöbbjüknél az aromaterápiás kezeléseket kezdetétől számított hat hónap során csökkent a légzési görcsök és a rohamok rendszeressége.

Néhány lánybeteg PMS (premenstruális szindróma) tüneteket produkált, pl. hátfájás, fájdalmak, görcsök. Legtöbben fájdalmukat hangos sírással fejezték ki. Számukra egy rózsa és geranium (*Rosa damascena* és *Pelargonium graveolens*) közös lepárlásából származó illóolaj, levendula (*Lavandula angustifolia*) és mandarin (*Citrus reticulata*) illóolajokból összeállított illóolaj keveréket állított-

tam össze, amelyet édes mandula (*Prunus amygdalus* var. *dulcis*) hordozóhoz kevertem és golyós üvegben alkalmaztunk. A nővérek a keveréket a tünetektől szenvedő lányok derekára és az alhasi tájékra kenték.

Az egyik öt éves fiúnak három éves kora óta visszatérő gombás (*Tinea*) fertőzése volt. Számára fürdögélt készítem, amelyhez manuka (*Leptospermum scoparium*), szantálfa (*Santalum austrocaledonicum*), teafa (*Melaleuca alternifolia*) és palmaróza (*Cymbopogon martinii*) illóolajok keverékét használtam.⁵ Miután a fertőzés megszűnt a gélt további egy hónapon keresztül használták az ápolók. Ez az eset kiemelkedő sikernek számított. Noha a programot 2010 februárjában befejeztük, az otthon továbbra is vásárol a gélből, amelyet használnak és hasonló gombás fertőzés igen ritkán fordul elő a gyerekek körében.

Számos gyerek szenvedett változatos okokból eredő fájdalmaktól. Néhányuknak az izomgörcsök miatt kézfájdalmak voltak. Mivel nehéz volt kinyitni a kezüket, az ápolók higiéniai problémákra panaszkodtak. A gyerekek tenyere áporodott szagú volt. A probléma eszközölésére átnéztem a Parkinson-kórral kapcsolatos aromaterápiás tanulmányokat, majd egyénre szabott kézkremléket állítottam össze.⁶ A kézmasszázhoz ezt a krémet használták, amely hatására a gyerekek rendszeresen kinyitották a kezüket, így az ápoló megtudták tisztítani a tenyerüket. A rendszeres használat eredményeképpen a gyerekek gyakrabban nyitották ki és tartották nyitva a kezüket, valamint úgy tűnt, hogy kevésbé voltak fájdalmaik is.

Egy másik gyerekek kifejezetten feszes lovaglóizmok voltak, sőt az inak feszülésének enyhítésére operációra is szükség volt. A fájdalomcsillapítására illóolajos testápolót alkalmaztunk. A testápolót a fizioterápiás kezelések előtt és azt követően a lábaiba masszírozták. A terapeuta a testápoló alkalmazása során megnövekedett izületi mozgástartományról számolt be.

Konklúzió

> A program biztosította a gyerek hospice és palliatív ellátást a Marklund Gyerekotthon (Bloomington, Illinois állam, Amerikai Egyesült Államok) lakói számára. A program kiemelkedő eredményeket ért el a gyermekek életminőségének javításában, a dolgozók elégedettségi szintje emelkedett, tudással látta el az ott dolgozókat, kedvező szülői megítélést eredményezett és mérhető eredményeket produkált, amelyek mind előfeltételei annak, hogy a programot máshol is bevezethessék. A sikerek publikálhatóvá tették az elért eredményeket – az első példa, hogy a téma lektorált irodalomként megjelent, illetve a programfenntarthatósági szempontokat is figyelembe vették.

Utánkövetés

Összefoglalva, úgy találtuk, hogy a programban résztvevő gyermekek életminősége javult, amelyet a következő viselkedés változási mutatókkal mértünk:

- kevesebb sírás (22%)
- több nyugalmi periódus (35%)
- szorongásos epizódok csökkenése (52%)
- ízületi mozgástartomány növekedése (28%)
- éberségi állapot javulása (23%)

A Marklund Gyerekotthonról és programban résztvevő néhány gyerekéről itt tudhat meg többet:

http://www.youtube.com/watch?v=VahNUqFs4x8&feature=player_embedded
http://www.youtube.com/watch?v=CvRGBUOfU94&feature=player_embedded#

A tanulmányt Lora Cantele az *International Journal of Holistic Professional Aromatherapy* alapítója és főszerkesztője bocsájtotta a rendelkezésükre. A tanulmány először Japánban került publikálásra.

Felhasznált irodalom

- ¹ DisDAT [weboldal], Northumberland, UK. Információ és eszközök letölthetők: <http://www.disdat.co.uk>
- ² Price L.: *Macerated oils-Passion Flower, Carrier Oils For Aromatherapy and Massage.*, Section 2B, Riverhead Publishing, Warwickshire, England, pp. 239-241., 2008.
- ³ Moreno Gimenez J.C. et al: Treatment of skin ulcer using oil of mosqueta rose, *Med Cutan Ibero Lat Am*, 18 (1), pp. 63-6., 1990.
- ⁴ Price L. and Price S.: *Understanding Hydrolats: The Specific Hydrosols for Aromatherapy*, Churchill Livingstone/Elsevier, London, p. 135., 2004.
- ⁵ Tinea referenciák: Price & Price: *Aromatherapy for Health Professionals*, 3rd ed; F. Pissri, A. Bertoli, et al.: *Antifungal activity of Tea Tree oil Melaleuca alternifolia against Trichophyton equinum*, Elsevier, 2009; W. Maddocks-Jennings, J.M. Wilkinson, D. Shillington, H. Cavanaugh: *A fresh look at manuka [Leptospermum scoparium] and kanuka [Kunzea ericoides] essential oils from New Zealand*, Elsevier, 2005; R. Harris: Progress with superficial mycosis using essential oils, *International Journal of Aromatherapy*, Vol. 12 (2), 2002; Dr. A. DiSalvo: Superficial Mycosis, <http://www.pathmicro.med.sc.edu/mycology/mycology-4.htm>
- ⁶ Price, S. and Price, L.: *Aromatherapy for Health Professionals*, 3rd ed., Churchill Livingstone/Elsevier, UK, 2004.

Kontakt: Lora Cantele: enhancements@ameritech.net
 © Enhancements Aromatherapy LLC 2013

▼ Fotó: Children Hospice Training,
 Vlad Litvinov on flickr.com



Citrom (*Citrus limon*)
 Solfatara, Pozzuoli,
 Napoli, Olaszország

Fotó: © 2014 Aroma Botanica



Jade Shutes, B.A., Dipl. AT, Cert. Herbalist

AZ ILLÓOLAJOK HÍGÍTATLAN FORMÁBAN TÖRTÉNŐ ALKALMAZÁSA

■ Az illóolajok hígítatlan vagy 'direkt' formában történő alkalmazása azt jelenti, hogy az illóolaj hordozó nélkül kerül közvetlenül a bőrre. Általánosságban elmondható, hogy a hígítatlan alkalmazást topikusan, vagyis helyi, jellemzően akut probléma kezelése esetén választja a terapeuta, esetleg reflexológiához vagy akupresszúrához.

Az illóolajok hígítatlan formában történő alkalmazásának elfogadott területei:

- akné
- száj herpesz
- égési sérülés
- kisebb bőrsérülés vagy bőrfertőzés
- migrén
- zúzódások
- vázizom sérülések (pl. ostorcsapás)
- nyirokpangás
- fülgyulladás (a fülcimpa mögött)
- reflexpontokon

A hígítatlan formában történő alkalmazásra általában elfogadott illóolajoknak tekintik a teafa (*Melaleuca alternifolia*), a levendula (*Lavandula angustifolia*), az olasz szalmagyopár (*Helichrysum italicum*), a római kamilla (*Chamaemelum nobile*), a rózsa (*Rosa damascena*), a szantálfa (*Santalum album* vagy *Santalum spicatum*), a ciprus

(*Cupressus sempervirens*), az eukaliptusz (*Eucalyptus radiata* vagy *globulus*), a babér (*Laurus nobilis*) és további olajokat. Ezeket az olajokat pattanások, kisebb vágások, horzsolások, égési sérülések és szájherpesz kezelésére is alkalmazzák. További olajokat is alkalmaznak akupresszúra és reflexológiai kezelésekre, azonban óvatosan kell válogatni, hiszen, különösen a magas aldehid és fenol tartalmú olajok bőrirritáló és szenzibilizáló hatásuk lehetnek.

Az illóolajok hígítatlan formában történő alkalmazásának témája az aromaterapeuták között is ellentétes véleményeket szül. A téma szakértői és az oktatók is eltérően nyilatkoznak, de alapvetően két táborra oszlanak: az egyik oldal szerint a hígítatlan alkalmazás valóban hatékony és adott körülmények között kívánatos is, a másik oldal ugyanakkor egyértelműen elutasítja ezt az alkalmazást, sőt nem csupán veszélyesnek, de szakmatatlannak is tartja.

Számos aromaterapeuta vallja, hogy

csak a következő illóolajok alkalmazhatóak hígítatlanul: *Lavandula angustifolia*, *Melaleuca alternifolia*, *Helichrysum italicum* és a *Chamaemelum nobile*. A listát figyelembe véve racionálisnak tűnhet, hogy a fentiekhez hasonló kémiai összetételű olajok szintén alkalmasak lehetnek a hígítatlan alkalmazásra, természetesen csak adott helyzetben és megfelelő szakmai tudással a hátunk mögött.

MEGJEGYZÉS: vannak aromaterapeuták, akik rögtön megjegyeznék, hogy jobb félni, mint megijedni, hiszen a mai jogi környezetben a terapeuta gyakran kerülhet kiszolgáltatott helyzetbe. Szerintem a hígítatlan alkalmazásnak van helye a gyakorlatban de természetesen mindenki maga dönti el, hogy mit vállal.

Szakmai tapasztalataim

Az illóolajokat hígítatlanul nem minden bőrtípus esetén lehet alkalmazni. A kifejezetten világos bőrűek és a vörös hajúak bőre érzékenyebb az átlagnál,

ezért náluk ajánlott az előzetes bőrteszt. A téli hónapokban rendszeresen 3-4 csepp *Eucalyptus globulus*-t kenek a nyakam köré reggelente. Bár nekem sosem volt gondom, egy nap egy barátomon alkalmaztam, akinek azonnal bőrpír jelentkezett a nyakán. Kifejezetten világos bőre van, így megtanultam a leckét. **TANULSÁG:** noha komoly baj nem történt, biztos vagyok benne, hogy hasonlóknak szituációnak az ügyfelek nem örülnének.

Nem minden bőrirritáció ugyanolyan intenzitású. A haladó tanfolyamaim alatt a diákokat mindig megkérem, hogy 1 csepp, a kerti kakukkfű *timol* kémiai típusából cseppentsenek egyet a könyökhajlatukba. Tapasztalataim szerint voltak, akinél az alkalmazás helyén azonnal irritáció jelentkezett. Voltak, akikre egyáltalán nem hatott az olaj, maximum egy fuvallatnyi meleget éreztek. A harmadik csoportnál a bőrreakció függőleges irányban vagy szétterülve terjedt tovább. Voltak akiket kifejezetten zavart a tapasztalat és voltak

akiknél ugyan jelentkezett a bőrreakció de az egyáltalán nem zavarta őket.

Egy másik barátom levendula illóolajat (ismeretlen márká és megkérdőjelezhető minőség) kent a lánya nyakára, amely olyan bőrreakciót produkált, amely vegyszer által okozott égési sérülésre emlékeztette. A sérülés, noha nem volt igazán súlyos, a helyzet egyáltalán nem volt megnyugtató. **TANULSÁG:** az illóolajok minősége alapvető szempont! Noha mindez egy jó minőségű olajjal is megtörténhetett volna, a gyerekeknek érzékeny a bőre, de nagy valószínűséggel az olaj minősége volt a ludas.

Egy másik eset – egy ismerős otthoni takarításhoz a meleg vízbe indiai citromfű olajat rakott. Takarításhoz sosem viselt gumikesztyűt, ebben az esetben percek alatt súlyos dermatitisz jelei mutatkoztak a kezein, ami majdnem három héttel később gyógyult csak. **TANULSÁG:** az indiai citromfű és a hasonló összetételű olajokkal (magas aldehid tartalom) való takarításhoz

mindig viseljünk gumikesztyűt.

Évek óta szenvedek a hormonrendszerem nem megfelelő működéséhez köthető migrénemben. Noha az akupunktúrás kezelések után ugyan megszűnnek de időről időre ismét előjönnek. A fájdalomcsillapításra rendszeresen használok borsmenta olajat hígítatlanul. Hűsítő és érösszehúzó hatású. Van amikor a migrén kezdetén az olaj megakadályozza, hogy a fájdalom kiteljesedjen, máskor annyira enyhíti, hogy képes vagyok este elaludni. Általában 7-10 cseppet teszek a tenyerembe és a fejbőrömbe masszírozom, 7 cseppet a halántékomba és 7 cseppet a nyakamba és a koponyaszirtbe masszírozok, ami enyhíti a feszültséget és a fájdalmat. A tapasztalat azt mutatja, hogy nem mindenkinél működik ugyanígy a borsmenta olaj. Azt is tudom, ha valaki azt állítja, hogy ilyen mennyiségben hígítatlanul használni az olajat 'örültségnek' számít, annak biztosan nem volt még komoly migrénje. Vannak, akik a borsmenta olajtól émelyegnek, van-



Monarda
(*Monarda fistulosa*)

Fotó: © Aroma Botanica



ladás (*otitis media*) kezelésére. Két esetben (otitis media) kezelésére. Két esetben Catty a következőket jegyezte le: az anya egy csepp monarda illóolajat a mutatóujjára cseppentett, majd a gyermek talpán a napfonat csakra és a tüdő reflexpontjaiba masszírozta. Arra is ügyelt, hogy az olajat akkor alkalmazta, amikor a gyermek már aludt, nehogy véletlenül a talpához nyúljon és esetleg utána a szeméhez érjen a kezével. Amikor ez nem volt lehetséges, akkor zoknit húzott a gyerek lábára. Napi háromszor egy cseppet alkalmazott három napon át, majd további négy napon át naponta két alkalommal. Catty leírása szerint a kezelés első három-négy napját követően a gyermek tünetmentes volt.

Catty szerint további cél lehet a fájdalomcsillapítás, a duzzanatok csökkentése és a genny ürülésének támogatása céljából a külső fül, a halánték valamint az alsó állkapocs borogatása. Végső konklúziója, hogy 'szinte minden egyes középfülgyulladásos esetben szerzett talán legfon-

...az anya egy csepp monarda illóolajat a mutatóujjára cseppentett, majd a gyermek talpán a napfonat csakra és a tüdő reflexpontjaiba masszírozta.

tosabb tapasztalatom, hogy az illóolajok nem csupán a fertőzést szüntették meg, de a továbbiakban még a krónikusan visszaeső és az előzőleg antibiotikus kezelésre sem javuló esetekben sem újult ki a betegség.'

Felső légúti megbetegedések: maszszörként és reflexológusként, szinte minden egyes családtagomon és ügyfeleimen felső légúti problémákra és az immunrendszer 'erősítésére' napi szinten alkalmaztam az eukaliptusz, rozmarin, borsmenta, citrom teafa és gyömbér illóolajokat hígítatlan formában. Tapasztaltam, hogy milyen jól működtek az olajok, ráadásul a módszer veszélytelen és könnyen alkalmazható.

Évekkel ezelőtt Alaszkában tartottam egy tréninget Young Living forgalmazóknak. Egyes bemutató masszázsoknál adott illóolajokat hígítatlanul használtak a gerincoszlop mellett. Voltak, akiknek a bőrén heves reakció mutatkozott és szenzibilizáció alakult ki. A Young saját technikája a Rain Drop Therapy (Esőcsepp terápia), hígítatlanul alkalmaz számos illóolajat a bőrön, ami erős bőrreakcióhoz vezethet. Nem a legjobb módszer!

Rendszeresen alkalmaztam hígítatlanul illóolajokat zúzódások, hockey korongok okozta sérülések, égési sérülések, horzsolások, rovarcsípések, kutyák bakteriális bőrfertőzéseinek (teafa) kezelésére. Napi szinten egy-egy csepp illóolajat a tenyérre cseppentve és a kézfejekkel kis 'barlangot' formázva direkt beléleg-

zéssel (levendula, rozmarin, eukaliptusz, szantálfa stb.), a maradékot pedig a nyakszirtbe vagy a mellkasba dörzsölve. Az olajok a talpon a nyaki és válli reflexpontokba masszírozva fájdalomcsillapításra használhatók. Tapasztaltam, hogy a nyugtató jellegű olajok hígítatlanul a talpba masszírozva az álmatlansággal vagy szorongással küszködő ügyfeleken hatékonyan segíthetnek.

Az esetleges nemkívánatos reakciókat is figyelembe véve kimondhatjuk, hogy a hígítatlan formában történő alkalmazás még SENKIT nem ölt meg vagy okozott visszafordíthatatlan és állandó károsodást senkiben. Az esetlegesen előforduló irritáció általában 1-5 óra alatt megszűnik, a komoly kontakt dermatitist, netán a 'vegyszeri' égési sérüléseket kivéve, amelyek gyógyulása 1-2 hétig is eltarthat. A szenzibilizáció kialakulása természetesen egy életre szól (a fiziológiás és a memória alapú reakció miatt). Vannak, akik úgy gondolják, hogy a szenzibilizáció hosszú távú károsodást jelent. Szerény véleményem szerint csupán sajnálatos, hogy egyes olajok használatát a jövőben kerülni érdemes.

A legfőbb tanulság

Az évek hosszú során szerzett saját és mások tapasztalatai alapján levonhatjuk a tanulságot: ügyeljünk az egyénre, az illóolajok hígítatlan formában történő alkalmazása előtt mindig végezzünk bőrtesztet, de legfőképpen, mindig tudatosan alkalmazzuk az olajokat adott probléma megoldására. A legfontosabb azonban az

illóolajokkal kapcsolatos megfelelő ismeretanyag! Ismernünk kell az olajok terápiás hatásait, kémiaját, természetét és végső soron nem árt ha van némi botanikai ismeretanyagunk is. Mielőtt hígítatlanul alkalmaznánk az olajokat mindig keressük meg a választ a miértre!

Professzionális megfigyelések

Az illóolajok hígítatlan formában történő alkalmazása az aromaterapeuták között is kiemelten vitatott témának számít. A terapeuták és az oktatók véleménye erősen megoszlik a témával kapcsolatban. Az Egyesült Államokban jelenleg hatályos szabályozások nem tiltják az illóolajok hígítatlan formában történő alkalmazását.

Kurt Schnaubelt, az Advanced Aromatherapy (Aromaterápia haladóknak) és a Medical Aromatherapy (Orvosi aromaterápia) című könyvek szerzője szerint 'úgy tűnik, hogy a legtöbb általánosítás nem a lehetséges mérgezőségi adatokra mért eredményen, inkább a szentimentális, 'véletlenül sem hibáznai' elven alapul. Célként inkább a szabályozást kéne meghatározni, amely a gyakran nem megfelelő ismeretekkel rendelkező nagyközönség céljait szolgálná, és megelőzhető lenne, hogy az illóolajok használata nemkívánatos reakciókat okozzon.' Schnaubelt az egyes illóolajok terápiás hatékonyságán és biztonságos használatán alapuló középutas stratégiát javasol.

Ahhoz, hogy a terapeuta megfelelően kihasználhassa a hígítatlan formában

történő használat előnyeit, megfelelő tudással kell rendelkezzen az adott illóolaj jótékony terápiás hatásairól és az alkalmazásokról és a lehetséges veszélyekről. A tudással felvértezve a terapeuta vagy az egyéni felhasználó informált döntést hozhat arról, hogy miként alkalmazza az illóolajokat.

Szakmai tapasztalatom és gyakorlatom alapján állíthatom, hogy a hígítatlan alkalmazásnak igenis megvan a maga helye a megfelelő alkalmakkor. Félelem helyett azt kell célként kitűznünk, hogy még jobban megérthessük az illóolajok ebben a formában történő alkalmazását és előnyeit. Azt gondolom gyakran túlzottan is ragaszkodunk a biztonsághoz, és ahogy a mondás szól, nem látjuk a fától az erdőt.

Felhasznált irodalom:

Schnaubelt, K.: *Advanced Aromatherapy*, Healing Arts Press, Rochester, VT, USA, 1995
Catty, S.: *Treating Otitis Media in Children and Infants*, forrás: <http://www.acqua-vita.com/research/article13.asp>



Mielőtt hígítatlanul alkalmaznánk az olajokat mindig keressük meg a választ a miértre!

Jade az angliai Dorkingban található Raworth College of Natural Medicine főiskolán szerzett diplomát holisztikus aromaterápiából, holisztikus masszázsterápiából, anatómiából és fiziológiából, valamint reflexológiából, emellett az International Therapist Examining Board (ITEC – Nemzetközi Terapeuta Vizsgaközpont) diplomáját is megszerezte. A Jan Kasmirek által fémjelzett Fragrant Studies vezető oktatójától tanult, és elvégezte a Purdue University keretein belül az illóolajokkal foglalkozó mesterkurzust. Fitoterapeuta vizsgáját

Erin Groh mesterterapeutánál szerezte. Jade 20 éve tanulmányozza és gyakorolja a természetgyógyászatot, és egyike volt azon úttörőknek, akik az Egyesült Államokban népszerűsíteni kezdték az aromaterápiát. Első iskoláját az 1990-es évek elején New Englandben alapította. Masszőrőknek, manuálterapeutáknak, kozmetikusoknak, szociális munkásoknak, nővéreknek és egészségügyi dolgozóknak tervezett és oktatott aromaterápiát. Olyan nagy nevű iskolákban is oktatott, mint a Bastyr University, Duke University (továbbképzéseken), Ashmead College, San Diego Hospice. www.theida.com



Belélegzett illóolajok pszichofiziológiai hatásai – egy empirikus vizsgálat*

Dr. Köteles Ferenc, ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet
Dr. Babulka Péter, Tárnics Oktató és Szolgáltató Bt.

Bevezető

Az illóolajok közérzetjavító, betegségmegelőzőésrészen terápiais célú alkalmazása iránt hazánkban az 1980-as évektől mutatkozik komolyabb érdeklődés, mintegy fél évszázaddal azután, hogy René Maurice GATTEFOSSÉ kozmetikai vegyész megalakította az illóolajok és illóolajos készítmények alkalmazásán alapuló gyógyító rendszerét, és nevezte azt *aromaterápiának*. Azóta a rengeteg illóolajokat népszerűsítő – sok pontatlanságot és tévedést is tartalmazó – kiadvány mellett több kitűnő szakkönyv, illetve illóolajokat is tárgyaló értékelő növénymonográfia (E-, ESCOP-, WHO-, EMA-) jelent meg, és időközben e tudományterületnek különböző megközelítéseken alapuló definíciói is napvilágot láttak. A különböző definíciók közül példaként Gerhard Buchbauer 1980-as évek végén megalkotott definícióját említjük, mely szerint az aromaterápia „*az illóolajok, illetve illatanyagok kizárólag inhalálással (!) történő terápiais alkalmazása betegségek megelőzésére, fertőzések és rossz közérzet kezelésére*”.

Az illóolajok és az aromaterápia növekvő jelentőségét jelzi az, hogy a PubMed adatbázisban az „aromatherapy” keresőszóra több mint 825 közlemény címe, összefoglalója, vagy teljes szövege érhető el (ezek jelentős része rangos, magas impaktfaktorú orvosi szaklapokból származik!). Az adatbázisban 100-nál is több illóolajra, illóolajkeverekre és a terápiaiban széles körben alkalmazott „illóolajos” gyári készítmény-

re, illetve számos illóolaj komponens (például *mentol*, *cinol* v. *eukaliptol*, *linalool*) terápiais alkalmazhatóságára, a terápiais alkalmazásuk során várható mellékhatásokra, az „illóolajos” terápia biztonságosságára és egyéb kérdések tisztázására (pl. terápiais költségek csökkentése) vonatkozóan találhatók adatok. A legtöbbet vizsgált illóolajok között található az általunk is vizsgált *levendula*, *rozmarin* és az *eukaliptusz* (*Eucalypti aetheroleum*, *Lavandulae aetheroleum*, *Rosmarini aetheroleum*) illóolaja.

A tudományos közleményekben számos ellentmondó adat jelenik meg az illóolajokról és azok várható hatásairól. Ez különösen igaz a mentális egészséget, illetve betegségeket érintő vizsgálatok adataira, aminek okai nemcsak az illóolajok változatos összetételében, a kísérleti tervek és vizsgálati módszerek különbözőségében, hanem az egyes illóolajok illatára adott – egyéntől jelentős mértékben függő – válaszreakciókban, illetve az azok hatásaival kapcsolatos elvárásokban is kereshetők.

A vizsgálatunkhoz kiválasztott illóolajok központi idegrendszer és a mentális állapotot érintő főbb hatásaiaként az alábbiakat jelöljük meg (kivéve az eukaliptuszt, melyre nem találtunk ilyen jellegű adatot): *levendula* - szorongásoldó, ellazulást elősegítő, nyugtató, alvásminőséget javító; *rozmarin* – emlékező/émlékező készséget javító. A jelzett hatások elsősorban az inhalálással történő alkalmazásra vonatkoznak. A vizsgálatunkba vont illóolajok hatásainak megismerése érdekében az *in vitro* és *in vivo* kísérletek mellett különböző evidencia szintű humán

vizsgálatokat is végeztek. Az 1. sz. táblázatban olyan humán vizsgálatok során levont következtetésekből készítettünk egy válogatást, melyeknél az illóolajokat a kísérletben résztvevők szervezetébe szárazon történt belélegzéssel vagy inhalálással juttattak be. A táblázat adataiból látható, hogy az eltérő összetevőket tartalmazó *levendula* és *rozmarin* illóolaj esetében 2 kísérletben is hasonló hatásokat tapasztaltak. Ezek közül az egyik – a rozmarin szorongást mérséklő hatása – a szakkönyvek és a monográfiák adatai alapján nem várt hatásnak tekinthető.

A gyógyhatású szerek hatásosságának egy változó nagyságú, de rendszerint jelentős komponensét az ún. nem-specifikus vagy placebo-hatás adja. Különösen számottevőnek – akár a hatóanyagok specifikus hatásosságával összemérhetőnek – tűnik a placebo-válasz a központi idegrendszeret érintő panaszok (pl. szorongás, depresszió), illetve a fájdalom vonatkozásában. A placebo-választ magyarázó elméletek rendszerint a korábbi saját tapasztalatok (kondicionálás), illetve a sokféle más úton-módon (mások tapasztalata, könyvek, szuggesztiók, stb.) is kialakítható elvárások szerepét hangsúlyozzák. A korábbi negatív hozzáállással szemben a placebo-választ manapság egyértelműen pozitív terápiais tényezőként írják le, ami jól és etikusan kihasználva jelentős mértékben fokozni képes a gyógyszerek és gyógyító beavatkozások hatásosságát.

Mindezek alapján azt feltételeztük, hogy az elvárás-alapú placebo-válasz az illóolajok esetében is jelentős mértékű

lehet. A népszerűsítő irodalomban általánosan elterjedt nézetet alapul véve a *levendula* esetében nyugtató-vérnyomáscsökkentő, a *rozmarin* esetében pedig serkentő-vérnyomásemelő hatást tételeztünk fel. Az *eukaliptusz*-illóolaj esetében nem volt ilyen specifikus hipotézisünk.

Módszer és résztvevők

A kísérletben 22 személy (4 férfi és 18 nő; átlagéletkor 38,9±11,71 év) vett részt. A résztvevőket természetgyógyászati táborokban toboroztuk, részvételükért nem kaptak semmiféle ellenszolgáltatást. A kísérlet az ELTE PPK Kutatásaitai Bizottságának engedélyével zajlott.

Illóolajok

A vizsgálatban három, gyógyszerkönyvi minőségű illóolajat (*levendula*-, *rozmarin*- és *eukaliptuszolaj* - *Lavandulae aetheroleum*, *Rosmarini aetheroleum*, *Eucalypti aetheroleum*) használtunk. Az illóolajoknak a VII. Magyar Gyógyszerkönyvben, illetve a fentebb jelzett monográfiákban megadott átlagos napi adagja *belsőleges alkalmazás* esetén 100-300 mg között mozog, ami 5-15 csepp illóolajnak felel meg. A meleg/forró vízzel történő *inhaláláshoz* javasolt illóolajok mennyisége rendszerint 5-10 csepp. Mindhárom illóolajat *nem toxikus*, *a bőrt nem irritáló*- és *érzékenyítő*, illetve *nem fototoxikus* hatású olajként tartják számon.

A kísérlet menete

A szóbeli és írásbeli tájékoztatást, valamint a beleegyezési nyilatkozat aláírását követően felhelyezésre kerültek az EKG-elektrodák. Ezután egy 3 perces nyugalmi időszakot követően regisztrálásra került a szisztolés és diasztolés vérnyomás (SBP, DBP) és a szívfrekvencia (HR) alapszintje. A kísérlet fő részében a résztvevők véletlenszerű sorrendben háromféle illóolajat (rozmarin, levendula, eukaliptusz) kaptak (sem a sorrend, sem

„

A korábbi negatív hozzáállással szemben a placebo-választ manapság egyértelműen pozitív terápiais tényezőként írják le...

a lehetséges illóolajok köre nem volt ismert a számukra). Minden egyes esetben felvettük a szubjektív éberségi állapotot (1: *nagyon álmos és fáradt vagyok* ... 7: *nagyon izgatott vagyok*), ezután megszagolhatták az illóolajat, megpróbálhatták kitalálni, hogy milyen olajról van szó, majd 5-pontos Likert skálán értékelték azt, hogy milyen hatást tulajdonítanak neki (elváráskála: 1: *erősen nyugtató* ... 3: *semleges* ... 5: *erősen élnékitő*). Ezután egy csepp illóolajat cseppentettünk egy itatóscsíkra és belehelyeztük azt egy, a terheléselettanban használt, a száj- és az ornyílásokat is lefedő, ám szabad légzést engedő szilikonmaszkba, és egy 3 perces nyugalmi időszakot követően regisztráltuk a szisztolés és diasztolés vérnyomás, valamint a szívfrekvencia értékét. A 3 perc elteltével levettük a maszkot, és a résztvevők ismét értékelték (1) a szubjektív éberségi állapotukat, (2) az illóolaj észlelt hatását (1: *erősen nyugtató* ... 3: *semleges* ... 5: *erősen élnékitő*), valamint az általuk észlelt (3) vérnyomás- és (4) a szívfrekvencia-változást (1: *erősen csökkent* ... 3: *nem változott* ... 5: *erősen nőtt*). Az egyes illóolajos kezeléseket néhány perces nyugalmi időszak választotta el egymástól. A kísérlet befejezését követően a résztvevők tájékoztatást kaptak a felhasznált illóolajokról és az eredményekről. Mellékhatások vagy más egészségügyi problémák a kísérlet során nem léptek fel.

Eredmények

ÉLETTANI MUTATÓK: sem a szívfrekvencia, sem a szisztolés és diasztolés vérnyomás esetében nem sikerült szignifikáns változásokat kimutatnunk.

SZUBJEKTÍV ÉBERSÉGI SZINT: a szubjektív éberségi szint tekintetében minden esetben az adott kezelés előtt és után becsült értéket hasonlítottuk össze összetartozó mintás t-teszttekkel. Ennek alapján a rozmarin- és a levendulaolaj esetében nem sikerült szignifikáns különbséget kimutatni, míg az eukaliptuszolaj az észlelt éberségi szint emelkedését váltotta ki.

AZ ELVÁRÁSOK HATÁSAI: rozmarinolat a résztvevők 9%-a, a levendulaolajat 54%-a ismerte fel, míg az eukaliptusz esetében nem volt helyes azonosítás. A résztvevők a rozmarinolat és az eukaliptuszolaj esetében inkább serkentő, míg a levendulaolaj esetében inkább nyugtató elvárásokról számoltak be. Az elvárások tekintetében a rozmarin és a levendula esetében közepes mértékű vagy erős együttjárás mutatkozott mind az észlelt hatással, mind az éberségi állapot változásával, miközben az eukaliptuszolaj esetében nem kaptunk szignifikáns eredményeket. A levendula esetében a fiziológiai változók észlelt változása is jó együttjárást mutatott az előzetes elvárásokkal. Az elvárások és a fiziológiai változók mért (objektív) együttjárása ugyanakkor egyetlen esetben sem volt szignifikáns.

Diszkusszió

A kísérlet eredményei röviden a következőkben foglalhatók össze: (1) a vizsgált adagban, különlegesen (száraz inhaláció) alkalmazva a három illóolaj egyike sem okozott mérhető változást a szívfrekvenciában és a vérnyomás-értékekben, (2) az eukaliptuszolaj elvárásoktól függetlenül élnékitő hatásának bizonyult, míg a rozmarin és a levendula összességében (a csoportok átlagát tekintve) nem változtatta meg a résztvevők észlelt éberségi állapotát, (3) a rozmarin és a levendula esetében a hatással kapcsolatos előzetes elvárások jól előrejelezték az éberségi állapot változását, valamint az észlelt hatást, ám (4) nem jelezték előre az objektív élettani változásokat. ➤

Az eukaliptuszolaj elvárásoktól független élénkítő hatása a résztvevők beszámolója szerint elsősorban a jól észlelhető légzéskönnyítő hatásra volt visszavezethető. A rozmaring- és a levendulaolaj esetében a serkentő vagy nyugtató hatás inkább az elvárásokra (placebo-hatás), semmint az illóolaj tulajdonságaira vezethető vissza, vagyis az adott adagban mindkét illóolaj működhet serkentőként és nyugtatóként is. Mindez természetesen nem zárja ki azt, hogy nagyobb adagokban és/vagy belsőleges felhasználás mellett az irodalomban leírt farmakológiai hatá-

sok is jelentkezzenek, ám a kísérletben felhasznált dózisban az elvárások hatása egyértelműen felülírta a farmakológiai hatást. Mivel a köztudatban a rozmaringolaj esetében inkább serkentő, míg a levendulaolaj esetében inkább nyugtató hatás szerepel, az illóolajokat használók jó eséllyel valóban ezeket a hatásokat fogják megtapasztalni.

Fontos kiemelni, hogy a placebo-reakció (ami minden kezelésnek elválaszthatatlan részét képezi) diszkusziókban pozitív felhanggal szerepel, az elvárások által kiváltott változások az éberségi szint-

ben valóság, nem „beképzelték”. A megadott adagban ugyanakkor egyik vizsgált illóolaj esetében sem számolhatunk objektív vérnyomáscsökkentő vagy -emelő hatással.

* Jelen tanulmány az *Acta Physiologica Hungarica* folyóiratban „Role of expectations and pleasantness of essential oils in their acute effects” címmel 2014-ben közlésre elfogadott cikkben ismertetett vizsgálatok egy részének adatait tartalmazza.

Felhasznált irodalom: kérésre megküldjük.

1. sz. táblázat Néhány, levendula- és a rozmaring illóolajjal végzett humán vizsgálat során levont következtetés

Vizsgált illóolaj neve	Alkalmazási mód	Következtetés	Irodalom
Levendula	maszkból belélegezve 5 percig	BIS- és stressz értékeket csökkentő, fájdalomérzetet mérséklő.	Kim, S. al., 2011
	illatzacskók szagolása	Szorongást mérséklő, pulzus-számot csökkentő.	McCaffrey, R., 2009
	belégzés 5, ill. 10 percig	Nyálból vett minták alapján a stresszt enyhítő hatás endokrinológiai markerekkel igazolható volt.	Toda, M., 2008
	inhaláció	Olcsó és hatékony eszköz lehet kórházakban az egyes vizsgálatok (pl. nyelőcső-, gyomor- és bél endoszkópia) előtt jelentkező stressz mérséklésben.	Muzzarelli L., 2006
	belégzés	A fogorvosi kezelésre váró betegeknél mérsékelte a szorongást és javította a hangulatot.	Lehrner, J., 2005
	alvás közben 4x2 percig belégzés	Enyhén nyugtató, mélyalvást elősegítő.	Goel, N., 2005
	5 percig orron keresztül „felszippantás”	A belégzés után vett nyálminták vizsgálata alapján emelkedett a szabadgyök söprő aktivitás és csökkent a kortizolszint, ami a szervezet oxidatív károsodással szembeni védekezését jelzi.	Atsumi, T., 2007
Rozmaring	illatzacskók szagolása	Szorongást mérséklő, pulzusszámot csökkentő.	McCaffrey, R., 2009
	5 percig orron keresztül „felszippantás”	A belégzés után vett nyálminták vizsgálata alapján emelkedett a szabadgyök söprő aktivitás és csökkent a kortizol szint, ami a szervezet oxidatív károsodással szembeni védekezését jelzi.	Atsumi, T., 2007

Gyógynövények - a test, a lélek és a szellem segítői

■ Sokszor sokfelől halljuk, hogy a mai rohanó világban mennyire szükségünk van a természet nyugtató, gyógyító erejére. A városok lüktető tempójában, a mindennapi élet monoton ritmusában talán észre sem vesszük (csak amikor már baj van), hogy mennyire eltávolodunk saját belső harmóniánktól. A belső világunktól történő elszakadás azonban lelkünket, szellemünket és fizikai testünket is megterheli.

Számos terápia és alternatív módszer nyújt ma már fizikai vagy lelki szinten segítséget. A gyógynövények azonban csodálatos módon a test, a lélek és a szellem szintjén is képesek támogatni minket. Minden részük, formájuk, színük segíti valamely részünket. Úgyis fogalmazhatunk, hogy a gyógynövények komplex terápiás „eszközök”. A gyógynövények számos területen működnek úgy, mint az emberi test. Védekeznek a külső támadások (pl. rovarok, kórokozók) ellen, tápanyagokat vesznek magukhoz, amelyeket életfolyamataikhoz használnak fel. Színükkel, bioinformációjukkal pedig támogatják finomenergetikai rendszereinket.

A test szintjén – a hatóanyagok dolgoznak (fizikai formát öltött rezgések)

Hatóanyagaik például tea, pakolás formájában vagy az aromaterápia eszközeivel támogatják a fizikai testet megbetegedés esetén. A hatóanyagok aktivizálják immunrendszerünket és testünk öngyógyító mechanizmusait. A leggyakoribb immunrendszert támogató gyógynövények pl. a kasvirág, a bodorrózsa (*Cistus incanus*) vagy a kakukkfű.

Szellem – illatok és ízek a gondolatok és érzelmek kavalkádjá ellen

Egy csésze meleg tea elkortyolgatása közben élvezhetjük a gyógynövényekben található illóolajok jótékony hatását is. A megfelelő illóolaj tudatunkra (érzelmeinkre, gondolatainkra, idegrendszerünkre, stb.) is hatással van. Az illatmolekulák reakciókat váltanak ki testünkben, emlékeket idéznek, megnyugtatják érzelmeinket, segítenek gondolataink rendezésében, a relaxációban, a meditációs állapot elérésében (pl. citromfű, levendula, borsmenta). Így a stressz és az érzelmi gondok által esetlegesen kialakuló betegségek tünetei csökkennek.

Lélek – a megvalósulásunk lehetősége

A gyógynövények segítségével tehát fizikai betegségeink megszűnhetnek, gondolataink és érzelmeink megnyugodhatnak, így könnyebben meghalljuk belső Énünk, belső hangunk, teret kaphat Igazi énünk. A gyógynövények látványukkal is emlékeztetnek belső világunkra, az élet alapjaira, ritmusára, természetességére. A szépségük által okozott öröm pedig lelki feltöltődést, gyógyulást eredményez.

Beleznai Ágnes



Beleznai Ágnes: természetgyógyász, gyógynövény- és kristályterapeuta, Pillangó és Tengeri esszencia tanácsadó. Személyes tanácsadás keretében segíti a hozzá fordulókat, szükségük és befogadóképességük szerint. 50-60 féle gyógynövényből készít egyedi és személyreszabott teakeverékeket, figyelembe véve azok energetikai hatását is. Kurzusokat, előadásokat tart gyógynövényekről, gyógykrémek készítéséről (krisztályesszenciákkal). Saját termékeit a Herbs & Light márkánév alatt lehet megtalálni. Ágnesről és tevékenységéről még többet a www.herbsandlight.hu és szivarvanyetkezes.hu oldalakon találhat.



Illóolajnövények hagyományos alkalmazása Magyarországon – vázlatos áttekintés

Dr. Babulka Péter

■ Magyarország a gyógy- és illóolajos növények alkalmazása, gyűjtése, termesztése és vizsgálata terén egyaránt gazdag ismeretekkel rendelkezik. A gyógynövények használatára utaló írásos feljegyzések az évszázadok során oklevélszótárakban, szójegyzékekben, füves- és orvosló könyvekben kerültek lejegyzésre, illetve a népi ember- és állatorvoslási hagyományok megismerését célzó gyűjtőutak és kutatómunkák során összegyűjtésre.

A világ első gyógynövény kísérleti állomása 1904-ben Kolozsvárott létesült (megálmodója és első igazgatója Páter Béla volt), melynek célkitűzései közt az illóolajos növények termesztése és illóolajaik vizsgálata egyaránt szerepelt. Nyolcvan évvel később a világ első kemotaxonómiai botanikus kertje ugyancsak Magyarországon létesült (helye: Gyógynövénykutató Intézet, Budakalász). Az intézet akkori igazgatója, a (gyógy)növények kemotaxonómiájának világszerte elismert kutatója - Tétényi Péter professzor - a szintén világhírű svéd botanikus, Rolf Dahlgren

elképzelései alapján építette meg ezt a különlegesen érdekes kertet, ahol ma is szép számmal tekinthetők meg illóolajos növények. A növények kemotaxonómiai kutatásának fontosságát igazolhatja az a tény is, hogy számos olyan növényt ismerünk, melyeknek adott részeiből különböző kemotípusú illóolajat állítanak elő (ezekre példaként említhető a bazsalikom, fehérüröm, izsóp, kakukkfű, kamilla, mirtusz, niaouli, rozmaring, szurokfű vagy a tömjén).

A lakosság komplementer orvosi eljárások (beleértve az önálló tudományterületként is figyelmet érdemlő fito- és aromaterápiát), gyógy- és illóolajos növ-

vények, illóolajok és növényi/aromaterápiás készítmények iránti igénye erős bizonyítéka annak, hogy a gyógy- és illóolajnövények használata Magyarországon évszázadokon keresztül fontos része volt az orvoslásnak.

Rövid történeti áttekintés

Az Urál-vidéki őshazából vándorló és a Kárpát-medencében több mint 1100 évvel ezelőtt letelepedő magyarok betegségeivel és azok orvoslásával, valamint a (gyógy)növények használatával kapcsolatos ismereteinek feltárásával többen is foglalkoztak. A legátfogóbban és legrészletesebben GRYNÆUS Tamás vizsgálta az említett témaköröket, aki nem csak a honfoglalás- és az Árpád-kori magyarság betegségeire és azok gyógyítására vonatkozó ismereteit próbálta feltárni, hanem alaposan vizsgálta az akkortájt élő magyarok növényismeretét, és arra is kísérletet tett, hogy felvázolja a térség növényföldrajzát. GRYNÆUS szerint a növénynevekre, helynevekre és növényhasználatra utaló szavak alapján az illóolajat tartalmazó növények közül a VIII.- XIV. században például a fenyők (*Pinus*, *Picea* spp.), hagymák (*Allium* spp.), hársak (*Tilia*

A honfoglalás korától használt gyógynövényünk, a lucfenyő - *Picea abies*

Fotó: © Babulka Péter

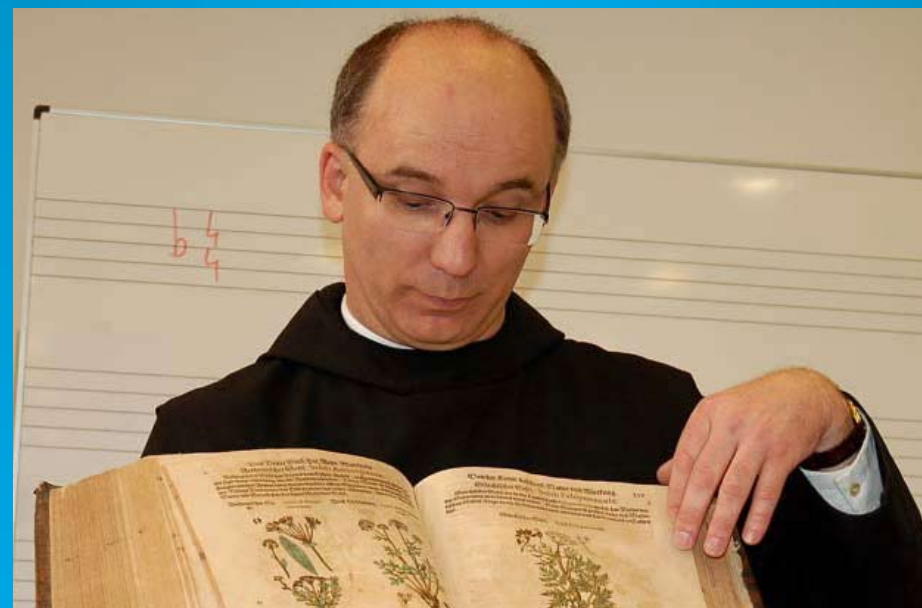


A magyar népi orvoslás kutatásának szükségességét jelző első felhívások több mint 175 évvel ezelőtt láttak napvilágot.



Hortobágyi Cirill atya többszáz éves herbáriumot mutat be a pannonhalmi apátságban

Fotó: © Babulka Péter



spp.), nyárok (*Populus* spp.), nyírek (*Betula* spp.), torma (*Armoracia* sp.) és ürömfajok (*Artemisia* spp.) növényi orvosságként való használata valószínűsíthető. Egyes források szerint a XII. században mintegy 600 kolostor volt Magyarországon, melyek jelentős részében termesztettek gyógy- és illóolajnövényeket is. Öt-hat évszázaddal később a kolostorok mellett polgári gyűjteményes növénykertek és orvosi kertek is otthonul szolgáltak számos illóolajnövénynek, beleértve több egzotikus növényfajt is. A kolostori gyógyászat és a gyógyító szerzetesek hagyományainak felelevenítésére szép példaként hozhatók föl a Pannonhalmi Apátságban és a Bakonybéli Monostorban folyó gyógynövényes munkák.

GRYNÆUS Tamás a PAPP Józseffel együtt közzétett XV.-XVII. századi régi magyar (gyógy)növények mutatójában 382 faj neve található, melyeknek legalább 1/3-részét az európai fito- és aromaterápiában ma is gyakran alkalmazzák teakeverékek, kivonatok és gyári készítmények formájában. A tanulmányban felsorolt illóolajos növények száma pedig meghaladja a 60-at.

Az első magyar nyelven nyelven írt és Kolozsvárott, 1578-ban megjelentetett füveskönyvben MELIUS Péter: *Herbárium*

1236 magyar növénynevet említ és több mint 450 azonosított rendszertani egységet (taxont) tárgyal. Ebből a ma is hivatalosan számon tartott (gyógyszerkönyvekben szereplő) gyógynövények száma meghaladja a 100-at, az illóolajat tartalmazóké pedig 30 fölé emelkedhet.

Az európai híru orvosbotanikus, Carolus Clusius 1582-ben került a botanikában is jártas Batthány Boldizsár főúrhoz Németújvárra (ma Güssing, Ausztria), majd miután a nyugat-dunántúli mezőket, réteket és Németújvár környékét Batthány Boldizsár udvari papjával és természetbúvárával - Beythe Istvánnal - együtt bejárták, Németújváron kiadták az egyetemes botanika első önálló etnobotanikai munkáját, a *Stirpium Nomenclator Pannonicum*-t, azaz a magyar nép növényismereti jegyzékét. Ebben mintegy 30-féle illóolajos növény került lejegyzésre.

A MELIUS füveskönyvének kiadását követő évszázadokban megjelent fontosabb magyar nyelvű füveskönyvekben, házipatikákban és orvosbotanikai munkákban szereplő gyógynövényfajok száma meghaladja a 600-at, a bennük említett illóolajos növényeké pedig megközelíti a 100-at.

A magyar népi orvoslás kutatásának szükségességét jelző első felhívások

több mint 175 évvel ezelőtt láttak napvilágot. Az 1945-ig megjelent népi orvoslást érintő cikkek, tanulmányok, könyvek és gyűjtések adatait VAJKAI Aurél összegezte. A második világháború után egyre intenzívebbé váló, a Kárpát-medencében élő magyarságot érintő néprajzi és etnobotanikai (népi növényismeret tanulmányozó) gyűjtőmunkákban több kutató alapvető célként jelölte meg a népi gyógyítójeljárások, illetve a különféle céllal használt növények hagyományos alkalmazási módjainak lejegyzését.

A népi orvoslás és etnofarmakobotanika kutatásában kiemelkedően fontos szerepük van a gyógy-, illóolaj- és tápláléknövényeknek, ugyanis a használatukra vonatkozó adatok gyűjtése és elemzése hasznos kiindulópontként szolgálhat a növényi gyógyszerek, gyógyhatású-, étrendkiegészítő- és aromaterápiás készítmények fejlesztésénél.

A magyar népi orvoslásban az utóbbi másfélszáz esztendőben használt vadon élő, termesztett és idegenföldi növényfajok száma megközelíti a 800-at (a Kárpát-medencében élő magasabbrendű, virágos növényfajok száma kb. 3000), és az egy-egy területen (például sebek és emésztőrendszeri betegségek kezelésében, az állatok betegségeinek gyógyításában

felhasznált növények száma meghaladhatja a 150-et). A magyar népi orvoslásban használt növényekről folyamatos kiegészítést és az egyes növényfajok használatának megerősítését igénylő fajlista a www.etnofarmakologia.hu honlapon érhető el.

A népi ember- és állatorvoslásunkban használt illóolajos növények száma meghaladja a százat, melyek közt az őshonosan előforduló fajok (pl. fenyők, hagymák, kakukkfűvek, kamilla, kocsordok, menták, nősziromok, zsályák) mellett a Kárpát-medencében jól termesztethető, de nem honos – többnyire a Mediterráneumból származó – növények (pl. ánizs, bazsalikom, citromfű, édeskömény, hagymák, kapor, levendula, majoranna, rozmaring, zeller), illetve idegenföldi növényfajok is találhatók (ilyen például a citrom, fahéj, gyömbér, szegfűszeg vagy a szerecsendió).

Az illóolajos növényekből számos „gyógyszerformát” készítenek, melyekhez főként vizet, különböző alkoholtartalmú italokat (bor, sör, pálinka), ecetet, tejtermékeket (tej, túró, savó), zsíradékokat (zsír, hár), olajat és mézet használnak fel. A leggyakrabban használt gyógyszerformák a forrázat, a főzet, a különféle alkoholos és ecetes kivonatok, valamint a zsíradékokkal készült kenőcsök. A növényeket, adott növényi részeket (pl. fenyőgyanta) és belőlük készített gyógyszerformákat önmagukban, illetve gyógyteák, kivonatok, bedörzsölőszerek, kenőcsök, tapaszok, borogatások, gyógyfürdők, illetve

öblögető- és beöntésre használt oldatok formájában használják fel, vagy pedig mágikus eljárások alkalmazásakor füstölnek velük (erre példaként a Moldvában használt megszentelt bazsalikom említhető).

A magyar népi orvoslásban az illóolajos növényeket elsősorban a következő célokra használták, illetve használják fel:

a) légzőszervi megbetegedések (kb. 40 faj): legfontosabbak a hagymák (főként vörös- és fokhagyma; *Allium cepa* és *sativum*), fenyők (*Abies*-, *Picea*- és *Pinus* fajok), torma (*Armoracia lapathifolia*), kamilla (*Matricaria recutita*), menták (*Mentha spp.*), zsályák (*Salvia spp.*), kakukkfűvek (*Thymus spp.*), valamint az ánizs (*Pimpinella anisum*) és az édeskömény (*Foeniculum vulgare*).

b) emésztőszervi megbetegedések (kb. 40 faj): a leggyakrabban használt növények a cickafark fajok (*Achillea spp.*), fehér üröm (*Artemisia absinthium*), hagymák, kamilla, kapor (*Anethum graveolens*) és a menták.

c) reumás megbetegedések (kb. 25 faj): a leggyakrabban használtak a fenyők, torma, boróka, valamint a menták és a zsályák.

d) különböző eredetű sebek és bőrbetegségek (kb. 30 faj): legfontosabbak a cickafark, fehér liliom (*Lilium candidum*), fenyők, hagymák, kamilla, muskátli fajok (*Pelargonium spp.*) és a szurokfű (*Origanum vulgare*).

e) vizelethajtásra, húgyúti panaszokra (kb. 10 faj): legfontosabbak a boróka (*Juniperus communis*) és a lestyán (*Levisticum officinale*).

A fentiek mellett egyéb célokra (pl. magas vérnyomásra) is használnak illóolajat tartalmazó növényeket és a népi gyógyítók általában tisztában voltak és vannak ma is a növények fontosabb gyógyhatásaival (antimikrobiális, sebgyógyító, fájdalom- és gyulladáscsökkentő, szélhajtó, görcsoldó, vizelethajtó, nyugtató stb.). Az illóolajos növényeket a népi állatorvoslásban ugyancsak sokféle célra használják (pl. bendőatónia, fokozott bélgázképződés és felfúvódás, légzőszervi panaszok, sebek és vizeletelakadás kezelésére).

A illóolajos növényeknek és illóolajoknak az aromaterápia (holisztikus-, klinikai- stb.) mellett a fitoterápiában, az akadémikus orvoslásban és a gyógyszerészeti gyakorlatban egyaránt fontos szerepük van. Modernkori alkalmazásukat az esetek nagy részében évszázados tapasztalatok támasztják alá. Ezt jelezheti az a tény is, hogy a magyar népi orvoslásban használt illóolajnövények mintegy 60%-a (!) előfordul az Európai Gyógyszerkönyv és a fontosabb gyógynövény értékelő monográfiák (E-, ESCOP, WHO, AHP) cikkelyeiben, illetve drogismertetőiben. Emellett figyelmet érdemel az is, hogy a magyar népi ember- és állatorvoslásban felhasznált illóolajos növények legalább 60%-ából állítanak elő ma illóolajat, és ezeket egy nemrég megjelent kitűnő illóolajos szakkönyv (Tisserand – Young: Essential Oil Safety, 2014) is tárgyalja. ■

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 témaköröket 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 á la Pratique című folyóirat tudományos testületének.

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



Neem (*Azadirachta indica* A. Juss.)

Fotó: © 2014 Aroma Botanica

Saligao, Goa,, India

Your Aromatherapy Educational Resource

Join AIA Now!

Learn More!

Benefits of Membership

Just to name a few...

- Learn from world experts and practicing aromatherapists
- Access monthly educational teleseminars
- Online Research Database
- Regional networking and educational events
- Discounts: journals, conferences, & more
- E-mail & newsletter connections

 AIA offers opportunities for education and professional access to support your goals in an aromatherapy practice.

Alliance of International Aromatherapists

Visit our website and download your membership application

www.alliance-aromatherapists.org/membership/

1-877-531-6377

AROMATIKA

MAGAZIN

Illóolajok - Gyógynövények - Hagyományok - Alkalmazások

1. évfolyam 3. szám. - 2014.1.3. ISSN 2064-5503



Ilang ilang (*Cananga odorata*, Kuba, Maui)
Fotó: © Forest & Kim Starr - starrsenvironmental.com

Dr. Babulka Péter rovata

„TALLÓZÓ”

HÍREK, ÉRDEKESSÉGEK NEM AROMATERÁPIÁS FOLYÓIRATOKBÓL

Az illóolajok évszázadok óta fontos természetes anyagai voltak a gyógyításnak, így használatukat természetesen a „tudományos/hivatalos/akadémikus orvoslás” sem kerülte el. A nemzeti gyógyszerkönyvekben, gyógyszerészeti kompendiumokban és szabványos vényminta gyűjteményekben régóta megtalálhatók az illóolajok és az illóolajokat tartalmazó kivonatok, tinktúrák, illetve egyéb „illóolajos” gyógyszerespecialitások. Ami a magyar gyógyszerészeti szakirodalmat és illóolaj használatot illeti, a következő néhány adat mindenképpen figyelmet érdemel: (1) Kazay Endre 1900-ban megjelent „Gyógyszerészeti Lexicon”-jában 78-féle illóolajat ismertet, (2) az 1871-ben kiadott első Magyar Gyógyszerkönyvben 20-féle illóolaj volt hivatalos, a 2004-ben megjelent – és azóta cikkelyekkel folyamatosan bővülő VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben 24-féle illóolaj és 5-féle illóolaj összetevő (eugenol, eukaliptol v. 1,8 cineol, kámfor, mentol, timol) hivatalos. Az illóolajok közül négyet (borsosmenta, kasszia fahéj, levendula és szegfűszeg) minden egyes gyógyszerkönyv tárgyal, így ezek 143 év óta (!) fontos természetes anyagai a gyógy-

szerészi gyakorlatnak és a hivatalos orvostudománynak, (3) a jelenleg érvényben lévő VII. Szabványos Vényminták gyűjteményében (*Formulae Normales*) 20-féle illóolajat és balzsamot tartalmazó vényminta található.

Az illóolajos növények és illóolajok a fitoterápiában is nélkülözhetetlenek, amit jól jelez az a tény, hogy a különböző gyógynövényértékelő monográfiák (E-, ESCOP-, WHO-, American Herbal Pharmacopoea- stb.) és az EMA (Európai Gyógyszerügynökség) illetékes szakértői által készített összegző értékelések (Summary Report) legalább 50-féle illóolajat tárgyalnak.

A különböző aromaterápiás irányzatok mellett az utóbbi néhány évtizedben a komplementer vagy alternatív orvoslás is intenzíven foglalkozik az illóolajokkal és az aromaterápiával, melyek fontos helyet kapnak a komplex kezelésekben, így érthető, hogy az ezen tudományterületet bemutató folyóiratokban is szép számmal találhatók illóolajokról és aromaterápiáról szóló közlemények.

Az illóolajok és „aromaterápiás készítmények” nem ismeretlenek az (ökológiai) állattartásban (haszon- és társállatoknál egyaránt számos célra használatosak),

illetve az ökológiai növénytermesztésben sem (pl. a növényvédelmi törvényben önálló termék kategóriaként tárgyalt növénykondicionáló szerek, illetve csávázó szerek is sokféle illóolajat vagy illóolajösszetevőt tartalmaznak). Emellett az illóolajok és összetevőik kozmetikumok, élelmiszer ízesítő- és tartósító szerek, illetve rovarriasztó szereknek ugyancsak nélkülözhetetlen alkotórészei.

A fentiekben leírtak alapján várható, hogy illóolajról, illóolaj összetevőkről és illóolajokat tartalmazó összetételekről, illetve készítményekről, valamint ezek hatásairól és biztonságos alkalmazhatóságáról számos „nem illóolajos, aromaterápiás” folyóiratokból is kaphatunk igen érdekes és értékes információkat.

A most induló „tallózónk” célja az, hogy az illóolajok sokrétű alkalmazásának megismerését a különféle aromaterápiás szakkönyvekből, illetve folyóiratokból beszerezhető ismeretanyagok mellett más forrásokból származó érdekes hírekkel és információk közreadásával segítsük elő.

Illóolajok – új lehetőségek a baktérium rezisztenciák elleni küzdelemben

Malajziai szerzők egy olyan átfogó tanulmányt tettek közzé, amely felhívja a figyelmet arra, hogy az emberiség és a patogén kórokozók, illetve ez utóbbiak által okozott és világszerte egyre jobban terjedő betegségek közötti „küzdelemben” nem állunk jól, hiszen számos kórokozó antibiotikumokkal szemben kialakult rezisztenciája igen komoly problémát és kihívást jelent az egészségügyi ellátásban, különösen azért, mert köztük jócskán találhatók olyanok, amelyek egyidejűleg több antibiotikummal szemben is rezisztenssé váltak (Multidrug Resistance, MDR). E súlyos helyzet megoldása megköveteli mindazon – biológiai és nem-biológiai eredetű – tényezők ismeretét, amelyek a rezisztencia mértékére és terjedésére kihatással vannak. A kórokozó rezisztenciák kialakulásának kivédése és terjedésük megakadályozása érdekében a kutatók keresik

mindazokat a lehetőségeket, amelyek az antibiotikumok mellett, illetve azokkal együtt alkalmazva kedvező eredményre vezethetnek. Az egyik ilyen lehetőségnek az antibiotikumok különböző illóolajokkal, illóolaj komponensekkel történő kombinálása jelenti. Ezekre az alábbi néhány hozható fel példaként: szurokfű illóolaj + fluoroquinolonok, doxycycline, lincomycin, maquindox – *E. coli* ellen; eugenol + vancomycin – *Escherichia coli*, *E. aerogenes*, *Pseudomonas vulgaris*, *P. aeruginosa*, *Salmonella typhimurium* ellen; rozmaring illóolaj + ciprofloxacin – *Klebsiella pneumoniae* ellen; eukaliptusz illóolaj + klórhexidin-diglukonát – *Staphylococcus epidermidis* ellen; *Zataria multiflora* (sirázi kakukkfű) + vancomycin – meticillin rezisztens és meticillinre érzékeny *S. aureus* (MRSA and MSSA) ellen.

Mára több olyan, az illóolajok mik-

roorganizmusok szaporodásának és fejlődésének gátlását biztosító hatásmechanizmusa ismert, melyeknek köszönhetően az antibiotikumok mellett az illóolajok is „bevetethők” a mikroorganizmusokkal szembeni küzdelemben. Egyes illóolajok, illetve összetevőik például megnövelik a kórokozók sejtfalának áteresztőképességét, megváltoztatják a sejtmembrán szerkezetét, elbontják a sejten belüli nukleinsavakat, illetve inaktívválik a kórokozók energia termelésében vagy a sejtszerkezeti összetevők szintézisében részt vevő enzimeket.

A tanulmány áttekintést ad az antibiotikumok és az illóolajok együttes alkalmazásakor jelentkező szinergikus hatásokról, és bemutat néhány olyan illóolajat, illóolaj összetevőt, amelyek a kórokozók rezisztenciájának kialakulását kedvezően befolyásolhatják.

Forrás: *Open Microbiol J.* 2014 Feb 7;8:6-14. doi: 10.2174/1874285801408010006. eCollection 2014.

Illóolajok és növényi kivonatok - kozmetikai emulziók lehetséges antimikrobiális hatású komponensei

Jól ismert tény, hogy ma egyre inkább nő a kereslet azon kozmetikai készítmények iránt, amelyekben csökkentett mennyiségben vannak jelen szintetikus tartósítószer, illetve amelyek esetében a tartósítást természetes eredetű anyagok bevitelével oldják meg.

Egy néhány évvel ezelőtt megjelent közlemény arról számol be, hogy egy lengyel kutatócsoport kamillából (*Matricaria recutita*), aloéból (*Aloe vera*) és körömvirágból (*Calendula officinalis*) nyert kivonatok, illetve valódi levendula (*Lavandula officinalis*), ausztrál teafa (*Melaleuca alternifolia*) és ceyloni fahéj (*Cinnamomum zeylanicum*) illóolajok (koncentrációjuk egyaránt 2,5%-os volt) antimikrobiális és készítmény tartósító hatását 0,4%-os metilparabén oldat hatásával hasonlították össze, a következőkben felsorolt teszt organizmusokkal szemben: *Pseudomonas*

aeruginosa ATCC 27853, *Escherichia coli* ATCC 25922, *Staphylococcus aureus* ATCC 29213, *Candida albicans* ATCC 14053

A kísérletek során kiderült, hogy az illóolajok valamennyi kórokozóval szemben mind a növényi kivonatoknál, mind pedig a metilparabénnál erőteljesebb mértékű gátló hatást mutattak. A vizsgált növényi kivonatok metilparabénnal szemben mért antimikrobiális hatása – kórokozóktól függően – 0,8-1,7-szeres, míg illóolajok esetében 1-3,5-szörös volt. Mindez azt mutatja, hogy egyes növényi kivonatok és illóolajok megfelelő koncentrációban alkalmazva alkalmasak lehetnek a metilparabén helyettesítésére, és használatukkal biztosítható a kozmetikai készítmények tisztasága és adott ideig történő biztonságos eltarthatósága.

Forrás: *Indian J Microbiol.* 2013 Jun;53(2):232-7. doi: 10.1007/s12088-012-0329-0. Epub 2012 Nov 3.



Fahéjfa
(*Cinnamomum zeylanicum*)

Fotó: ©
Aroma Botanica

Illóolajos masszázis alkalmazásának lehetősége a primér diszmenorrea kezelésében

Tajvani kutatók randomizált, kettős vak elrendezésű klinikai vizsgálat keretében tanulmányozták egy illóolajkeverék menstruációs görcsöket mérséklő hatását. A vizsgálatban 48 olyan járóbeteg vett részt, akiknél a nőgyógyász a panasz súlyosságának meghatározásánál használt 10 pontos mérőskálán 5-nél magasabb értéket mért.

A betegeket véletlenszerűen rendezték az illóolajos-, illetve a szintetikus illatanyagok kezelésben részesülő csoportokba (20, illetve 24 fő). A hatóanyagként 3% illóolajat tartalmazó illatmentes krém-ben az illóolajok aránya a következő volt: 2 rész levendula (*Lavandula officinalis*), illetve 1-1 rész muskotályszálya (*Salvia sclarea*) és majoránna (*Origanum majorana*, tárnév: *Majoranna hortensis*). A vizsgálatban résztvevőknek az utolsó menstruáció végétől a következő menstruáció kezdetéig naponta kellett gyengéden masszírozniuk az alhasukat.

A masszírozás eredményeképpen a panaszok mérséklődése mind a numerikus mérőskálán, mind a szóbeli kiértékelések alapján szignifikáns mértékben csökkent ($P < 0.001$), az illóolajos kezelésben részesülő csoportnál pedig a fentiek mellett a menstruációs fájdalommal kísért napok száma 2,4-ről 1,8-re csökkent.

A kutatók a fájdalomcsillapító hatásért felelős összetevőként a linalil-acetátot, a linaloolt, az eukaliptolt (1,8 cineol) és a béta-kariofillént valószínűsítették, ugyanis a keverék mintegy 80%-át ez a 4 komponens adta. Emellett úgy vélik, hogy ez az illóolajos formula támpontot adhat az alternatív- és komplementer orvoslás primér diszmenorrea kezelésében használható, természetes alapú készítmények kiválasztásához.

Forrás: *J Obstet Gynaecol Res.* 2012 May;38 (5):817-22. doi: 10.1111/j.1447-0756.2011.01802.x. Epub 2012 Mar 22.

A kereskedelemben kapható citrom illóolaj összetevőinek *Candida* törzsek elleni hatásának vizsgálata

A szaprofita életmódot folytató *Candida* gombák jelen vannak a környezetünkben, illetve kolóniák formájában az emberi test nyálkahártyáin és a bőrünkön is. Olyan opportunisták kórokozók, melyek legyengült immunvédekezésű egyéneknél gyakran okoznak súlyos és néha halálos fertőzéseket. Néhány illóolajról sikerült kimutatni azt, hogy egyes fajaikkal szemben gátló hatást fejtenek ki. Ilyen illóolajokra példaként hozhatók fel az eukaliptusz és fenyő fajok, a fahéjfák és a citrom illóolajai.

Nemrégiben egy lengyel kutatócsoport kereskedelemről beszerezett citrom illóolajok komponenseinek különböző *Candida*-törzsekkel szembeni antifungális hatását tanulmányozta. Összesen 6 -féle citrom illóolaj lehetséges antifungális hatását 5 *Candida*-törzsszel szemben vizsgálták (*Candida albicans* 31, *Candida tropicalis* 32, *Candida glabrata* 33, *Candida glabrata* 35 and *Candida glabrata* 38) és meghatározták azok minimális gátlási koncentrációit is. Az illóolajok GC-MS vizsgálata alapján az olajok főként terpéneket és oxigénezett terpén származékokat tartalmaztak. A kísérleti eredmények azt mutatták, hogy az olajok antifungális hatása azok monoterpén tartalmától és a *Candida*-törzsektől függően változott. A vizsgált 6 citrom illóolaj közül csupán 4 (forgalmazóik: ETJA, Vera-Nord, Avicenna-Oil and Aromatic Art) mutatott antifungális aktivitást mindhárom *Candida*-fajjal szemben (*C. albicans*, *C. tropicalis* és *C. glabrata*). A legerőteljesebb gátló hatást a Vera-Nord és az Avicenna-Oil által forgalmazott citromolaj mutatta a *Candida albicans* kórokozóval szemben. A kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy a citrom illóolajok hatékony természetes szerek lehetnek a *C. albicans* okozta kandidiázisok kezelésében.

Forrás: *Mycopathologia.* 2014 Feb;177(1-2):29-39. doi: 10.1007/s11046-013-9723-3. Epub 2014 Jan 12.

Illóolajok és keverékeik tőgygyulladásokat előidéző kórokozókkal szembeni antibakteriális hatásának vizsgálata

Egy olasz kutatócsoport 10-féle illóolajnak (ceyloni fahéj - *Cinnamomum zeylanicum*, bergamot - *Citrus bergamia*, tasmániai eukaliptusz v. kék gumifa - *Eucalyptus globulus*, édeskömény - *Foeniculum vulgare*, majoránna - *Majoranna hortensis*, szurokfű - *Origanum vulgare*, rozmaring - *Rosmarinus officinalis*, hegyi csombor v. borsika - *Satureja montana*, valamint karvakrol és timol kemotípusú kerti kakukkfű - *Thymus vulgaris* ct. *carvacrol*, *Thymus vulgaris* ct. *thymol*) hatfélé, az állatok tőgygyulladását (mastitis) előidéző kórokozóval (*Staphylococcus aureus*, *S. chromogenes*, *S. sciuri*, *S. warneri*, *S. xylosus* és *Escherichia coli*) szembeni antibakteriális hatását tanulmányozták. A legjobb eredményeket a következő illóolajok mutatták: hegyi csombor, timol kemotípusú kakukkfű és szurokfű. Mellettük két illóolaj- (ST=hegyi csombor és timol kemotípusú kakukkfű; SO= hegyi csombor és szurokfű), valamint két mesterséges keverék (AB=karvakrol/timol; CD= karvakrol/timol/p-cymén) antibakteriális hatását is tanulmányozták. Az illóolajkeverékek közül a jobb gátló hatást az ST-jelű keverék esetében mérték. A mesterséges keverékek közül az AB-keverék valamennyi kórokozóval szemben fejtett ki gátló hatást, de kisebb mértékűt, mint az ST-jelű illóolajkeverék. Ezzel szemben a CD-keverék a *S. aureus* és a *S. sciuri* kórokozókkal szemben kifejezetten erős mértékű gátló hatást mutatott. A kísérleti eredmények alapján a vizsgált illóolajkeverékek és a CD-jelzéssel ellátott, karvakrol, timol és p-cimén összetételű keverék alkalmazása fito-/aromaterápiás alternatíva lehetne a baktériumok okozta tőgygyulladások kezelésében.

Forrás: *Fitoterapia.* 2014 Apr 9. pii: S0367-326X(14)00105-1. Doi: 10.1016/j.fitote.2014.04.003.

Gyógynövényismereti nyári tábor Halimbán

Veszprém megyében, a Déli-Bakony nyugati pereméhez tartozó hegyláb felszínén fekvő Halimba község ideális helyszínnek kínálkozik a gyógynövényekkel való ismerkedéshez. Kivételes klímájának köszönhetően a község környéki mezőkön és erdőkben kora tavasztól késő őszig bőséggel találhatók gyógynövények.

A község neve évtizedek óta összefonódott a gyógynövényekkel, hiszen 1947-től 1990-ig itt élt és tevékenykedett Dr. Szalai Miklós „gyógyfüves esperes”, aki a háború utáni nehéz időkben elevenítette fel a katolikus lelkipásztorok hagyományos gyógyító tevékenységét.

A tábor szakmai programjának gerincét a vadon élő és a termesztett gyógynövényekkel, meghatározásukkal, gyűjtésükkel, feldolgozásukkal, hatásukkal és az öngyógyításban való alkalmazásuk lehetőségeivel való ismerkedés adja, amit illóolaj-ismereti gyakorlattal és népi orvoslási filmek bemutatásával egészítünk ki. A foglalkozásokat az esperes Úrról elnevezett Gyógynövényeskert Bemutató és Oktatóközpontban, illetve emlékházban, valamint a környék változatos élőhelyein tartjuk. A tábor ideje alatt legalább 150 -féle gyógy- és illóolajos növény megismerésére nyílik lehetőség.

A gyógynövényes foglalkozásokat Babulka Péter népi orvoslás kutató, a geológiai kirándulást pedig Paksa Milán középiskolai tanár, geotúravezető tartja.

Részletes információ a www.tarnics.hu honlapcímen érhető, illetve tölthető le.





Fodormenta illóolaj-
jal készült csemege

Fotó: © 2014
Hollódi Gergely

Mentás-csokoládés trüfffel

Hollódi Gergely - Schütz Gabriella

■ A mellékelt recept ben a csokoládé és a menta klasszikus kombinációját a fodormenta illóolaj intenzív ízvilága dobja fel. Elkészítettük, megettük... Ha mégsem fogynának el elsőre a trüffel golyócskák, a hűtőben akár két hétig is elállnak.

Az előzőleg apróbb darabokra tört csokoládét egy rozsdamentes tálban, vízgőz fölött olvasszuk meg, adjuk hozzá a tejszínt és a fodormenta olajat és keverjük egyenletesre. A masszát töltjük jénaiba vagy porcelán edénybe és hagyjuk megdermedni, majd helyezzük hűtőbe kb. 2 órára. Egy először langyos vízbe mártott kiskanállal vagy kisebb fagylaltszedővel gombócokat kanyarítsunk a masszából, majd az egy tálcára szórt kakaóporban forgassuk meg őket. Ha kell akár szabályos golyókat is formázhatunk, majd ismét forgassuk meg azokat egyenletesen a kakaóporban. ■

Kis időre helyezzük vissza a hűtőbe az elkészült golyócskákat és szobahőmérsékleten apró fodormenta levelekkel díszítve szervírozzuk.

Hozzávalók: *

45 dkg jó minőségű étcsokoládé
500 ml sűrű főzőtejszín
15 csepp fodormenta illóolaj
250 ml nem édesített kakaópor

*mérettől függően 40-80 golyócskára

Felhasznált irodalom: Mandy Aftel, Daniel
Patterson: Aroma, Artisan, New York, USA, 2004

A recept elkészítéséhez a csodálatos a csokoládét és kakaóport a paleobazar.hu biztosította

“

Illatos jó étvágyat!

Fodormenta (*Mentha
spicata syn. viridis*)
Fotó: © Jeff King,
Flickr.com



Herbály Gizella

SZIVÁRVÁNY ÚT

■ Az illatok energiájának megismerése egy hosszabb folyamat, mely időt igényel, de ez az út nem csak színes, és rendkívül érdekes, de élvezetes is egyben. Minden növény színe és energiája egy-egy új világba kalauzolhat el bennünket érzelmeink tengerében. Itt felfedezhetjük önmagunkat, és egy új nézőpontból csodálkozhatunk rá a világra, miközben megélhetjük a szabadság teljességét.

Mándoki Péter: A szivárványon túl

A kép illatkompozíciója: fenyő, mirtusz, babér, grapefruit, kamilla (krémperfum)



Türkiz átjáró

A szivárvány út megismeréséhez mindenképp szükséges saját szabadságunk megtalálása és megtapasztalása. Ehhez a fel-szabadult érzésvilághoz segítenek hozzá azok a növények, amelyek türkiz energiamezővel rendelkeznek. Ez a színspektrum a szívcsakra tartománya mellett található, közvetlenül a szívünk mellett. Ez a terület nem más, mint egy átjáró, egyfajta zsilip, mely kapu és folyosó is egyben, mely összekapcsol bennünket egy magasabb dimenzióval. Amennyiben az összekapcsolódás sikerül, kiteljesíthetjük önmagunkat, megtapasztalhatjuk hatalmas lehetőségeinket, megvalósíthatjuk álmainkat. A szeretet nem más, mint egy magasabban rezgő energiataromány, amely körülöttünk található éterikus formában az univerzumban. Abban a pillanatban, amikor ehhez kapcsolódunk,

a feszültség elmúlik és a fény egy meghatározott formája pránikusan áramlik be fizikai testünkbe, amely létrehozza azt az érzést, ami az endorfin áramlását is stimulálja. Ezt az érzést szoktuk mi szeretetként emlegetni.

A tömjén is az átjáróhoz kapcsolódó illóolaj

A tüdő és a szív területe ezért is nagyon jelentős energiamező a testünkben. Az ehhez tartozó színspektrum területe a türkiz mellett a zöld, mely a bolygó legjelentősebb színtartománya is egyben. A mirtusz, a kamilla, kámförfa, a teafa, a babérfa, a fenyő-félék, a tömjén, a rózsafa, a boróka mind-mind ehhez a területhez kapcsolódnak. Ezek az illóolajok fizikai szinten segítik, hogy élvezzük az oxigéndús levegő áramlását a szervezetünkben, hisz a vér áramlása pumpálja testünk motorját, a szívet. Ha a tüdő kapillárisai tiszták, egy körkörös cirkuláció következtében

beindul az az áramlás, amely tette sarkal bennünket s tevékenyekké válunk nem csak fizikailag, de lelkiileg és szellemileg is egyaránt. Ilyenkor a környezetünk számára is vonzóbbá és kiegyensúlyozottabbá válunk. Szívesebben kapcsolódnak hozzánk, beszélgetnek velünk és mi magunk is jobban érezzük magunkat. Olyan lehetőségeket is észreveszünk, amelyeket legtöbbször a „véletlenek” kategóriájába sorolunk.

Egy idő után azonban rájövünk, hogy minden mindennel összefügg. Felfedezhetjük, mi életünk valódi értelme, miért is születünk a földre, amely nem más, mint a szivárvány útja. A türkiz átjárón keresztül, a szívcsakra kinyílásával ezt a csodát élhetjük meg önmagunkban. A csoda megélését segítik a növények, mégpedig illatuk erejével. ■

Herbály Gizella

aromaterapeuta,
Aura Soma tanár
esszenciakhaza.hu



Fotó: © 2014
Moyan Brenn
earthincolors.
wordpress.com



Aura Soma üvegek

Fotó: © 2014 kadorin, flickr.com

Schütz Gabriella

SZÍNEKKEL A GYERMEKEK EGYENSÚLYÁÉRT

„A legnagyobb Mester benned él, amit mi ajánlunk, csupán útmutató” (Vicky Wall)

- avagy az Aura-Soma színterápiás rendszerről

■ „Összeszorította a kis öklét, és sírt. Nem is igen lehetett eldönteni, hogy most tényleg szomorú, vagy csak hisztizik. Egy biztos, aznap a sok inger miatt besokallhatott. Azt is mondhatnám, hogy túlfeszült. –meséli Eszter édesanyja. No persze, a séta, a friss levegő, a sok gyerek az oviban. Hiába, Eszter még csak két éves múlt. A könnyeken keresztül szavakat motyogott, amelyeket nem igazán lehetett érteni. Lassan azonban kitisztult a kép, ahogyan odament a polchoz, és felfelé mutogatott, majd vadul magyarázni kezdte, hogy a tenyerébe kellene cseppenteni. Hát persze! A Narancs Pomander. Pár hónappal ezelőtt kezdtük el alkalmazni, de egy ideje csak ott állt a polcon, és el is feledkeztem róla. Akkoriban Eszternek - és talán nekem is - az elengedéssel voltak problémái, mely azóta rendeződött. Levettem tehát, és mint régen, cseppentettem egyet a bal tenyerébe. Mélyen beszívta az illatát, majd mintha mi sem történt volna, leült színezni, én meg csak ott álltam döbbenet, hogy akkor ennyi volt a hiszti? Ennyi. A Narancs Pomander oldja a feszültséget, a benne rejlő gyógynövények rezgései harmonizálják a lelket. Legalábbis én így magyarázom.”

Válaszd ki milyen szín vagy

Megannyi új, alternatív terápia született meg, vagy született újjá a XXI. század elején. A legtöbbünk nagyot sóhajtva csak megvonja a vállát, hogy ennek a fele sem igaz. Az Aura-Soma (fénytest) nem ígér megváltást, nem gyógyít, nem egy kezelés része és nem helyettesít semmilyen szakorvosi vagy pszichológiai ellátást. Akkor mégis mi a szösz az Aura-Soma? Nem más, mint egy úgynevezett lélektérápia. Egy rendszer, mely csak és kizárólag a színekkel, gyógynövényekkel és ásványokkal dolgozik. Úgy működik, mint az életünk: reggel ébredés után ruhát választunk magunknak, éppen amilyen színű, stílusú tetszik, a kedvüinktől, hangulatunktól függően. Szerencsésebb esetben az ételekkel is így vagyunk, azt a színűt, illatút választjuk, amelyre szüksége van a szervezetünknek - legalábbis az ízfokozók és aromák nélküli világban így működik. Ez tehát az Aura-Soma lényege is, amely az „önválasztó mechanizmus”-ra építve működik. A több mint száz különböző színű üvegcséből azt választjuk ki, amely elsősre is vonz bennünket, vagyis az adott pillanatban tükröz minket. Az üvegekben lévő gyógynövények, kristályok rezgései, energiái pedig kiegyensúlyozzák a lelkünket, ennek „mellékhatásaként” pedig fizikailag is jobban érezhetjük magunkat.

Az Aura-Soma 1984-ben született meg Angliában, és Vicky Wall gyógyszerész nevéhez fűződik a rendszer leírása. Az Aura-Soma azóta 96 országban, köztük Magyarországon is jelen van, mint a holisztikus gyógymódok egy új ága. Az Aura-Soma pillérei közé tartoznak az Egyensúlyüvegek, és a Pomanderek is.

„Amíg az Egyensúlyüvegek a fizikai testtel dolgoznak, kiegyensúlyozva és összehangolva a fizikai energiáinkat, addig a Pomanderek az aurikus mezőre vannak hatással, speciálisan energetizálva a fizikai testet körülvevő bio-energetikai és elektromagnetikus mezőt. Arra szolgálnak, hogy közvetítsék felénk speciális színeik üzeneteit és energiáit, és védelmet nyújtsanak auránk számára.” – magyarázza Hermann Éva a Magyar Aura-Soma Központ vezető tanára.

Hatóanyag és működés

Előre kell bocsátani, hogy az üvegcsék nem tartalmaznak semmiféle szintetikus, vagy nem természetes anyagot. Fő összetevőik a biodinamikus gazdaságokban termesztett gyógynövények, azok illóolajai, továbbá a kristályok és az ásványok oldott formában. A gyógynövényeket alkoholban vagy olajban oldják fel, és a bámulatos színekről főként a kristályok, ásványi anyagok „tehetnek”.

„Ellátogattam a Tetford-ban lévő laboratóriumba, ahol a mai napig kézzel palackozták az üvegekbe az eredeti receptúra

alapján készülő esszenciákat. Egyszerűen fantasztikus, hogy ezeket a mesébe illő színeket, - melyeket csak próbálunk olyan szavakba önteni, mint korall, vagy türkiz -, kizárólag gyógynövényekből, kristályokból, ásványokból állítanak elő, vivőanyagként pedig tisztított forrásvizet és növényi olajat használnak, így érve el azt, hogy a különböző színű rétegek ne keveredjenek egymással.” – mondja Herbály Gizella Aura-Soma tanár.

A szimpátia alapján kiválasztott üvegcsé tartalmát a használat előtt össze kell rázni, majd pár cseppet ebből magunkra kell kenni. Az üvegcsében lévő folyadék hat a fizikai testre éppúgy, mint a lelkünkre, szellemünkre. Tehát az Aura-Soma több szinten dolgozik egyszerre. Fizikai testünket körbeöleli az aura, mely nem más, mint egyfajta szellemi, energetikai erőtér. Az átlag ember számára ez a mező láthatatlan, viszont mindenki érzékeli létét. Nem mintha bárkit is meg akarnék győzni az aura létezéséről. Mégis, ha belegondolunk, azért mert mi nem hallunk bizonyos hangokat, mert azok rezgéseit, vagy hullámait nem tudjuk érzékszervünkkel adott



Színesszenciák

Fotó: © 2014
Herbály Gizella

> esetben a fülünkkel felfogni, attól még a denevérek, vagy a delfinek és a bálnák érzékelik azt. Tehát léteznek. Így van ez az emberi aurával is.

Gyermekek és az Aura-Soma

„A gyermekek különleges kis lények. Számukra hat speciális üvegcsé készült, a születéstől kezdve a kamaszkor lezárultáig. A gyerekek általában ezekből az üvegcsékből választanak. Az üvegek színösszetétele alapján ajánljuk a pomandereket (illatesszenciákat), melyeket az üvegekkel együtt illetve külön is használhatunk a közérzet harmonizálására.” - magyarázza Herbály Gizella.

A gyermekkészlet legfontosabb üvegei:

- 11-ES ÜVEG: tiszta-rózsaszín - fogantatás-születés
- 12-ES ÜVEG: tiszta-kék - beszéd, kommunikáció
- 13-ES ÜVEG: tiszta-zöld - beilleszkedés, érzékenység
- 14-ES ÜVEG: tiszta-arany - félelmek, kora kamaszkor
- 15-ES ÜVEG: tiszta-lila - változások, szomorúság
- 20-AS ÜVEG: kék-rózsaszín - minden diszharmónikus helyzetben. ■

*„A legnagyobb
Mester benned él,
amit mi ajánlunk,
csupán útmutató”
(Vicky Wall)*



Fotó: © 2014
Herbály Gizella



KÉZZEL KÉSZÍTETT ILLÓLAJ TARTÓ DOBOZOK - 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



Rutil kvarc

Fotó: © kristalytanc.hu

Perneczky Andrea

A TÖMJÉN KRISTÁLYA: RUTILKVARC

■ A tömjén illóolaját még kevésbé ismertem, amikor az Aromatika magazin főszerkesztője felkért arra, hogy írjak a tömjén illóolajához köthető kristályokról. Ezért kinyitottam az üvegcsét és hagytam, hogy átjárjon a tömjén illata...

A mint beleszippantottam az illóolajba, felidéződött bennem a görög templomok jellegzetes illata.

A tömjént persze nem csak a keresztény, hanem minden nagy vallás évezredek óta használja templomaiban és szertartásokhoz, így nem kérdéses, hogy a megtisztulással, a szellemi világgal kapcsolatban áll. Tudományos kíváncsiságom miatt a szakirodalmat is fellapoztam. A tömjént a legtöbb szaktekintély magas rezgésű kristályokhoz társítja, melyek kapcsolatot hoznak létre a spirituális világgal, így például említik a gyémántot és egyéb köveket, amelyek leginkább a korona csakrával állnak kapcsolatban.

Azonban ahogy illatoztam a tömjént és gondolatban végigfutottam ezeket a kristályokat nem igazán éreztem a kapcsolódási pontot. Ez nem azt jelenti, hogy nem lehet társítani a tömjénhez a gyémántot, csak számomra más-más jelentésük van. Így hagytam, hogy ezek a gondolatok tova száll-

janak és inkább befelé, az emlékekre, a benyomásokra és színekre figyeltem. A tömjén illóolaja a tisztasága mellett egy sárgás-napos, meleg energiát is felidézett bennem.

Napokkal később érkezett meg a válasz: a tömjénhez tartozó kristály a rutilkvarc. A rutilkvarc egy hegyikristály módosulat, amelybe rutil szálak azaz titánium-oxid épül be. Megjelenése nagyon változatos, mert a rutil kristályok ezüst, arany és vöröses színű szálakat is létrehozhatnak, és ezen szálak milliárdnyi elrendezésben mutatkoznak meg. Van, hogy a hegyikristályt kuszán, sűrűn átszövik a rutilszálak, de előfordul, hogy csillagot vagy más formát alkotva csak néhány szálcscsa látszódik.

A rutilkvarc a föld és az ég összekapcsolódását is szimbolizálja, hiszen a titániumszálak antennaként működnek. Kívánságainkat segít eljuttatni az égiekhez, míg a magasabból mennyei rezgéseket és útmutatást horgonyozhatunk le általa. A hegyikristály a kapcsolatot

pedig felerősíti, stabilizálja. A rutilkvarc, úgy mint a tömjén, tisztítja az aurát és a finomenergetikai testeket, ezáltal stabilizálja az érzelmi állapotot. Leginkább a hetedik vagy a korona csakrához társítható, de bármely energiaközpont tisztítására és egyensúlyozására alkalmas. A rutilkvarc kiváló segítség a gyógyulási folyamatok támogatásához, a testben sejt szinten fejti ki hatását. A rutilkvarc fénnel tölti fel az egész lényünket, remekül alkalmazható meditációhoz és intuitív oldalunk megnyilvánításához. Általa összekapcsolódhatunk az Isteni tervvel, a Teremtővel. Ezt a minőséget a tömjén is magában hordozza, amelyre a legenda utal, miszerint Ádám aranyat, tömjént és mirhát kapott ajándékba vigasztóló paradicsom elhagyásáért.

Hogyan alkalmazzuk együtt a rutilkvarc kristályt és a tömjént?

Íme három egyszerű mód:

1. Meditációhoz, relaxációhoz egyszerűen tartsunk a kezünkben egy rutilkvarcot, lehetőség szerint csúcsot, miközben tömjént illatlámpában párologtatunk.

2. A rutilkvarc, úgy mint a hegyikristály programozható, vagyis képes rezgéseket, kéréseket tárolni.

Kérjük meg a választott kristályt, hogy vegye fele a tömjén rezgését és cseppentünk rá egy cseppet a tiszta terápiás minőségű illóolajból. Ezt a programozott kristályt tarthatjuk magunknál vagy alkalmazhatjuk energiagyógyászatban. A kristály és a tömjén együttes erővel fogja támogatni a gyógyulást.

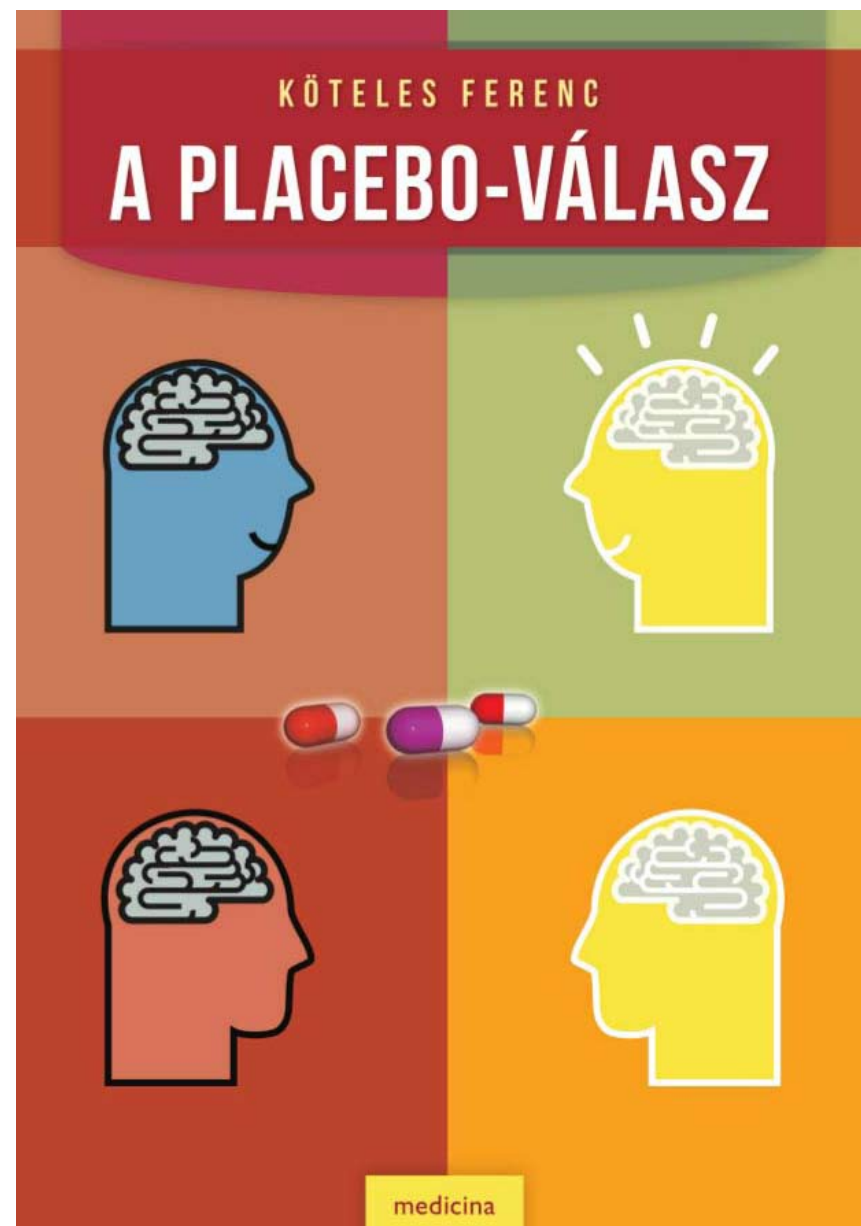
3. Készítsünk a kristály által energizált vizet, úgy hogy a tiszta vízbe beletesszük a megtisztított kristályt. Lehetőség szerint tegyük napfényre a tálat néhány órára. Majd ezt a kristályvizet töltsük egy szórófejes üvegbe, adjunk hozzá egy kevés alkoholt és cseppentsünk bele 3 csepp tiszta terápiás minőségű illóolajat, majd rázzuk össze! Az így elkészített permetet terek tisztítására, vagy magunkra fújva is használhatjuk, amikor égi útmutatásra van szükségünk, vagy egyszerűen amikor szeretnénk megpihenni a csendes békeességben.

Élvezd az utazást!

Rutil kvarc

Fotó: © kristalytanc.hu





2013 tavaszán Masaoka és munkatársai az *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* című folyóiratban közzétett cikkükben tették fel azt a kérdést, hogy fokozható-e a fájdalomcsillapító kezelés eredménye azzal, ha a vizsgálatban részt vevők az alkalmazott illóolajok hatására vonatkozóan a kezelések előtt pozitív – az adott hatásra vonatkozóan megerősítő – információt kapnak, illetve érvényesülhet-e placebo-hatás az aromaterápiában.

Köteles Ferenc ugyanezen év végén „A placebo-válasz” címmel jelentet meg egy könyvét, amelyben külön fejezetet szentelt néhány természetgyógyászati (komplementer) módszer és az ezek alkalmazása során felmerülő (het)ő placebo-válaszreakciók rövid elemzésére. A könyvben említést tesz azokról az általa vezetett, 2012-ben megkezdett, illóolajokkal végzett pszichofiziológiai vizsgálatokról, melyek során elvárás-alapú placebo-választ lehetett kimutatni. A 416 oldal terjedelmű, mint-

1969-ben született. 1995-ben biológus, 2007-ben pszichológus diplomát, majd 2010-ben doktori fokozatot szerzett (Ph.D., ELTE Személyiség- és Egészségpszichológia Doktori Program). Emellett fitoterapeuta, akupresször és fülakupunktúrás addiktológusi képesítése is van. Jelenleg az ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézetének adjunktusa. 2013-ban a Medicina Kiadó gondozásában jelent meg „A placebo-válasz” címmel egy, a témát igen széleskörűen vizsgáló és tárgyaló könyve.



egy 2000 (!) irodalmi hivatkozást tartalmazó kötet szerzője meglehetősen alaposan körüljárja a sokunk számára viszonylag egyszerűnek tűnő, mégis igencsak bonyolult kérdéskört: a definícióktól, történeti, filozófiai, etikai és kutatómódszertani háttértől elindulva, először a placebo-válasz kiváltásért felelős tényezők taglalásán, utána pedig a klinikumban és a mindennapokban való előfordulás, illetve alkalmazás megvitatásán keresztül jutva el a hatásmechanizmusok kérdésének beható elemzéséig.

Miután az aromaterápiás kezelésekre eredményessége sok esetben nem magyarázható farmakológiai hatásokkal, a placebo-válaszreakciók és placebo-hatások szerepének vizsgálata különösen a rendkívül alacsony koncentrációban belélegzett illóolajok esetében mindenképpen kiemelt figyelmet érdemel, ezért az illóolajokkal és aromaterápiával foglalkozó szakemberek számára nagyon hasznos olvasmány lehet ez a placebo-válasz kérdését monografikusan ismertető kötet.

Babulka Péter



Pinus tbuliformis

Fotó: © Aroma Botanica, Rácalmási arborétum

SZEZÁM OLAJ

Sesamum indicum

■ A szezámolaj az örök élet jelképéből, a szezámmagból hidegen sajtolt értékes olaj. Kínában a főzéshez, Indiában a masszázshoz és az ázsiai, távol-keleti országokban szinte mindenhol gyógyító olajként ismerik. Hétszer több kalciumot tartalmaz, mint ugyanannyi mennyiségű tej, és számos tanulmány bizonyította, hogy a rákos sejtek növekedését gátolja.

Szezámmag – *Sesamum indicum* Kép: © F_A on flickr.com



Apró magok hatalmas ereje

A héber, az egyiptomi és a babiloni kultúrákban *semsen* vagy *simsin* néven ismerték. A hindu mitológia szerint a magot Yama isten megáldotta, és az örök élet jelképékként tartják azóta számon. Ganesh, az elefántisten egyik jelképe és a pénzt hozó talizmán testesíti meg. Egyiptomban már a fáraók korában is termesztették, melyről a hieroglifák is tanúskodnak. A római katonáknak szezámkrémet adtak enni, hogy erejüket megőrizték, de Hippokratész is említést tesz a mag gyógyerejéről.

A szezám indáiból származó, kis termetű, alig egy méter magas, lágy szárú növény, melynek rózsaszínű, fehérbe hajló virágai helyén növekvő tokokban több mint 200 apró, ovális alakú, fekete, fehér vagy piros mag helyezkedik el, amelyek érintésre könnyen szétszóródnak, éppen ezért a betakarításuk nehézkes.

Felhasználása

Hidegen sajtolt olaját elsősorban főzésre, sütésre, kenyérre kenhető krémekhez (pl. humusz), vagy salátákhoz ajánlják. Mi európaiak sajnos legtöbbször csak a péksütemények tetején találkozunk vele. Jobban emészthető, és tökéletesebben hasznosul, ha őrölt formában visszük be a szervezetbe.

Tulajdonságok és terápiás alkalmazása

Az olajat a magokból legtöbbször melegen sajtolással állítják elő, majd finomítják. A kinyerhető mennyiség akár az 50%-ot is elérheti! Hidegen sajtolással is készítik, bár ez a ritkább, így a kinyerési módtól függően az olaj színe az arany-sárgától a víztisztaig változhat. Illata a dióéra emlékeztet, mely meleg hatására kibontakozik és erőteljesebbé válik, így határozottan érezhetővé válik a szezám-mag illata. A szakértők a fehér magokból sajtolt olajat tartják a legkiemelkedőbb minőségűnek. Meglepően sokáig eltartható, nehezen avasodik.



Ez a melegítő hatású olaj könnyen beszívódik a bőrbe, nem hagy zsíros érzést maga után, tehát akár magában is alkalmazható bőrápoló. Leginkább azonban más hordozó olajokkal keverve használják. Dióolajjal keverve gazdag és tápláló masszázsolaj készíthető belőle. Magas A- és E-vitamin, lecitin, és ásványi anyag tartalma miatt értékes bőrápoló, így az ekcémás, pikkelysömörös (*psoriasis*), érzékeny és érett bőrtípusok kezeléséhez kiváló választás. A szezám olaj egyszerűen (*olajsav*) és többszörösen telítetlen (*linolénsav*) zsírsavakban gazdag, ezért erős antioxidáns hatású. *Szezámolint*, *szezámint*, *szelént* és *lignán*-t tartalmaz, amelyek mind erős antioxidánsok, segítenek a szabad gyökök megkötésében. *Antikarcinogén* vagyis a rákos sejtek növekedését gátolja,

Szezám virágban
Sesamum indicum

Kép: © Dick Culbert
www.flickr.com

amelyet tudományos kísérletek támasztanak alá. Enyhe UV szűrő tulajdonsággal is rendelkezik, ezért a natúrkozmetika rajongói örömmel alkalmazzák különböző napvédő krémekben, tejekben, olajokban. Indiában a csecsemőmasszázsban is sikerrel alkalmazzák, és bizonyítottan nyugtató hatással van a babákra.

Schütz-Hollódi

>

Nyers szezám mag
(a feltüntetett adatok 100 g magra vonatkoznak)

Energia: 2385 kJ (570 kcal)
20 g fehérje
50 g zsír
21 g szénhidrát
4,5 mg nátrium
458 mg kálium
783 mg kalcium
607 mg foszfor
347 mg magnézium
10 mg vas
6 mg A-vitamin
5,7 mg E-vitamin
1,00 mg B1-vitamin
0,25 mg B2-vitamin
5,0 mg niacin

Forrás: Institut für Ernährung-wissender Universität Giessen: Tápanyagtáblázat

“

Ez a melegítő hatású olaj könnyen beszívódik a bőrbe, nem hagy zsíros érzést maga után, tehát akár magában is alkalmazható bőrápoló.

Felhasznált irodalom:

Agarwal, KN., Gupta, A., Pushkarna, R., Faridi, MM., Prabhu, MK.: "Effects of massage & use of oil on growth, blood flow & sleep pattern in infants". *Indian J. Med. Res.*, 112 (212): 7., 2000.
Lim, JS., Adachi, Y., Takahashi, Y., Ide, T.: Comparative analysis of sesame lignans (sesamin and sesamol) in affecting hepatic fatty acid metabolism in rats, *Br. J. Nutr.*, January 2007, 97(1), pp. 85-95.
Kusmirek, J.: *Liquid sunshine, vegetable oils for aromatherapy*, Floramicus, 2002, UK



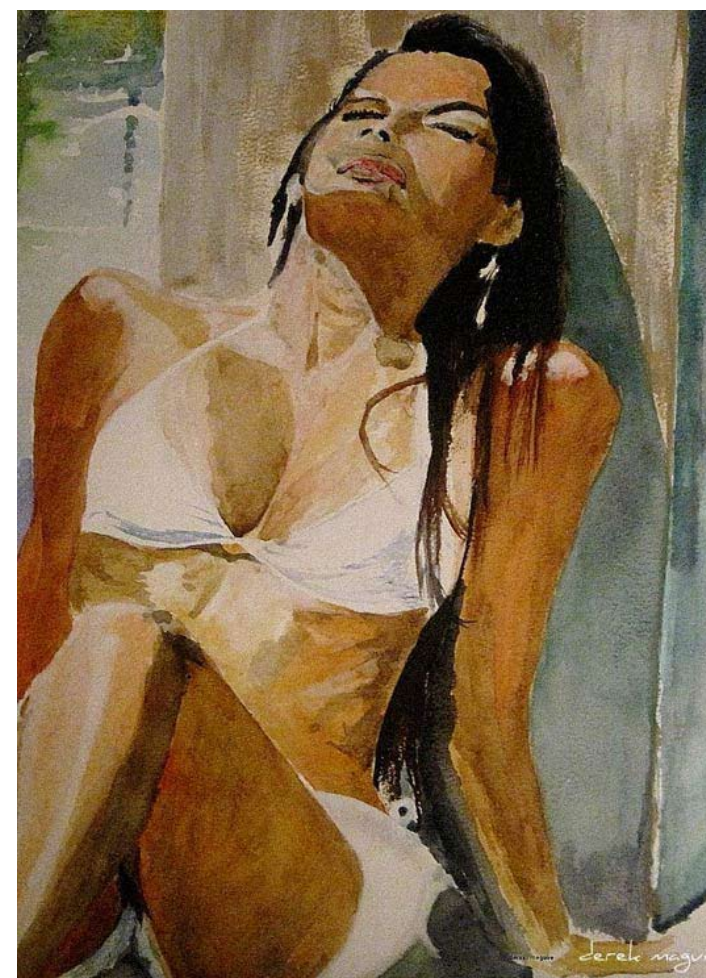
Édesség, amit szeretünk és kényeztet

Kép: © Alena Duet
from the DewFrame,
flickr.com

Napozó olaj kora nyárra

Schütz Gabriella

A kora nyári napsugarak közel sem veszélytelenek. A tény az, hogy már kora tavasszal erős az ultraibolya sugárzás, így gondolnunk kell arra, hogy védjük arcunkat, a hosszú, téli hónapok után fehér bőrünket.. A klímaváltozás miatt, a tavaszi hónapokban, áprilisban és májusban is olyan erősségű sugárzással kell számolnunk, mint júliusban. Lényeges tudni, hogy a bőrünk nem felejt, és a napsugárzással eltöltött órák száma összeadódik, melyet napfényterhelésnek hívunk. Az emberi élet ideje alatt, mindenkinek előre meghatározott, „szabadon felhasználható” mennyiség áll rendelkezésére. Ha ez elfogy, akkor kezdődhet a bőrben rosszindulatú daganatok megjelenése. Éppen ezért, érdemes napsütötte tavaszi és kora nyári napokon fényvédő olajat használni a szabadon lévő nagyobb bőrfelületekre, főleg, ha tudjuk, hogy több órán át leszünk majd a szabadban.



- 15 ml szezám (*Sesamum indicum*) olaj
- 10 ml jojoba (*Simmondsia chinensis*) olaj
- 15 ml málnamag (*Rubus idaeus*) olaj
- 15 ml dió olaj (*Juglans regia*)
- 5 ml tamanu olaj (*Calophyllum inophyllum*)
- 15 csepp sárgarépaolaj (*Daucus carota subsp. sativus*)
- 15 csepp homoktövis olaj (CO₂ abszolút) (*Hippophae rhamnoides*)



Napcsók
(Sun kissed)

Kép:
© Derek Maguire
www.flickr.com

Keverjük össze az olajokat, majd néhány óra pihentetés után vékonyan kenjük be vele az arcunkat. fontos tudni, hogy a bőrre kenve a hatásukat legalább negyed óra múlva kezdik el kifejteni.



Meditációs olaj

Keverjük össze az olajokat és hagyjuk őket dolgozni legalább 24 órán keresztül. A kapott szinergiából cseppentsünk az ultrahangos párologtatóba 4-5 cseppet. Az olajok megtisztítják a teret, lecsendesítik a gondolatainkat, és segítenek befelé figyelni. Ideális keverék jóghához, meditációhoz, vagy csak az ellazuláshoz.

- 7 csepp mirha (*Commiphora myrrha*)
- 7 csepp tömjén (*Boswellia carteri*)
- 7 csepp szantál (*Santalum austrocaledonium*)
- 21 csepp édes narancs (*Citrus sinensis*)



Meditáció (Meditating) Fotó: © Staffan Scherz, flickr.com.



Staffan Scherz
PHOTOGRAPHY

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, ajándékcsomagok, 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 termékmintát, hogy kipróbálhassuk.

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

Az Ön vállalkozása



www.aromatika.hu



Kerti szurokfű (*Origanum vulgare*)

Fotó: © Aroma Botanica, Budakalász, Gyógynövénykutató Intézet