

AROMATIKA

MAGAZIN

Illóolajok - Gyógynövények - Hagyományok - Alkalmazások

I. évfolyam 4. szám. - 2014.1.4.

ISSN 2064-5503



Fahéj (*Cinnamomum zeylanicum* Blume)

Fotó: © Suresh Aru

www.flickr.com/photos/suresharu

Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

INTERJÚ

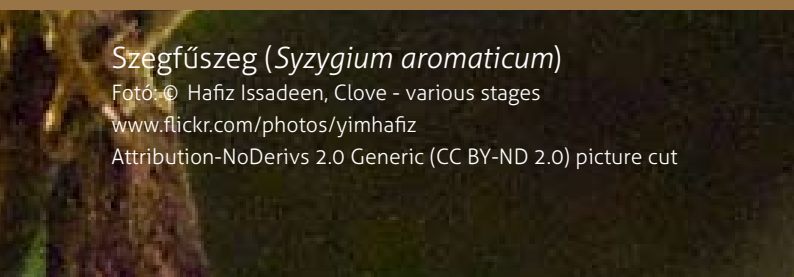
Roxana Villa - botanikai parfümkészítő
(50-57. oldal)

DOSSZIÉ

NAHA konferencia beszámoló
(14-19. oldal)

BÁZISOLAJOK

Jojoba - a folyékony viasz
(74-76. oldal)



Szegfűszeg (*Syzygium aromaticum*)

Fotó: © Hafiz Issadeen, Clove - various stages

www.flickr.com/photos/yimhafiz

Attribution-NoDerivs 2.0 Generic (CC BY-ND 2.0) picture cut





6-12

Dosszié

Hollódi Gergely
Szegfűszeg és fahéj
illóolaj profilok

14-19

Dosszié

Hollódi Gergely
NAHA konferencia
jelentés



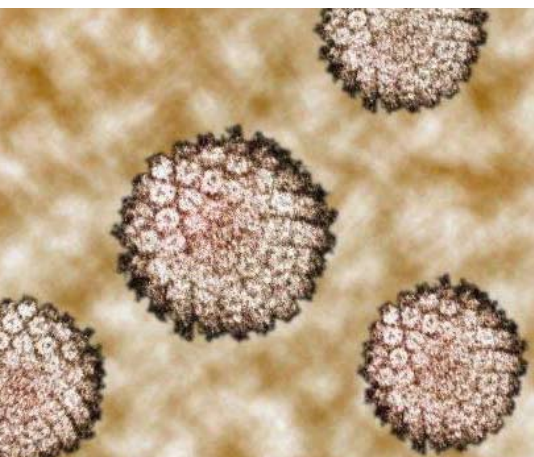
20-26

Alkalmazások

Viv Anthony:
Biodiverzitás és a természet
gyógyító ajándékai



Tavaszi kökörcsin
(*Pulsatilla vulgaris*)
Fotó: © IFPA



28-31

Alkalmazások

Jaquin Stringer,
Peter MacKereth, Ann Carter:
Aromaterápia és a rákos megbetegedések

33-40

Alkalmazások

Dr. Babulka Péter: Illóolajnövények
és illóolajok a fog- és szájüregi
megbetegedések kezelésében



42-44

Gyógynövények

Dr. Babulka Péter:
Csombord fajok

46-49

Esztétika

Lipovszky Csenge:
Az orr nem hazudik
(A szív szagtérképe)



Fotó: © Dr. Babulka Péter

50-57

Interjú

Hollódi Gergely:
Roxana Villa
Botanikai parfümkészítő

58-62

Tallózó

Dr. Babulka Péter rovata:
Hírek, érdekességek
nem aromaterápiás
folyóiratokból

63-66

Aromakonyha

- Schütz Gabriella:
- Szegfűszeg, fahéj, kardamom, csillagánizs
 - Fűszeres forró ital, puncs, grog vagy forralt bor
 - Fűszeres csokoládé mousse
 - Házipraktikák a fahéj használatához

Tartalom



67-72

7. érzék

- Schütz Gabriella:
Ha a szegfűszeg illóolaj
beszélni tudna...
- Perneczky Andrea:
Borostyán-fahéj

73

Könyvajánló

Gabriel Mojay:
Aromatherapy for
Healing the Spirit

77-80

Beauty

- Szépségápolás a szegfűszeg és a fahéj támogatásával
- Éjjeli arcolaj 30+
- Tigrisbalzsam
- Fahéjas fürdő szelíden

74-76

Bázisolajok

Schütz Gabriella:
Jojoba - a folyékony viasz

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 atlaszcédrus illata olyan, mint a felkavart nedves agyag, ugyanakkor mint a meleg emberi bőr szeretkezés után. Én szeretek valami emberit vinni a parfümjeimbe. Manapság számos parfüm annyira tiszta illatú, mintha háborúban állna a minket körbevevő illatokkal.

Atlas cedar smells of churned wet clay, but also of warm human skin, of bodies after lovemaking. I like putting something human into a perfume. Nowadays, a lot of them smell clean, as if they were at war with the smells around us.

Jean-Claude Ellena

“



Elérkezett a december s immár az Aromatika első évfolyamának negyedik számát olvashatják, ami részben köszönhető a lelkes cikkíróknak és persze Önöknek, hogy egyre többen olvassák e Magyarországon egyedi és újnak számító magazint.

Mivel már bőven nyakunkon a tél és lassan a karácsony, ezért már az előző számnál úgy terveztük, hogy az évszaknak megfelelő illóolajokat - a fahéjat és a szegfűszeget - választunk e számhoz. A két olaj profilja mellett a már megszokott rovatok is jelentkeznek.

A dosszié rovatban további cikket olvashatnak az aromaterápia világában meghatározó és idén ősszel tartott konferenciáról: jómagam a NAHA (*National Association for Holistic Aromatherapy*) Seattle-ben megrendezett ötnapos *Beyond Aromatics* elnevezésű konferenciáról írtam összefoglalót.

Az *Alkalmazások* rovatba nagy örömmünkre több cikk is jutott. Dr. Babulka Péter *Illóolajnövények és illóolajok a fog- és szájüregi megbetegedések kezelésében* címmel remek írást közöl e sokak számára ismeretlen területről. E mellett az IFPA *In Essence* magazinjának jóvoltából két cikket is átadunk Önöknek: Viv Anthony *Biodiverzitás és a természet gyógyító ajándékai* írásában az aromaterápiában használatos növények biológia sokszínűségét mutatja be, valamint hívja fel a figyelmet a fenntarthatóság kérdéseire. Angliában számos aromaterapeuta érdeklődik az íránt, hogy hospice környezetben kamatoztassa

a tudását. De elegendő-e az aromaterápiás alapkursusokon szerzett tudás egy érzelmileg különösen érzékeny és kihívásokkal teli területre? Jaqui Stringer, Peter MacKereth és Ann Carter a Christie Kórház rákos betegekkel foglalkozó kollégái szomorú de valóságos témát választottak.

A *Gyógynövények* rovatban Babulka Péter a csombord fajokat és felhasználásukat tekinti át. Dr. Babulka továbbá *Találó* rovatában ismét érdekes témákkal kapcsolatban keresgélt a tudomány világában, így többek között egy az almaillatú mentáról szóló összefoglalót is kigyűjtött számunkra.

Interjút készítettem Roxana Villa botanikai parfümörrel, aki Californiában él és alkot férjével. Roxana magát a méhek őrzőjének nevezi, és hogy a méhek milyen mértékben befolyásolják munkáját, kiderül a cikkből. Roxana fergeteges előadással örvendeztette meg a NAHA konferencia hallgatóit.

Schütz Gabriella szerkesztőnk több rovatban is közöl cikket. A *7. érzékben* a szegfűszegről mesél, a *Bázisolajok* rovatban a jojobaolajról ír. Az *Aromakönyha* rovatban nagyszerű és a karácsonyi szellemnek megfelelő receptekkel látjuk el az olvasókat.

Lipovszky Csenge esztéta-írónk egy a HVG-ben korábban az *'Orr nem hazudik'* címmel megjelent cikkét közöljük az *Esztétika* rovatunkban.

A *Beauty* rovatban Schütz Gabi három szösszenettel adózik a szegfűszegnek és a fahéjnak, a 'kozmetika határait' feszegetve.

A *7. érzékben* Perneczky Andrea megtalálta a fahéjhoz és a szegfűszeghez leginkább illő kristályokat és azok energetikai jellemzőit.

Könyvajánlónkban az aromaterápia egyik abszolút klasszikusára hívjuk fel a figyelmet. Gabriel Mojay több mint 25 éve kezdte pályafutását az aromaterápiában. Első, angol nyelven megjelent könyve - *Aromatherapy for Healing the Spirit* (kb. Aromaterápia avagy a lélekgyógyászat) - méltán lett a területen tevékenykedők alapműve. Gabriel elsőként kötötte össze a Hagyományos Kínai Orvoslás hagyományait a nyugati aromaterápia gyakorlatával. Hosszú idő után a közeljövőben jelenik meg újabb kötete, amelyet az aromaterapeuták világa várva vár.

A következő számban a bazsalikommal, annak illóolajaival és a kapcsolódó témákkal szeretnénk jelentkezni és elnyerni tetszésüket.

Ezúton szeretnénk megköszönni egész éves figyelmüket és érdeklődésüket hiszen ez a szám az első évfolyam utolsó száma. Minden kedves olvasónknak Kélemes Ünnepeket és Sikerekben Gazdag Új Évet kívánunk!

Illatos üdvözléttel

Hollódi Gergely
főszerkesztő



Szegfűszeg (*Syzygium aromaticum*)

Fotó: © Hafiz Issadeen, Clove - various stages

www.flickr.com/photos/yimhafiz

Attribution-NoDerivs 2.0 Generic (CC BY-ND 2.0) picture cut

Hollódi Gergely

SZEGFŰSZEG

**SYZYGIUM AROMATICUM (L.) MERR. & L.M. PERRY SYN.
EUGENIA CARYOPHYLLATA THUNB.**

A szegfűszeg növényből kétféle illóolajat vonnak ki. Az egyik a levélből, a másik a rügyekből készül. A szegfűszeg az aromaterápiában olyan növény, amely esetében az úgynevezett morfológiai specifikáció alapvetően meghatározza az előállított illóolaj felhasználási lehetőségeit. A morfológia, vagyis az alaktan szerinti megkülönböztetés nem véletlen, hiszen az egyazon növény különböző részeiből előállított illóolajoknak eltérő kémiai összetétele van, ami eltérő terápiás hatásokat feltételez.

Botanikai család

mirtuszfélék (*Myrtaceae*)

Botanikai jellemzők

Az *Eugenia caryophyllata* kisméretű örökzöld, gúla alakú fa. A törzs alacsonyan több fő ágra osztódik, kérge szürkés; a levelek nagyok, oválisak, lándzsaszerűek, világos zöld színűek és rövid száron párosan helyezkednek el. Virágjai csokrokban állnak az ágak végein. A hosszú zöldes rügyek az esős évszak elején kezdenek fejlődni, ekkor a fáról a rügyeket leverik, és szárított formában értékesítik. Ha a magok megérnek, a csípős aromáját elveszti. A fa összes része aromás.¹

Történelmi háttér

A név eredete a latin clavus, ami körmöt jelent, talán mert a rügyek alakja valamelyest kicsi, szabálytalan formájú körökre emlékeztetnek. A szegfűszeg fő forrása Zanzibár, Indonézia, Madagaszkár de Indiában és Srí Lankán is termesztik. A XVI-XVII. századi Európában a szegfűszeg és a szerecsendió az egyik legértékesebb kereskedelmi termék volt, többre kerültek, mint aranyban mért súlyuk.

Kínában a Han dinasztia idején (i. e. 207–i. sz. 220) az alattvalóknak, akik a császárral beszélni kívántak, szegfűszeget kellett rágniuk, hogy rossz leheletüket elfedjék. A hagyományos kínai orvoslás régóta használja a növényt emésztési problémákra, hasmenésre, sérvre, bőrfertőzésre, lábgombára és egyéb gombás fertőzésekre. Az áyurvédikus gyógyítók ősi idők óta használják a szegfűszeget légúti és emésztőrendszeri panaszok kezelésére. A szegfűszeg az i. sz. 4. században érkezett először Európába és luxuscikknek számított. A középkori német herbalisták köszvény elleni készítményekben használták. Miután a szegfűszeg nagyobb mennyiségben elérhető lett Európában, emész-

tési problémákra, bélgázra, émelygésre, hányásra és hasmenésre alkalmazták, de köhögést, meddőséget, szemölcsöket, bélférgességet, sebeket és fogfájást is kezeltek vele.

A korai amerikai eklektikus orvosok a szegfűszeggel emésztési problémákat kezeltek és keserű orvosságaikhoz adták, hogy kellemesebb ízűvé tegyék azokat, és ők voltak az elsők, akik illóolajat nyertek a rügyekből, amelyet fogfájás kezelésére használtak.²

Kivonással kapcsolatos információk

SZÁRMAZÁSI HELY: Madagaszkár, Indonézia, India

FELHASZNÁLT NÖVÉNYI RÉSZ: rügyek vagy levelek

KIVONÁSI ELJÁRÁS: lepárlás

KIVONT OLAJMENNYISÉG: (levelek): 1,5–1,8%

OLAJ SZÍNE: RÜGY: halványsárga vagy színtelen - LEVÉL: sötétbarna (nem frakcionált), halványsárga (frakcionált)

Keverési adatok

ILLATLEÍRÁS:

RÜGY - gyümölcsös-friss, frissítő, fűszeres

LEVÉL - száraz-fás, fűszeres, eugenolos

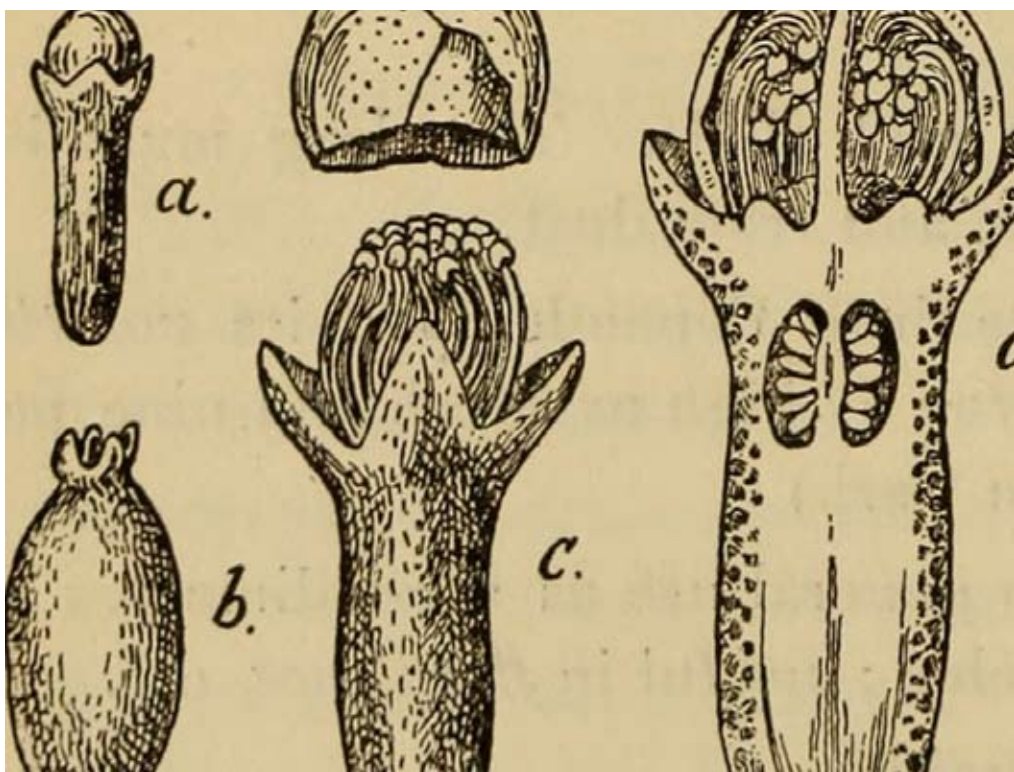
ILLATJEGY: szívjegy

Biztonsági adatok

- Bőrizgató (dermacaustic) és esetleges szenibilizáló hatású.
- Nyálkahártya-irritáns.
- A szerzők leírása szerint az eugenol fokozatosan károsítja a nyálkahártya hámsejtjeit és akut gyulladásos reakciót okoznak.³
- Vérhígítók szedése mellett vagy vérzékenység esetén alkalmazását kerüljük.
- Az eugenol hatással lehet a véralvadásra⁴

Szegfűszeg (*Syzygium aromaticum*)

Kép: Internet Archive Book Images
Image from page 303 of "A companion to the United States pharmacopia," (1884)
www.flickr.com/photos/internetarchivebook-images/ - No know copyright restrictions



*** Figyelem: a szegfűszeglevél illóolaja az aromaterápiában ritkán használt, ezért az illóolajprofil további információi a rügyből nyert illóolajakra vonatkoznak.

Kémiai jellemzők

Fenolokban (eugenol akár 70%) gazdag

Kémiai összetevők⁵

ÉSZTEREK: eugenil-acetát (0,5–10,7%)
SZESZKIVITERPÉNEK: alfa-kariofillén (0,4–1,4%), béta-kariofillén (0,6–12,4%)
FENOLOK: eugenol (73,5–96,9%), izoeugenol (0,1–0,2%), metileugenol (0–0,2%)

Terápiás hatások

Fájdalomcsillapító, antibakteriális, gombaölő, fertőzésgátló, antiszeptikus, görcsoldó, antivirális, szélhajtó, bőrpirosító, gyomor-erősítő.

Kulcsszavak

Melegítő, fájdalomcsillapítás, afrodiziákum, erős antimikrobiális, fogfájás.

Fontosabb terápiás alkalmazási területek

KERINGÉSI RENDSZER: fagyások, renyhe keringés, melegség érzését kelti.

EMÉSZTŐRENDSZER: bélgázok, renyhe emésztés, fogfájás, gennyes ínygyulladás.

IMMUNRENDSZER: Haas szerint „A szegfűszeg illóolajának antimikrobiális hatásai kifejezetten széles spektrumon mozognak, de amellett, hogy hatékony a bakteriális, vírusos és gombás fertőzésekre, számos degeneratív megbetegedés kezelésére is hasznos.”⁶, Akut és krónikus fertőzések, meggyengült immunrendszer.

VÁZ- ÉS IZOMRENDSZER: izomfájdalmak, merevség, ízületi blokk, sciatica, fájdalom enyhítése, húzódások, myalgia (nem specifikus izomfájdalom), reuma, fibromyalgia (nem gyulladásos fájdalom szindróma az izmokban), plantar fascitis (a talp fascia

gyulladás), carpal tunnel szindróma.

SZAPORODÁSI- ÉS HORMONRENDSZER: fájdalmas menstruáció, görcsök.

PSZICHÉS ÉS ÉRZELMI PANASZOK: lankadt figyelem, mentális kimerültség, ideges kimerültség, depresszió, melankólia.

ENERGETIKA ÉS KIFINOMULT JELENTÉSTARTALOM: Az illóolaj segíthet a Shen (lélek) gyógyításában (HKO), az önbi-zalom helyreállításában, a szenvedély felébresztésében és a kreatív meglátás képességével ajándékoz meg.⁷

Egy példa a szegfűszeg illóolajjal kapcsolatos kutatásokról

A Chaieb és kollégái által végzett kutatás szerint „A szárított szegfűszeg – *Eugenia caryophyllata* L. Merr. & Perry (*Myrtaceae*) – rügyekből kinyert illóolajat helyileg fájdalomcsillapításra és gyógyításra használják, de a parfüm- és élelmiszeriparban is alkalmazzák. Az illóolaj fő összetevői a fenilpropanoidok, mint a karvakrol, a timol, az eugenol és a fahéj-aldehid. Antimikrobiális, antioxidáns, gömbaölő és antivirális tulajdonságai mellett gyulladás-csökkentő, citotoxikus, rovarűző és érzéstelenítő képességekkel is rendelkezik.”⁸

Felhasznált irodalom

¹ Grieve, M.: *A Modern Herbal, Volume I-II*, Dover Publications, New York, USA, 1982, o.n.

² <http://www.holisticonline.com/Herbal-Med/Herbs/h218.htm>. Letöltve: 2010, február. 12.

³ Chaieb K, Hajlaoui H, Zmantar T, Kahla-Nakbi AB, Rouabhia M, Mahdouani K, & Bakhrouf A: The chemical composition and biological activity of clove essential oil, *Eugenia caryophyllata* (*Syzygium aromaticum* L. *Myrtaceae*): a short review, *Phytother Research* 2007 Mar. 23; [Epub ahead of print]. PMID: 17380552, 2007, o. n.

⁴ Tisserand, R. & Balacs, T.: *Essential Oil Safety*, Churchill Livingstone, New York, NY, USA, 1995.

⁵ Tisserand, R., Young, R.: *Essential Oil Safety*, 2nd ed., Churchill Livingstone, New York, NY, USA, 2014., p. 254.

⁶ Haas, M.: *Quick Reference Guide for 114 Important Essential Oils*, Linda Scent and Image Books, San Rafael, California, USA, 2004, 24. p.

⁷ Mojay, G.: *Essential oil datasheets*, magánjegyzetek, személyes ajándék a szerzőtől, 1997

⁸ Id³ u. o.

Shutes, Jade: *Aroma 101 Foundations - Cultivating an aromatic path to health and living*, EWASHAS tananyag © 2014

Szegfűszeg rügy (*Syzygium aromaticum*)

Fotó: GaborfromHungary, morguefile.com

Free photo





Fahéj (*Cinnamomum zeylanicum* Blume)

Fotó: © Suresh Aru

www.flickr.com/photos/suresharu

Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

Hollódi Gergely

FAHÉJ

CINNAMOMUM ZEYLANICUM BLUME SYN.

CINNAMOMUM VERUM J. PRESL.

- > A fahéj növényből kétféle illóolajat vonnak ki. Az egyik a levélből, a másik a kéregből készül. A fahéj az aromaterápiában olyan növény, amely esetében az úgynevezett morfológiai specifikáció alapvetően meghatározza az előállított illóolaj felhasználási lehetőségeit. A morfológia, vagyis az alaktan szerinti megkülönböztetés nem véletlen, hiszen az egyazon növény különböző részeiből előállított illóolajoknak eltérő kémiai összetétele van, ami eltérő terápiás hatásokat feltételez.

Egyéb hétköznapi nevek

valódi vagy ceyloni fahéjfa¹

Botanikai család

babérfélék (*Lauraceae*)

Botanikai jellemzők

A fahéjfa trópusi örökzöld növény, amelynek kérge aromás, levelei oválisak, virágai fehérek, bogyós gyümölcsei kékesfehérek. Illóolaját víz- vagy gőzleparlással nyerik a hajtásokból és a levelekből, színe halványsárga vagy színtelen. A fahéjfa a babérfélék családjába tartozó örökzöld, akár 18 méter magasra is megnő. Kérge vastag, levelei fényeszöldek, textúrájuk bőrszerű, virágai aprók és fehéresek, bogyós gyümölcsei ovális alakúak és kékesfehér színűek. Az egész növény – a virágok, a gyümölcsök, levelek és a gyökerek is – fűszeres illatot áraszt. Srí Lankán őshonos, de ma már számos trópusi országban termesztik. A fiatal hajtások belső kérget két-

évente begyűjtik, ezt árusítják fűszerként, vagyis fűszerfahéjként vagy fahéjrúdként. Egy egészséges fa akár 200 éven át hoz hajtásokat. Más fahéjfajták is léteznek, a madagaszkári fahéj például kiemelkedőbb minőségűnek számít a saigoni (vietnámi) vagy batáviai (holland) fahéjjal szemben. Ezek a fajok a Srí Lanka-i fahéjjal rokonok, és hasonló tulajdonságokkal rendelkeznek, mint a fahéjkasszia (*Cinnamomum aromaticum*), de a belőlük nyert illóolaj bőrön történő alkalmazását messze el kell kerülni súlyos bőrirritáns hatásuk miatt.

Történelmi háttér

Nagyon régóta használt fűszer. A fahéjat elsősorban a keleti kultúrák használták különböző jellegű panaszokra, mint megfázás, influenza, emésztési problémák, menstruációs görcsök, reuma, vesepanaszok és mint általános stimuláns, élénkítő. Az ősi egyiptomiak füstölőként templomaik illatosítására, balzsamozáshoz és járványok kordában tartásához használták.

A Biblia cimetfa néven említi², Mózesnek magával kellett vinnie az egyiptomi kivonulás során. A görögöket és a rómaiakat az arabok látták el fahéjjal. A XVII. században Ceylont elfoglalták a hollandok és monopolizálták a fahéj kereskedelmét az elkövetkező 150 évre. Később kezdték máshol is termesztetni és a nyugati világban széles körben elérhetővé vált. A forralt borban, szerelmi bájitalokban és a szülő anyák nyugtatására is használták. Manapság piperecikkekben, parfümökben, kozmetikumokban használják, ételek és italok – pl. a Coca-Cola – ízesítőjeként igen nagy mennyiséget használ fel belőle az élelmiszeripar.

Kivonással kapcsolatos információk

SZÁRMAZÁSI HELY: Srí Lanka, Jáva, Madagaszkár, Kelet-India, Jamaica, Afrika
FELHASZNÁLT NÖVÉNYI RÉSZ: a fiatal fák gesztje vagy a levelek



KIVONÁSI ELJÁRÁS: lepárlás

KIVONT OLAJMENNYISÉG: (levelek): 1–4%

OLAJ SZÍNE: halványsárga vagy barnássárga

Keverési adatok

ILLATLEÍRÁS: meleg-fás, fűszeres, édes

ILLATJEGY: szívjegy, szívjegy-lábjegy

Biztonsági adatok

- Bőrön történő (hígítatlan) alkalmazását kerüljük, erősen irritáló. Esetlegesen szenzibilizáló.
- A fahéj kéreg illóolajának használata terhesség alatt kerülendő.
- Bőr- és nyálkahártya-irritáns, fürdővízbe ne használjuk.
- A fahéj leveléből kinyert illóolaj kevésbé irritáló hatású, ezért inkább azt használjuk.
- A fahéjkéreg illóolaját külsőleg nem javasolt használni.³

Kémiai jellemzők

KÉREG: aldehidekben (fahéjaldehid, akár 75%) gazdag

LEVÉL: fenolokban (eugenol, akár 87%) gazdag

Kémiai összetevők - kéreg⁴

ALDEHIDEK: fahéj-aldehid (63,1-75,7%), benzaldehid (nyomokban-2,2%)

ALKOHOLOK: linalool (0,2–7,0%), alfa-terpineol (0,4–1,4%), terpinén-4-ol (0,4–1,1%)

ÉSZTEREK: cinnamil-acetát (0,3–10,6%), benzil-benzoát (nyomokban-1,0%)

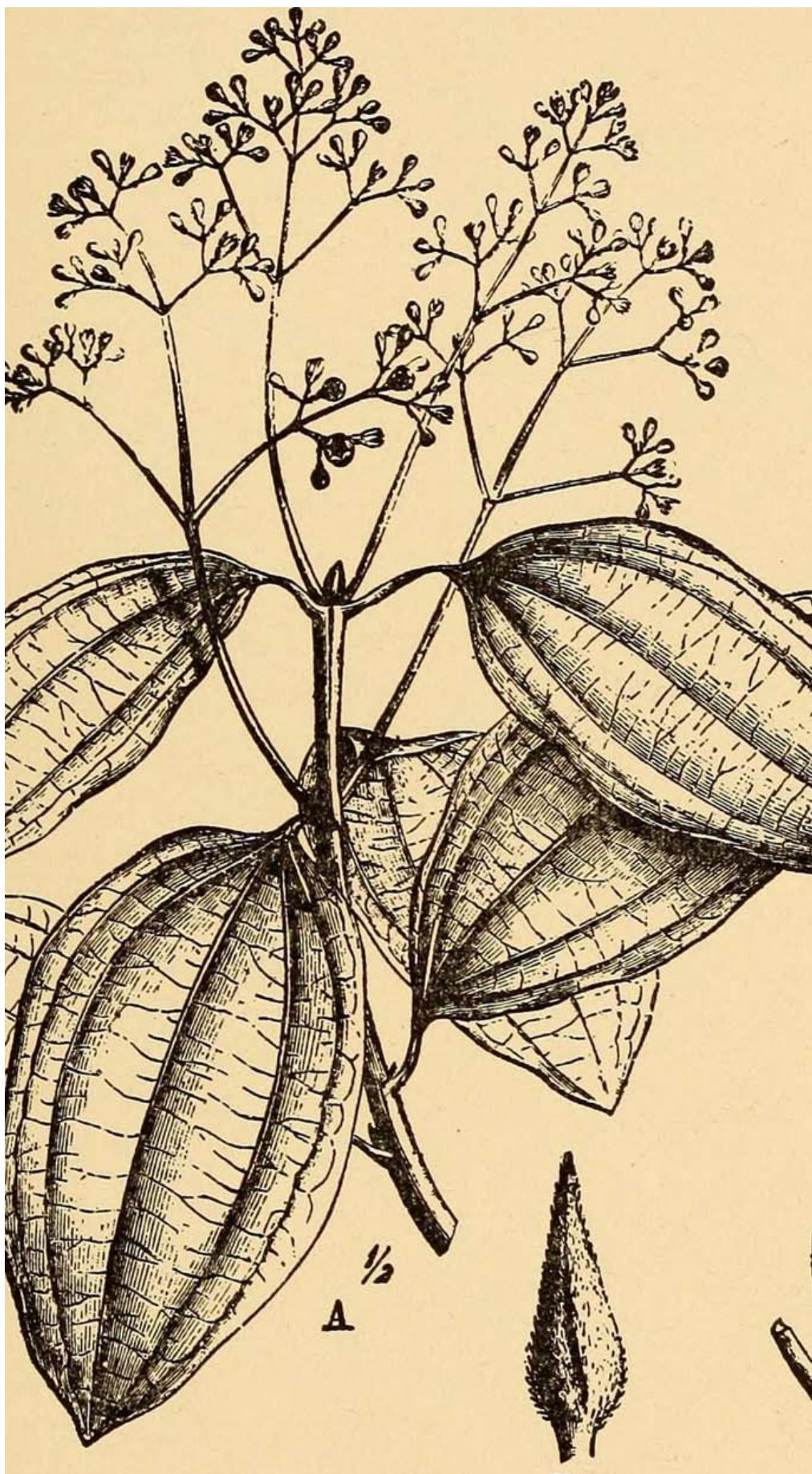
KETONOK: kámfor (nyomokban-1,4%)

MONOTERPÉNEK: ró-cymén (1,7–2,5%)

SZESZKVITERPÉNEK: alfa-kariofillén (0–1,0%), béta-kariofillén (1,3–5,8%), béta-fellandréen (< 1,5%)

FENILPROPANOIDOK: eugenol (2–13,3%), szafrol (0–0,04%)

OXIDOK: 1,8-cineol (0,4–2,3%)



Fahéj (*Cinnamomum zeylanicum*)

Kép: Internet Archive Book Images

Scientific and applied pharmacognosy intended for the use of students in pharmacy, as a hand book for pharmacists, and as a reference book for food and drug analysts and pharmacologists" (1920)

www.flickr.com/photos/internetarchivebook-images - No known copyright restrictions

> Kémiai összetevők - levél⁵

ALDEHIDEK: fahéj-aldehyd (0,6-1,1%)
ALKOHOLOK: linalool (2-5%), cinnamil alkohol (0-0,6%)

ÉSZTEREK: cinnamil-acetát (0,4-4,6%), benzil-benzoát (nyomokban-4,1%), eugenil-acetát (1-8,1%)

SZESZKVITERPÉNEK: béta-kariofillén (1,9-3,7%)

FENILPROPANOIDOK: eugenol (68,6-87%), szafrol (0-1%)

Terápiás hatások

Fájdalomcsillapító, antibakteriális, gömbölő, antiszeptikus, görcsoldó, antivirális, afrodiziákum, összehúzó, szélhajtó, emésztést segítő, menstruációt serkentő, bőrizgató, féregölő, stimuláns, gyomorserkentő.

Kulcsszavak

Antimikrobiális, melegítő.

Fontosabb terápiás alkalmazási területek

KERINGÉSI RENDSZER - LEVÉL:

renyhe keringés, testhőmérsékletet emeli.

EMÉSZTŐRENDSZER - KÉREG: az emésztőrendszer akut bakteriális fertőzéseire⁶, bélgyulladás, hasmenés, dyspepsia

(emésztési zavarok), bélgázok, bélrendszeri fertőzések, gyenge emésztés, bélféreg.

LÉGZŐRENDSZER - LEVÉL: megfázás, influenza, bronchitis.

LÉGZŐRENDSZER - LEVÉL V. KÉREG: akut felső légúti fertőzések.

VÁZ- ÉS IZOMRENDSZER - LEVÉL: reuma, izomgörcsök, izomfájdalmak.

IDEGRENDSZER - LEVÉL: gyengeség, idegi kimerültség, ájulás, idegzsába.

SZAPORODÁSI- ÉS HORMONRENDSZER - LEVÉL: abnormálisan erős menstruáció, fájdalmas menstruáció, impotencia, frigiditás.

BŐR - LEVÉL: tetvek

PSZICHÉS ÉS ÉRZELMI PANASZOK - LEVÉL

V. KÉREG: kimerültség esetén stimuláló, gyengeség és depresszió.

További információk

• Az immunrendszer stimulánsa, vírusos és fertőzőbetegségek hatékony megelőzésére és az ellenük való védekezésre potpourri-ban és gyógynövényzsákokokban molyok ellen.

• A karmelitavíz egyik összetevője.

• Az indiai és arab konyha húselektelen használatát rothadást okozó baktériumok ellen.

• A *C. zeylanicum* fontos eugenolforrás. A kéregből készített tinktúrát, szirupot és hidrolátumot szélhajtó tulajdonságai miatt gyógyszeripari készítményekben használják. Az élelmiszeripar ízesítőszerként használja ételekben és italokban, parfümökben a fás-orientális illatok komponálásánál keverik.⁷

Felhasznált irodalom

^{1,2} Rácz János: *Növénynevek enciklopédiája*, Tinta Könyvkiadó, 2010, 254. p.

³ Haas, M.: *Quick Reference Guide for 114 Important Essential Oils*, Linda Scent and Image Books, San Rafael, California, USA, 2004

^{4,5} Tisserand, R., Young, R.: *Essential Oil Safety*, 2nd ed., Churchill Livingstone, New York, NY, USA, 2014., p. 248-49. p.

⁶ ld ³ u. o.

⁷ Chaieb K, Hajlaoui H, Zmantar T, Kahla-Nakbi AB, Rouabhi M, Mahdouani K, & Bakhrouf A.: The chemical composition and biological activity of clove essential oil, *Eugenia caryophyllata* (*Syzygium aromaticum* L. Myrtaceae): a short review, *Phytother Research* 2007 Mar. 23; [Epub ahead of print]. PMID: 17380552, 2007, o. n. Shutes, Jade: *Aroma 101 Foundations - Cultivating an aromatic path to health and living*, EWSHAS tananyag © 2014



Fahéj illóolaj receptúrák

ÍZÜLETI MELEGÍTŐ OLAJ

fahéj (levél) – max 2%-os hígításban!
feketebors
gyömbér

KARÁCSONYI KEDVCSINÁLÓ

fahéj (levél)
szegfűszeg
narancs



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



Hollódi Gergely

NAHA KONFERENCIA: AZ ILLATOKON TÚL ÖSSZEFOGLALÓ AZ AROMATERÁPIA VILÁGA VII. KONFERENCIÁRÓL

2014. szeptember 12-16. között, a Seattle mellett található – Gabriel Mojay nemzetközileg elismert szerző által nemes egyszerűséggel a 'természetgyógyászat Harvardja'-ként aposztrofált – Bastyr Egyetemen rendezték meg a NAHA (National Association for Holistic Aromatherapy) vagyis az Amerikai Holisztikus Aromaterápiás Szövetség négyévente megtartott konferenciáját. Noha a konferencia egy héttel a Botanica2014 - a szakmában méltán híres, és a klinikai aromaterápia élmezőnyének úttörője, Rhiannon Harris által jegyzett - nevű Dublinban tartott rendezvénye utáni időpontra esett mégis több, mint 200 résztvevővel indult útjára. Az előadók között többen Európából érkeztek, de számos kanadai is eljött, többen Tajvanról érkeztek, sőt még ecuadori termesztő-illóolaj előállítót is üdvözölhettek a szervezők.

A konferencia rendhagyónak mondható, mivel, noha a NAHA elsősorban a holisztikus aromaterápia követőinek fóruma, először helyezett hangsúlyt a herbalizmus és az aromaterápia szorosabb összekötésére, a két modalitás aktívabb integrálására. Emellett több előadásban is szó volt az illóolajok belsőlegyes alkalmazásáról. Ez azért is újdonság, mivel a világ legtöbb országában a belsőlegyes alkalmazás ellentmondásos megítélés tárgyát képezi. Ezért

is volt különösen érdekes Cathy Skipper, 25 éve Franciaországban élő és dolgozó angol herbalista előadása és a konferenciát követő kétnapos workshopja, hiszen Franciaországban az illóolajok belsőlegyes alkalmazása az orvosok 'táskájában' ott van – igaz, hogy a fitoterápiás praxis is csak orvosi diplomával végezhető.

A konferenciát Dr. Kurt Schaubelt a Pacific Institute of Aromatherapy alapítója és igazgatója, számos az aromaterápiában meghatározó könyv szerzője nyitotta meg *Az aromaterápia változó trendjei* című előadásával. A témaválasztás nem véletlen, hiszen a több, mint másfél órás beszéd a szakma sokszínűségét ecsetelte de annak megosztottságára is felhívta a figyelmet. Dr. Schnaubelt zárószavai megfontolandóak: „Napjaink kultúrájára jellemző, hogy az üzletre támaszkodó tudományt összetévesztjük a tényleges valósággal. Egy biztos: az üzleti élet által finanszírozott kutatások a betegségek leküzdését megcélzó farmakológiai megközelítések csupán igen kis szeletét vizsgálják. Csak azért, mert egy adott illóolajat gyógyszeripari szempontból nem vizsgáltak meg, nem jelenti azt, hogy az nem hatékony. Sőt, az evolúció, a kultúrtörténelem és a sejtbőlbiológia pont az ellenkezőjére bizonyítékok.”

Az első napon Anette Davis klinikai dietetikus előadásában a klinikai fitoterápia történetét és útjait tekintette

át. Ezt követték Jean Marie Bokelmann, idahói családorvos előadásai a PMS-ről és a menopauzáról, illetve a fibromialgiáról és az ezekhez a problémákhoz kapcsolódó aromaterápiás és fitoterápiás megközelítésekről. Joy Musacchio és Cynthia Brownley, a Stillpoint Aromatics iskola tanárpárosa *'Gyakran félreértelmezett illóolajok aromakémiája és energetikája'* című kiváló előadással örvendeztettek meg a hallgatóságot. Az egy órán át tartó prezentáció során olyan illóolajokat mutattak be, amelyeket az aromaterápiában biztonsági megfontolásokból ritkábban alkalmaznak. Rávilágítottak arra, hogy ha az aromaterapeuta megfelelő ismereteket szerez az érintett illóolajok kémiájával kapcsolatban, akkor az elővigyázatosságot betartva milyen kiváló további eszközökre tehetünk szert. Az anyagban olyan illóolajok profiljait és felhasználási lehetőségeit részletezték, mint a csillagánizs (*Illicium verum*), a szent bazsalikom vagy tulsi (*Ocimum basilicum* ct. metilkenol és ct. eugenol), a cukornyír (*Betula lenta*), a wintergreen (*Gaultheria fragrantissima* Wall.), a fahéj kéregből nyert olaja (*Cinnamomum zeylanicum*), a fehér üröm (*Artemisia herba alba*), az oregánó (*Origanum vulgare*), az orvosi zsálya (*Salvia officinalis*) vagy a nyugati tuja (*Thuja occidentalis*).





Dr. Kurt Schnaubelt PhD.
Pacific Institute of Aromatherapy
 Fotó: © 2014 Hollódi Gergely via Jade Shutes
 All rights reserved by NAHA

A napot David Crow akupunktőr és herbalista megfogó, *'Kozmikus kémia avagy a cirkadián ritmus és az ökológia tényezők gyógynövények hatóanyagaina gyakorolt hatása'* című előadása zárta. A közel másfél órás prezentáció első részében Crow az élet védikus filozófiáján alapuló makrokozmikus megközelítéséről



Cynthia Brownley
Stillpoint Aromatics
 Fotó: © 2014 Hollódi Gergely via Jade Shutes
 All rights reserved by NAHA

ben. A második részben párhuzamot vont ezen folyamatok és a modern mezőgazdaság, a fitokémia, a ökofiziológia és egyéb kapcsolódó tudományágak által használható gyakorlati jelentősége között, illetve a fitokémia és az Ayurvéd és a Hagyományos Kínai Orvoslás között.

David Crow - akupunktőr, herbalista
Floracopeia
 Fotó: © 2014 Hollódi Gergely via Jade Shutes
 All rights reserved by NAHA



Michelle Thibert aromaterapeuta
ESWHAS instruktork
 Fotó: © 2014 Hollódi Gergely via Jade Shutes
 All rights reserved by NAHA

beszélt, amely alapot képezhet a nap és a hold ritmusa, az égitestek keringése és a növények életritmusa, a környezet által a metabolizmusra gyakorolt hatások és a terápiás szempontból fontos hatóanyagok előállítás, végső soron pedig a hatóanyagok az emberi szervezetre gyakorolt hatásai közötti összefüggések megértésé-

>

A konferencia második napja Cathy Skipper lenyűgöző 'Az illóolajok és a fertőző betegségek' című előadásával indult. Cathynek nem volt könnyű dolga, hiszen az illóolajok belsőleges alkalmazásáról beszélt, amely az illóolajok és a fertőző betegségek komplexebb megközelítését feltételezte. Noha az illóolajok kórokozókra gyakorolt hatása komoly kutatásokkal alátámasztott irodalommal rendelkezik, mégis mondhatjuk, hogy Franciaországot kivéve a legtöbb nyugati országában a belsőleges alkalmazás nem engedélyezett, illetve a jogi következmények elkerülése miatt tabunak számít. Cathy az *Ecole Lyonnaise de Plantes Médicinales* francia iskolában tanít fitoterápiát, a 'Herbalistes sans Frontières' (Herbalisták határok nélkül) nevű nemzetközi herbalista szervezet alapítója és fő szervezője. Nemrégiben jelent meg Patrice de Bonneval-lal társszerzőségben írt könyve 'Aromatic Medicine – integrating essential oils into herbal practice' (Aromatikus gyógyászat – az illóolajok integrálása a fitoterápiába) címmel.

Melainie Sachs 'Ayurvéd és az egészség: gyakorlat és öngyógyítás' című előadása megfogó volt és erős érzelmeket váltott ki a hallgatóságból. Melanie prezentációjában az ayurvédikus filozófiáról, az illóolajukkal való kapcsolatról, a kezeléseikhez használt 'kansa'-nak nevezett bronzból készült, indiai masszázsbotokról és illóolajokról beszélt.

Dr. Florian Birkmayer orvos 2009-ben indította útjára a Birkmayer Intézetet (Birkmayer Intézet), amely egy holisztikus szemléletben működő, pszichiátriai és addiktológiai problémákkal küzdőknek nyújt segítséget. Előadása 'Az illóolajok a poszttraumatikus stressz szindróma kezelésében' címmel nagy sikert aratott, méltán tükrözte Dr. Birkmayer praxisának lényegét, amely a holisztikus szemléletű pszichiátria, a lovasterápia, az egyénre szabott pszichoterápia és az aromaterápiát is magába foglaló holisztikus gyógyászat kombinációjára épül. Az előadás során szakmai tapasztalata során összegyűjtött esettanulmányokkal támasztotta alá, hogy az illóolajoknak igenis komoly szerepe lehet a modern pszichiátriai és pszichológiai gyakorlatban.

Roxana Villa aromaterapeutaként



Cathy Skipper angol herbalista, aki már több mint 25 éve él és tanít Franciaországban. A képen Cathy a Bastyr Egyetem botanikus kertjében magyaráz. Az előtérben kedvenc gyógynövénye a cickafark (*Achillea millefolium*) éppen a virágzás végén. Fotó: © 2014 Hollódi Gergely via Jade Shutes / All rights reserved by NAHA



>

> indult el az illóolajok világába több mint húsz évvel ezelőtt. Az illatok olyan világot nyitottak ki számára, ahonnan egyenes út vezetett a botanikai parfümériához. Több díjat nyert művészként a vizuális világot a mesével, elbeszélésekkel, koncepció készítéssel összekapcsolva alkotja meg természetes parfümjeit. Elképesztő előadása során a történelem fonalára felfűzve mutatta be az emberiség által használt illatos anyagokat, a szaglást és végső soron a természetes parfümökön keresztül az illatok hatalmát testre, szellemre és lélekre.

Roxana Villa elbűvölő illatú és lenyűgöző művészeti megjelenéssel párosított botanikai parfümjei

Fotó: © 2014 Hollódi Gergely via Jade Shutes / All rights reserved by NAHA



A konferencia második és harmadik napján három-három kétórás workshopból választhattak a résztvevők. Andrea Butje az Aromahead Institute alapítója az aromaterápia népszerűsítéséhez elengedhetetlen gyakorlati tanácsokkal árasztotta el a hallgatóságot a *'Hogyan tervezzünk meg egy 3 órás aromaterápiáról szóló előadást'* workshopon. Shanti Dechen két órán át bővölte el a résztvevőket az *'Öt elem aromaterápia'* című az egyetem füves alakulóterén légzőgyakorlattal egybekötött workshopján. Shanti 1979 óta dolgozik az alternatív terápia területén, Európától Ázsiáig számos országban praktizált és tanult. Jennifer Hochell Pressimore holisztikus aromaterapeuta, fitoterapeuta, oktató, a NAHA regionális igazgatója eredetileg pszichológus. *'Aromaterápia: spirituális fitoesszenciák'* című előadásában egy olyan módszert mutatott be, amely az illóolajok segítségével elsősorban spirituális és érzelmi problémákra jelenthet megoldást. Jennifer a Dr. Bruce Berkowsky által kidolgozott Spiritual PhytoEssencing módszer egyik elismert tanára. Az SPE gyengéd, ugyanakkor hatékony, az érzelmekre és a pszicho-spirituális tengelyünkre ható illóolajokat alkalmazó terápia.

A harmadik nap délelőttje ismét műhelymunkával telt, további három kiváló szakember tartotta meg két órás workshopját.

Valerie Cooksley, aki évtizedek óta

integrálja az aromaterápiát klinikai gyakorlatba nővérként. Valerie nyolc egészségügyi témájú könyv szerzője. *'Aromabalneoterápia: aromaterápiás gyógyító fürdők'* című előadásában és gyakorlati bemutató órán az aromaterápia és a balneoterápia kombinációinak előnyeit, kontraindikációit és a terápiához alkalmazott ásványi és növényi kiegészítőkkel kapcsolatos információkat osztotta meg a lelkes közönséggel. Jade Shutes, az East-West School for Herbal and Aromatic Studies alapítója és igazgatója, a NAHA jelenlegi elnöke az Ayurvéda filozófiáról tartott workshopot *'Aromaterápia és ayurvédikus*

filozófia: egészség minden évszakban' címmel. Jade az aromaterápia veteránjának számít az USA-ban, hiszen közel huszonöt évvel ezelőtt, az elsők között vitte el az angol típusú aromaterápiát Angliából az Egyesült Államokba. Anette Davis, klinikai dietetikus és aromaterapeuta 20 éven át tanult az aromaterápia egyik úttörőjétől Dr. Jean Claude Lapraztól. Prezentációja a francia klinikai fito-aromaterápia történetét dolgozta fel, amelyben bemutatta az illóolajok belsőleges alkalmazásával kapcsolatos biztonsági szempontokat és gyakorlati példákon keresztül illusztrálta a megfelelő hígítási előírásokat.



>

A műhelyeket Gabriel Mojay elképesztően lenyűgöző *'Aromaszófia: a leggyakrabban használt illóolajos növények szimbolikus jelentésvilága és gyógyításban történő hagyományos alkalmazása'* című előadása követte. A prezentáció során nem csak a gyógyítással kapcsolatos ismeretekről beszélt, de az érintett növények etnobotanikai és morfológiai jellemzőit is beillesztette az aromaterápia pszichés illetve klinikai alkalmazásaiba, illetve az illóolajok specifikus terápiás hatásaiba. Gabriel Mojay Angliában él és dolgozik, mint klinikai aromaterapeuta, fitoterapeuta és akupunktőr. Gabriel, a világszerte több mint 1800 tagot számláló IFPA (International Federation of Professional Aromatherapists) alapító tagja és a legtöbb aromaterapeuta által alap-olvasmánynak számító *Aromatherapy for Healing the Spirit* című könyv szerzője.

A harmadik napot két kiváló előadás zárta. Elsőként Lora Cantele Fejlődési rendellenességekben szenvedő gyermekek kiegészítő kezelése címmel tartotta meg prezentációját. Az előadás egy az amerikai

Illinois államban található Marklund Gyermekekotthonban lezajlott kísérleti programon keresztül illusztrálta (az Aromatika magazin 1.2 2014 nyári számában Az életet megrövidítő betegségben szenvedő gyerekek életminőségének javítása címmel közölt) az aromaterápia lehetséges integrációját klinikai környezetben. Lora 2006-ban szerezte meg klinikai aromaterapeuta diplomáját Penny Price nemzetközileg elismert iskolájában. Lora az amerikai AIA (Allience of International Aromatherapists) korábbi elnöke, az International Journal of Professional Holistic Aromatherapy című nemzetközi aromaterápiával foglalkozó szaklap alapítója és főszerkesztője.

A konferenciát Ann Harman Gyógyító vizek: a hidrolátumok kémiaja és gyakorlati alkalmazása című előadása zárta. A konferenciatermet Ann csodálatos hidrolátumainak illata lengte be az egész prezentáció alatt. Előadása során röviden kitért a hidrolátumok történelmi korokban való használatára. Számos gyakorlati példán keresztül mutatta be, a hidrolátumok helyét az otthoni és a klinikai praxisban.

Kitért a hidrolátumokkal kapcsolatos mikrobiológiai kémiai kérdésekre. Ann az USA Washington állam keleti részén él, botanikus, fitoterapeuta és több mint 17 éve hidrolátumok lepárlásával foglalkozik, jelenleg kutatásokat és vizsgálatokat végez Circle H Institute nevű cégével.

A három fő napot kétnapos posztkonferencia követte, amely tulajdonképpen gyakorlattal egybekötött műhelymunkát jelentett. A program vezetője már a konferencia fő programja során is prezentáló Cathy Skipper, Franciaországban élő angol fitoterapeuta-herbalista vezette. A két nap során a résztvevők áttekinthették az illóolajokban található fő kémiai összetevők terápiás hatásmechanizmusát, a Pierre Franchomme által kidolgozott referencia rendszerben betöltött szerepét, azok ener-

>

Ann Harman a 'hidrolátumok' szakértője. (bal kép)

Gabriel Mojay az 'Aromaszófia' című előadásán (jobb kép)

Fotó: © 2014 Hollódi Gergely via Jade Shutes /All rights reserved by NAHA



getikai és elektrokémia jellemzőit. A második napon a klinikai munkához szükséges olajokat gyűjtötték össze a résztvevők illetve konkrét formulákat állítottak össze a szervezet kiegyensúlyozott működésének támogatására. Skipper műhelye azért is volt rendhagyó, mert a francia aromaterápia hagyományaihoz igazodó belsőleges alkalmazást is áttekinthették a résztvevők.

A konferencián bár nem mint előadó, Dr. Vivian Lunny, magyar származású aromaterapeuta is részt vett, akit az előadók minden prezentáció előtt külön is köszöntöttek. Dr. Lunny a szakma úttörőjének számít, részt vett a Franchomme és Penoël nevéhez fűződő ún. Strukturális Energia-rendszer kidolgozásában, Jan Kusmirekkel együtt készítették el az egyes illóolajok 'kémiai ujjlenyomatát', ahogy ők nevezték el *biogram*-ját. ■



A posztkonferencia résztvevői a strukturális energiarendszer felhasználásával a francia aromaterápiával ismerkedtek meg.

Fotó: © 2014 Hollódi Gergely via Jade Shutes /All rights reserved by NAHA



Jade Shutes a NAHA elnöke, az East-West School for Herbal and Aromatic Studies alapító-igazgatója (www.theida.com) filmen is dokumentálta a konferencia előadásait.

Fotó: © 2014 Hollódi Gergely via Jade Shutes
All rights reserved by NAHA



A konferencia rendhagyónak mondható, mivel, noha a NAHA elsősorban a holisztikus aromaterápia követőinek fóruma, először helyezett hangsúlyt a herbalizmus és az aromaterápia szorosabb összekötésére, a két modalitás aktívabb integrálására. Ez azért is újdonság, mivel a világ legtöbb országában a belsőleges alkalmazás elmentmondásos megítélés tárgyát képezi.

16

KEW GARDENS.

Viv Anthony

BIODIVERZITÁS ÉS A TERMÉSZET GYÓGYÍTÓ AJÁNDÉKAI

Viv Anthony szerint az aromaterapeuták növényi világ biodiverzitása csodálatos lehetőségeket nyújt. Az alábbi cikkben elmagyarázza, hogy miért van veszélyben a biodiverzitás és hogy a fajok sokszínűségének megőrzése miért fontos az aromaterápia számára.

Az aromaterápia jelentős mértékben támaszkodik a természet sokszínű ajándékaira, részben a hagyományos ismeretekre és részben a modern tudományos vívmányokra építkezik. Terapeutaként a természet gondnokai vagyunk, a biodiverzitásról és a fenntarthatóságról szerzett ismeretekkel pedig nagyban hozzájárulhatunk az aromaterápia fejlődéséhez. De mi is a biodiverzitás? William Cowper (1731–1800) angol költő híres mondásával jól megfogalmazta a lényegét: „a változatosság teszi ízessé az életet”. A biodiverzitás definíciója a brit Környezetvédelmi, Élőismerügyi és Vidékfejlesztési Minisztérium (DEFRA) szerint: a föld változatos élővilága, bele értve az összes növény és állatfajt, valamint az azokat támogató természetes ökoszisztémákat. A törzsfelföldés kézzelfogható eredménye, hogy az egyes fajok adaptálják magukat adott környezethez és az adott információt genetikailag is átörökítik.

A biodiverzitás védelmének éve

Az ENSZ 2010-et a biodiverzitás védelmének évének nyilvánította. Az Egyesült Királyság egyike, a Biológia Sokféleség Egyezményhez (www.cbd.int/) csatlakozott

több, mint 190 országnak. E nemzetközi szövetség célja többek között, hogy megállítsa a Földön található fajok eltűnését, valamint, hogy felhívja a figyelmet a fajok sokszínűségének az egészséggel és a betegségekre kifejleszthető gyógyszerekkel kapcsolatos fontosságára, az élelmezéssel, energiatermeléssel és a környezettel való összefüggéseire. A biodiverzitás saját, belső esztétikai és spirituális aspektusaival hozzájárul a kikapcsolódásunkhoz és jólétünkhöz, kreativitásra inspirál zenében, festészetben, irodalomban és szobrászatban egyaránt. Manapság a fajok kihalása olyan sebességet ért el, mint soha korábban az ember története folyamán, amely az emberiség által az állat és növényvilág élőhelyeinek elpusztításának köszönhető. Az ipari forradalom idején még csak egy milliárdos népesség mára 6,7 milliárdra duzzadt. A Királyi Botanikus Kertek (Kew Gardens) a Természetudományi Múzeummal és a Természetvédelmi Világszövetséggel (IUCN) közösen szeptemberben hozták nyilvánosságra az első globális és átfogó tanulmányt, amelyben leírják, hogy a világ növényfajainak 20%-át fenyegeti a kihalás veszélye. A Cropwatch (www.cropwatch.org) 2010-ben publikált egy olyan listát, amelyben konkrétan az aromaterápiában és kozmetikában használt veszélyeztetett fajokat sorolják fel. Becs-

lések szerint Angliából az elmúlt 200 évben több mint 500 állat és növényfaj tűnt el véglegesen (Natural England, 2010). A Natural England olyan független állami szervezet, melynek feladata a természet védelme, a környezetvédelem és hogy arra buzdítsa a lakosságot, hogy élvezze a természet adta lehetőségeket és vegye ki részét a környezet fenntarthatóságában. Weboldalukon (www.naturalengland.org.uk) hetente programokat ajánlanak, illetve egy brit veszélyeztetett fajt ismertetnek. Márciusban a gyönyörű, ritka és az Egyesült Királyságban őshonos, de a veszélyeztetett listán szereplő tavaszi kökörcsin (*Pulsatilla vulgaris*) gyógynövényt választották. A nyugati herbalisták és homeopáták fájdalomcsillapításra, valamint menstruációs problémák kezelésére alkalmazzák (Barker, 2001), a Hagymányos Kínai Orvoslás pedig mint gyulladáscsökkentőt ismeri. Közép és Kelet-Anglia meszes talajú rétein nő, márciustól májusig virágozik. Szerencsésnek mondhatom magam, mert Svájcban, Bazel közelében is számos helyen nő vadon. Ha arra kíváncsiak, hogy mit tehetnek saját maguk, akkor ne felejtsek, hogy már azzal is tettek, ha ezt a cikket végigolvassák. Nagy segítséget tesz, ha családjával és barátaival is megosztja a biológiai sokféleség fontosságáról olvasottakat, igenis van választásunk, hogy a

>

Tavaszi kökörcsin (*Pulsatilla vulgaris*)

Fotó: © IFPA



> környezetet és a flórát miként befolyásoljuk. További lehetőség, ha a Brit Királyi Botanikus Kert kihalás szélén álló növények magjait gyűjtő és tároló magbankját támogatja vagy egy veszélyeztetett fajt 'örökbe fogad' (www.kew.org/support-kew/adopt-a-seed/index.htm).

A biodiverzitás és az aromaterápia

Terapeutaként a Föld változatos és óriási növénytárházából táplálkozunk. Használunk

például nyitvatermőkből – az evolúció során, kb. 300 millió éve megjelenő növények – kivont olajokat. Ebbe a törzsbe kb. 15 családba rendezve 700–900 fajt sorolnak, ide tartoznak a cédrusok, a jegenyefenyő vagy a vörösfenyő, az erdei fenyő, a boróka vagy a ginko is. Ez a törzs azonban eltörpül a virágos zárvatermőkéhez képest. Az ebbe a csoportba tartozó növények ismertetőjegye, hogy a termőlevelek zárt magházzá nőnek össze és a virágoknak szirmaik vannak. A 450 családban legalább 250 000 faj található. A törzs kb.

Család	Illóolajok száma (200-as lista)	Fajok száma a családban
Lamiaceae	22	7000
Asteraceae	17	24000
Apiaceae	16	3000
Myrtaceae	15	4000
Rutaceae	14	1600
Pinaceae	11	240
Lauracea	7	3000
Fabiaceae	6	19000
Poaceae	6	10000
Zingiberaceae	6	1300
Burseraceae	6	540
Oleaceae	4	600
Cupressaceae	4	140
Orchidaceae	1	22000

100–150 millió évvel ezelőtt tagozódott és vált a Földön élő növények domináns csoportjává, kb. 60–100 millió évvel ez-

előtt átvették az uralmat a toboztermőktől (ld. a táblázatot fent).



> Illóolajok csoportjai

A világ növényeinek mindössze körülbelül 15%-t vizsgálták még csak meg fitokémiai szempontból, vagyis van még mit vizsgálgatnunk. Bowles (2003) szerint háromezer növényfaj tartalmaz illóolajat. A mellékelt táblázat (ld. előző oldalon) kb. 200, a kereskedelembe rendszerint elérhető illóolajra vonatkozik, megmutatva a legtöbb fajt felsorakoztató családokat is. Több mint 130 nemzetségbe és 50 családba tartoznak, de a legtöbb családot csupán 1-2 faj képviseli (Mojay, 2009).

Az illóolajok szerepe a növényekben

Az illóolajok a növények országának magasabb szintjeihez sorolható növényekben található. Másodlagos metabolitok, ezért a növény szorosan vett életfunkcióihoz – mint a lélegzés vagy fotoszintézis – nem elengedhetetlenül szükségesek, de szerepet kapnak a szaporodásban, a többi növényrel történő versengésben és védekezésben (Price, 2007).

Az illóolajok fontosabb szerepe a növényekben:

- **KÉMIAI ANYAGOK A BEPORZÁS ELŐSEGÍTÉSÉRE** - a *Lavandula angustifolia* mámorító olajával folyamatosan vonzza a méheket és pillangókat. Charles Darwin (1809–1892), az evolúció elméletét kidolgozó angol természettudós éveken át vizsgálta a rovarok és a méhbangó egyedi kapcsolatát, az illat, a mimikri és a nektár szerepét. Az jobb oldali képen látható poszméhbangó lakóhelyem környékén nagy számban nő vadon. Illóolajával és mimikriével (nőstény posztméhre emlékeztető a virága) biztosítja a beporzását.

- **ROVAROK ÉS NÖVÉNYEVŐK ELRIASZTÁSA** - az emberek már korábban felismerték az illóolajok e szerepének fontosságát és rendszeresen választják a citromellólt mint természetes rovarriasztót. Svájcban az illóolajokat sokszor hagyományos módon használják. Például a különböző muskátlifélét azért tartják ablakok virágládáiban, hogy az levelekből kiáradó illatanyaggal távol tartsák a legyeket. Hasonlóképpen, az utcai büfék alkalmazottai a nyári napokon gyakran helyeznek a kiadópult közelébe szegfűszeggel tűz-

delt narancsot, hiszen a kiáradó illékony eugenol a rovarokat elriasztja (Trongtokit et al, 2005).

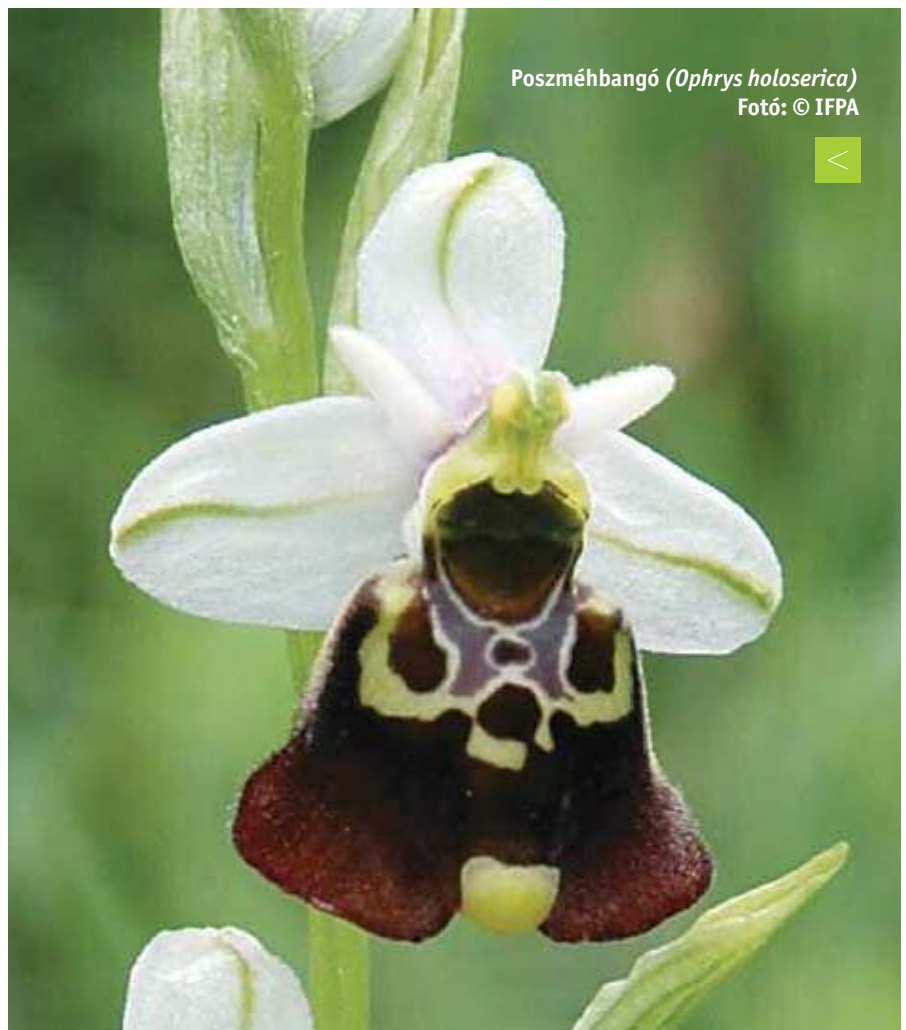
- **GOMBÁS, BAKTERIÁLIS ÉS VÍRUSOS FERTŐZÉSEK ELLENI SZEREK** - gyakorlatilag minden növényt megtámadnak a mikroorganizmusok, ezért természetes és széles spektrumú növényvédő szerepe is van az illóolajoknak. Habár a legtöbb a növényeket támadó kórokozó az emberre nem veszélyes, viszont például a kakukkfű, a teafa vagy a melissza olaja minket is antiszeptikus tulajdonságaikkal támogatnak.

- **ALLELOPÁTIA** - az 1,8-cineolban vagy a kámforban gazdag illóolajok távol tartják a másik növényfajokat.

- **TOVÁBBI TULÉLÉSI MECHANIZMUSOK** - egyes olajok szerepe továbbá a gyógygyógyítás, az energiatárolás és a sivatagos körülmények között a növény dehidratálódásának megakadályozása (Davis et al, 2007).

A toboztermők és aromaterápiás alkalmazásuk

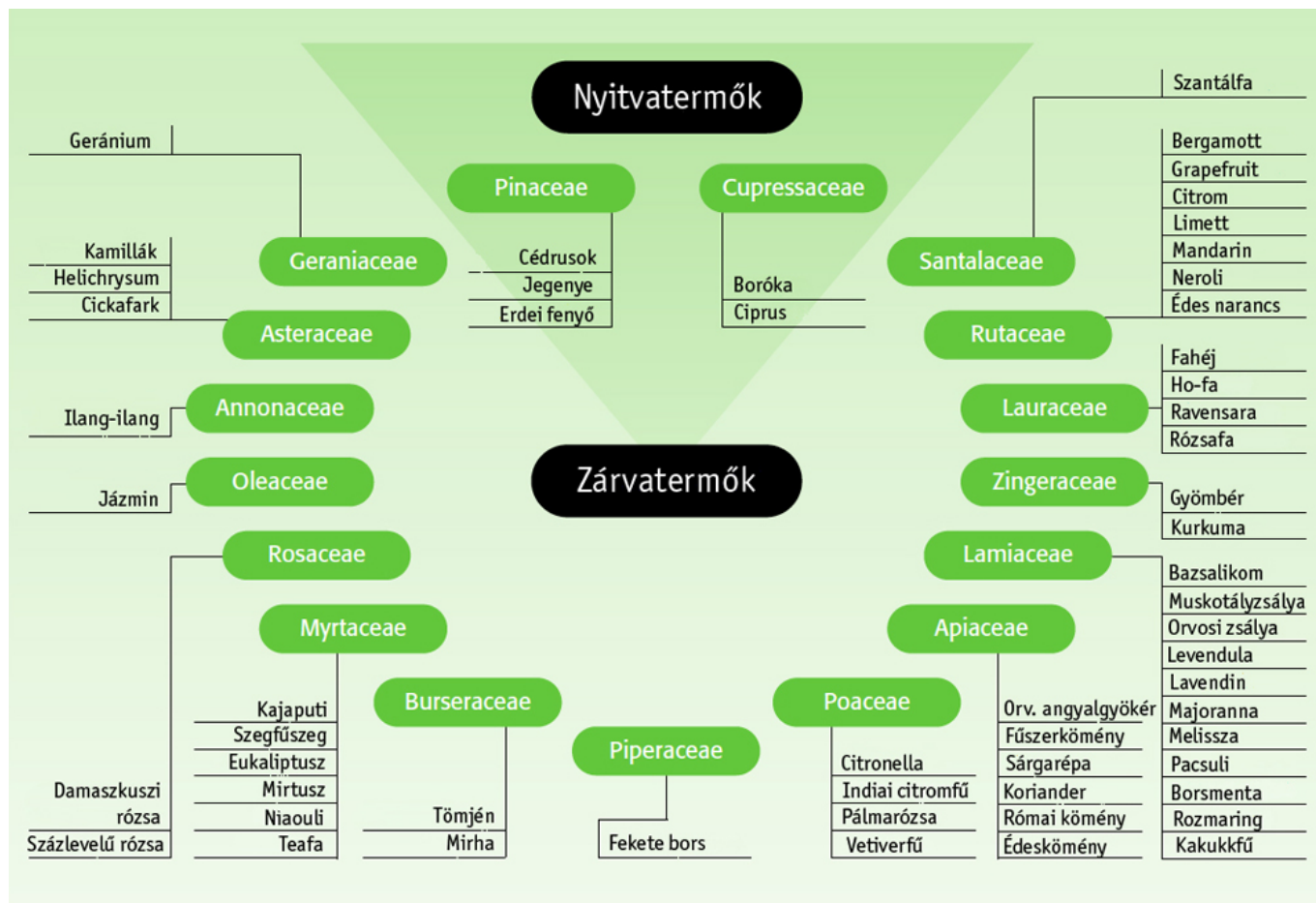
A nyitvatermők törzséhez tartozó *Pinaceae* vagy Fenyőfélék családjában találjuk a legnagyobb számú fajt (kb. 220–250) amelyek számos illóolajjal vértetik fel az aromaterapeuta eszköztárát. Tapasztalataim szerint ezek az olajok a relaxáció kiváló támogatói, különösképpen, ha maga a fa és környezetének vizualizálásával kombináljuk azokat. Mióta Svájcban dolgozom, mindig azt javaslom az ügyfeleimnek, hogy séta közben figyeljenek a fenyőkre. Minden fenyőféle egyedi, genetikai adottságainak és élőhelyének megfelelő, a desztilláláshoz felhasznált tűlevelek, rügyek és ágak mennyiségétől függő és főleg monoterpénekből álló olajat produkál. Az örökzöldek tűleveleiben található olaj összetételének megfelelően a fenyő-



Poszméhbangó (*Ophrys holoserica*)

Fotó: © IFPA





félék illóolajai tipikusan stimuláló, frissítő, antiszeptikus tulajdonságúak, amelyek segíthetnek elűzni a negatív gondolatokat, jellemzően lélekemelők, enyhítik az izomzat feszültségét és légúti tisztítók. Az közönséges jegenyefenyő az alacsonyabb tengerszint feletti magasságokat kedveli (600–1700 m), a vörösfenyő a közepes magasságokat (800–2400 m) kedveli, a havasi cirbolyafenyő (1600–2400 m) és az erdei fenyő (2000 m-ig) pedig gyakran egymás mellett szeret élni. A növényvilág határán, a komolyabb magasságokban találjuk a havasi törpefenyőt. A Kew Gardens Királyi Botanikus Kertjében e gyógyító és méltósággteljes fák egész sorát mutatja be (Robinson et al, 2008). Az örökzöldek fénypontja a megjelenésében és olajában is eltérő három cédrus összehasonlítása: himalájai cédrus (*Cedrus deodora*), atlaszcédrus (*C. atlantica*) és legöregebb társuk, a különösen védett libanoni cédrus (*C. libani*). A fenyőféléktől eltérően, a cédrusok esetén



Erdei fenyő (*Pinus sylvestris*)

Fotó: © Peter aka anemoneprojectors
www.flickr.com/photos/anemoneprojectors
 Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)

➤ az erőt, stabilitást, komfortérzetet árasztó, antiszeptikus hatású mély, enyhén dohos ám meleg illatú olajat gőzlepleléssel nyerek a faanyagból (geszt) és a fűrészporból. Mivel e fák igen lassan nőnek, a fenntartóhatóság elsődleges szempont.

A zárvatermők sokfélesége

A zárvatermők törzséhez több mint 450 családot sorolnak, ezeken belül a legnépesebb családok az *Asteraceae* (fészkesvirágzatúak) és az *Orchidaceae* (orchideafélék vagy kosborfélék), egyenként több mint 20 000 fajjal büszkélkedhetnek. Habár a fészkesvirágzatúak számos olaját használjuk az aromaterápiában, az orchideafélék csupán egy képviselőjéből nyert illatanyaggal ismerkedtünk meg közelebről. Ez a kifejezetten édes illatú vanília (*Vanilla planifolia*), olaja melegítő, nyugtató és érzéki, feszültségoldó mégis leggyakrabban az élelmiszeripar alkalmazza ízesítésre. A vanília eredetileg Mexikóban őshonos, de manapság jellemzően Madagaszkár exportálja. Számos orchideaféle él a trópusokon, az esőerdők mélyén, ám igazi gyógyító jellemzőiket csupán az őslakosok ismerik. Hasonló a helyzet az eukaliptusszal is. Az ausztrál őslakosok évezredek óta használják e fák gyógyító erejét ám a közel 700 fajból mindössze kevesebb, mint 20 fajból nyert illóolajat használunk (Battaglia, 2003). Az ajakosakhoz tartozó növények kifejezetten aromásak és az ezekből a növényekből nyert illóolajok adják az aromaterapeuta eszköztárának nagy részét. A *Rosa* nemzetség igen változatos, több mint 250 fajjal és több mint 10000 variánssal. A nemzetség eredetileg az északi félteke mérsékelt égövi területein őshonos (Észak-Amerika, Európa, Ázsia és a Közel-Kelet), a legnagyobb számú fajjal Nyugat-Kína büszkélkedhet (Phillips et al, 1988). A virágpor maradványok elemzéséből kiderült, hogy egyes rózsafajok már 35 millió évvel ezelőtt is léteztek, a régészeti bizonyítékok szerint pedig már az ősi kínai és nyugat-ázsiai civilizációk is termesztették több, mint 5000 évvel ezelőtt is (Gudin, 2000). Idősebb Plinius (i. sz. 23–79) leírja, hogy a rómaiak télen fűtött házakban rózsát termesztettek, a virágból és a gyümölcsből orvosságot és

Az aromaterápiában leggyakrabban alkalmazott toboztermők illóolajai

Csoport	Latin név	Hétköznapi név	Felhasznált növényi rész
Cédrus	<i>Cedrus atlantica</i>	atlaszcédrus	faanyag
Cédrus	<i>Cedrus deodora</i>	himalájai cédrus	faanyag
Jegénye	<i>Abies alba</i>	Közönséges jegényefenyő	ágak és tűlevelek
Fenyő	<i>Pseudotsuga menziesii</i>	duglászfenyő	ágak és tűlevelek
Fenyő	<i>Larix decidua</i>	vörösfenyő	ágak
Fenyő	<i>Pinus cembra</i>	havasi cirbolyafenyő	ágak
Fenyő	<i>Pinus mugo</i>	havasi törpefenyő	ágak és tűlevelek
Fenyő	<i>Pinus sylvestris</i>	erdei fenyő	ágak és tűlevelek
Luc	<i>Picea mariana</i>	fekete luc	ágak és tűlevelek

parfümöt készítettek. A biodiverzitást nem csupán a fajok sokszínűsége példázza, de az egyes fajok hatóanyagainak kémia összetétele is. Az 'illóolajok komplett adatbázisa' (www.leffingwell.com) több mint 4000 illóolajat ismertet részletesen, itt a *Rosa* nemzetség jól példázza a kémiai összetétel sokszínűségét. A róza mámorító illóolaját több mint 300 összetevő adja (Battaglia, 2003). Ez olyan egyedi 'koktél' – amelyben számos összetevő csak nyomelemként található – amelyet szintetikusán nem lehet összeállítani, ám terápiás tulajdonságaival nyugtat, támogatja a testet, lelket és szellemet. A legtöbb illóolajat jellemzően a damaszkuszi rózsából (*Rosa damascena*) és a százlevelű rózsából (*Rosa centifolia*) vonják ki (Mojay 2005), az olajok összetételét nagyban befolyásolják a genetikai, környezeti és előállítási faktorok (Baydar et al, 2005). A damaszkuszi róza a *Rosa gallica* és a *Rosa moschata* természetes hibridje. A DNS analízis kimutatta, hogy felmenői egyike volt a *Rosa fedtschenkoana* faj is (Quest-Ritson, 2003). Bár a róza abszolútot és a róza illóolajat is a *R. damascena* szirmaiból állítják elő, a különböző kivonási eljárásoknak köszönhetően illatuk egymástól teljesen eltér. A róza illóolaj (rose otto) mély, meleg, enyhén fűszeres-virágos illata különösen

a melegebb helyiségekben kifejezetten intenzív. A róza abszolút könnyedebb illatú, inkább a kertek rózsailatára hasonlít. Érdekes az ügyfeleknek mindkettőt bemutatni, és ők majd eldöntik, melyiket kedvelik inkább. A százlevelű róza mind illatában, mind pedig kinézetében hasonlít a damaszkuszi rózsára, de több örvben elhelyezkedő rózsaszín szirma van. A százlevelű róza genetikai felmenői közt van a *R. gallica*, *R. moschata*, *R. damascena* de még az Egyesült Királyságban őshonos vadróza (*Rosa canina*) is. A vadróza és rokonai a muskátróza (*R. moschata*) és a rozsdaszínű róza (*R. rubiginosa*) további értékes hatóanyagokkal ajándékozzák meg az aromaterapeutákat. A fajok gyümölcsének magjai kiemelkedően magas zsírsavakat (pl. linolénsav, linolsav) és retinolsavat tartalmaznak. Ezek az olajok kiválóan táplálják a száraz arc- és bőrt és segíthetnek a hegesedés moderálásában (Kusmirek, 2002). A gyümölcshús tápanyagokban, antioxidánsokban, B-, C- és E-vitaminban, polifenolokban, karotinoidokban. K- és P-vitaminban szintén gazdag. 100 gramm friss gyümölcs 300–4000 milligrammnyi C-vitamin tartalmaz, ami 10–80-szorosa a narancsénak. A különböző róza fajok tehát kiváló példái a kémiai és genetikai sokszínűségnek, emellett egészségünk,



A vadrózsa (*Rosa canina*) a maga egyszerű gyönyörűségével. Szirmai egy örvben helyezkednek el.

Fotó: © IFPA

táplálkozásunk és jól létünk támogatói.

Kémia sokszínűség és kreativitás

Az aromaterápiás képzések során sokunk számára tűnt bonyolultnak az illóolajok kémiája. Nemrégiben azonban rájöttem, hogy az illóolajok fő összetevőinek átgondolása új ötleteket ébresztett bennem. Például átnézve egy jó minőségű rózsza illóolaj adatait, láthatjuk, hogy a fő összetevők a monoterpén alkoholok közül a citronellol és a geraniol. Ezek a monoterpének nagy mennyiségben megtalálhatók a citrónella és geránium olajokban is. Azonban míg a gerániumot sokan, különösen a kiegyensúlyozottságot és nyugalmat kereső nők kedvelnek, addig a citronellát kevesebben választják. A citrónella inkább mint szűnyogriasztó jut a legtöbb ember eszébe, én is rendszeresen használom nyaralásokon. Fanyar, citromos

illata miatt az gondolhatjuk, hogy stimuláló olaj és az irodalom is ekként tartja számon. Tapasztalataim viszont azt mutatják, hogy a stresszes ügyfelek nyugtatónak találják, különösképpen azok, akik a virágos illatokat kevésbé kedvelik. Habár a monoterpén alkoholokat általában stimulánsként könyvelik el, léteznek kimutatások, amelyek pl. a linalool szedatív hatását bizonyítják (Bowles, 2003).

Rengeteg a felfedezni való

A biodiverzitás olyan egyedülálló biológiai és kémiai változatosságot fed, amely meghatározóvá teszi az általunk használt illóolajok egyedi jellemzőit és gyógyító erejét. Az evolúció korai szakaszában kifejlődött növények is tartalmaznak illóolajokat. Az olajok számos kompetitív előnyt biztosítanak a növényeknek szaporodásuk és túlélésük tekintetében

A rózsza illóolaj terápiás hatásainak főbb jellemzői

Érzelmi hatások	Fizikai hatások
Jól-lét és vitalitás érzése	A menstruációs ciklust szabályozza: csökkenti a premenstruális feszültséget, és menopauzás tüneteket
Enyhe de hatékony antidepresszáns	Gyulladáscsökkentő, kiváló száraz és irritált bőrre
Önbecsülés és önbizalom támogatása	Érrendszeri tonik (pl. hajszálerekre)
Érzelmi sebek gyógyítása, bánat, kiábrándultság, nyitás az új lehetőségekre	

> is. Az illóolajok csupán töredékét vizsgálták még meg és sok-sok új olajjal kell még közelebbről megismerkednünk. Az illatok felismerésével és az emlékezéssel kapcsolatos ismereteink, egészségünk és jól-létünkre gyakorolt hatásaikra vonatkozó tapasztalataink is csupán a kezeteknél tartanak. Axel és Buck csupán 2004-ben kapták meg a Fiziológiai és orvostudományi Nobel-díjat, amikor bebizonyították, hogy a génjeink 3%-a kapcsolódik a szagláshoz és a felismerési folyamatokhoz. Mivel oly sok mindent kell még tanulnunk, ezért elengedhetetlen, hogy a növényeket megfelelően értékeljük, védjük, a fenntarthatóságot hazánkban és nemzetközileg is támogassuk. Remélem, hogy e cikkemmel felkeltettem érdeklődésüket, amely eredményeképpen még több eddig ismeretlen illóolajat fedeznek majd fel, valamint, hogy e rövid összefoglaló arra ösztönzi majd Önöket, hogy olyan cégektől vásároljanak, amelyek aktívan támogatják az ökológia fenntarthatóságát és az aromaterápiában használatos növények védelmét.



A világ növényeinek mindössze körülbelül 15%-t vizsgálták még csak meg fitokémiai szempontból, vagyis van még mit vizsgálnunk. Bowles (2003) szerint háromezer növényfaj tartalmaz illóolajat...

...Több mint 130 nemzetségbe és 50 családba tartoznak, de a legtöbb családot csupán 1-2 faj képviseli (Mojay, 2009).



>
**A csipkebogyó húsa
C-vitaminban és
vitaminokban gazdag**
Fotó: © IFPA

A cikket az International Federation of Professional Aromatherapists szívésségéből közöljük. A cikk először az *In Essence* magazin Vol. 9. No. 3. Winter 2010 számában került közlésre.

This article was first published in *In Essence* Vol. 9. No. 3. Winter 2010 with the kind permission of the International Federation of Professional Aromatherapists.

Viv Anthony

Viv Anthony, BSc (Hons), a botanikából szerezte tudományos fokozatát (PhD), tanulmányait a londoni Neal's Yard Remedies-nél végezte. IFPA tag, aromaterapeuta és botanikus. Botanikusként növényi hatóanyagok kivonásával foglalkozott, mielőtt belemerült volna az aromaterápia rejtelmeibe. Jelenleg Vivea nevű aromaterápiás konzultációs cégét irányítja a svájci Bázelen. Szakértőként stressz menedzsment témában tanácsadással is foglalkozik, valamint a svájci Alpok és az olasz Dolomitok növényvilágának hivatalos kalauza.



Felhasznált irodalom

- Anon (2010) Biodiversity: plants and animals. Department of Environment, Food and Rural Affairs (DEFRA) <http://www2.defra.gov.uk/environment/natural/biodiversity/>
- Anon (2010) Lost life: England's lost and threatened species. Natural England. Catalogue Code NE233. ISBN 978-1-84754-192-5 www.naturalengland.org.uk
- Anon (2010) Plants at risk. www.kew.org/science-conservation/kew-biodiversity/plants-at-risk/index.htm
- Anon (2010) UK biodiversity indicators in your pocket 2010. Measuring progress towards halting biodiversity loss. National statistics. Department for Environment, Food and Rural Affairs. Booklet PB 13400. p54 www.jncc.gov.uk/biyp/
- Barker, J (2001) *The medicinal flora of Britain and Northwestern Europe*. Winterpress. p624. ISBN 1874581630
- Battaglia, S (2003) *The complete guide to aromatherapy*. 2nd edition. The international Centre of Holistic Aromatherapy. Brisbane, Australia. p602. ISBN 0646428969
- Baydar, H and Baydar, N.G (2005) The effects of harvest date, fermentation duration and Tween 20 treatment on essential oil content and composition of industrial rose oil (*Rosa damascena* Mill). *Industrial Crops and Products* 21, p251-255
- Bowles, E J (2003) *The Chemistry of Aromatherapeutic Oils*. 3rd edition ISBN 174114051X, Allen and Unwin, Australia
- Cropwatch (2010) Updated list of threatened species used in the aroma and cosmetics industries v.1.21. www.cropwatch.org/ThreatenedAromaticSpecies.v1.21.pdf
- Gudin, S (2000) Rose: genetics and breeding *Plant Breeding Reviews*. Volume 17. p159-189. ISBN 0471333735
- Kusmirek, J (2002) *Liquid sunshine –vegetable oils for aromatherapy*. Floramicus. P192. ISBN 0954329503
- Mojay, G (2005) *Aromatherapy for Healing the Spirit*. Gaia Books Ltd, UK. p191. ISBN 1856752321
- Mojay, G (2009) List of 200 commercially available aromatherapy oils. *ITHMA aromatherapy diploma syllabus (personal communication)*
- Phillips, R and Rix, M (1988) *Roses. The Garden Plant Series*. p 224. ISBN 0330299972
- Price, P and Price, L (2007) *Aromatherapy for Health Professionals*. 3rd edition. Churchill Livingstone Elsevier p.576. ISBN 0443101345
- Robinson, H and Anthony, V (2008) An aromatic walk at Kew. *In Essence* Vol. 7 No.1 p18-23
- Trongtokit, Y, Rongsriyam, Y, Komalamisra, N, Apiwathnasorn, C (2005) Comparative repellency of 38 essential oils against mosquito bites. *Phytotherapy Research* Volume19 (4). p3252-255
- Quest-Ritson, C and B (2003) *The Royal Horticultural Society Encyclopedia of Roses*. Dorling Kindersley Ltd, UK. p448 ISBN 0751369764
- Werlemark, G (2009) Dogrose: wild plant, bright future. *Chronica Horticulturae*. Vol 49 (2) p8-13

Az *International Federation of Professional Aromatherapists* az egyik legnagyobb professzionális, aromaterápiával foglalkozó terapeutákat és érdeklődőket tömörítő szakmai szervezet a világon. Az IFPA a komplementer és alternatív medicina területén befolyásos szereppel bír.

Az IFPA egy az Egyesült Királyságban bejegyzett alapítvány, amelyet a világ minden táján élő tagok tagdíjjal támogatnak.

AZ IFPA ELSŐDLEGES CÉLJAI:

- az oktatás és tréningek szervezése
- kutatás
- professzionális szakmai továbbképzések.

AZ IFPA ELVEINEK ÉS FILOZÓFIÁJÁNAK ALAPJA

- a holisztikus világszemlélet
- egészségügy
- az egyén jól-létének támogatása.

Ezek az elvek és a filozófia az IFPA tagság számára is fontosak, mindezt a szervezet igen komolyan vett etikai kódexe egészíti ki.

Minden további képzésre vágyó aromaterapeutát szívesen fogadunk, és megpróbálunk segíteni, hogy a legmegfelelőbb segédanyagokkal és kurzusokkal egészíthessék ki szakmájuk addig megszerzett tudását.

The *International Federation of Professional Aromatherapists* is one of the largest professional aromatherapy practitioner organizations in the world, and is a strong, respected voice in the field of Complementary and alternative medicine (CAM).

As a registered charity we are supported by our members in the UK and worldwide.

OUR AIMS AND OBJECTIVES ARE:

- Education & Training
- Research
- Continued Development.

OUR PRINCIPLES AND PHILOSOPHIES ARE BASED ON:

- Holistic health
- Health care
- Promotion of well being for the individual.

These principles and beliefs are the foundations of the IFPA's members for its members together with its strong code of ethics and practice.

We like all Aromatherapists considering further training to get in touch with us to see what training and material we can give in order to advance in your career.

THE INTERNATIONAL FEDERATION OF PROFESSIONAL AROMATHERAPISTS

Telefon: +44 (0)1455 637 987, **e-mail:** admin@ifparoma.org **Levelezési cím:** 82 Ashby Road, Leicestershire, Hinckley LE10 1SN, Egyesült Királyság.

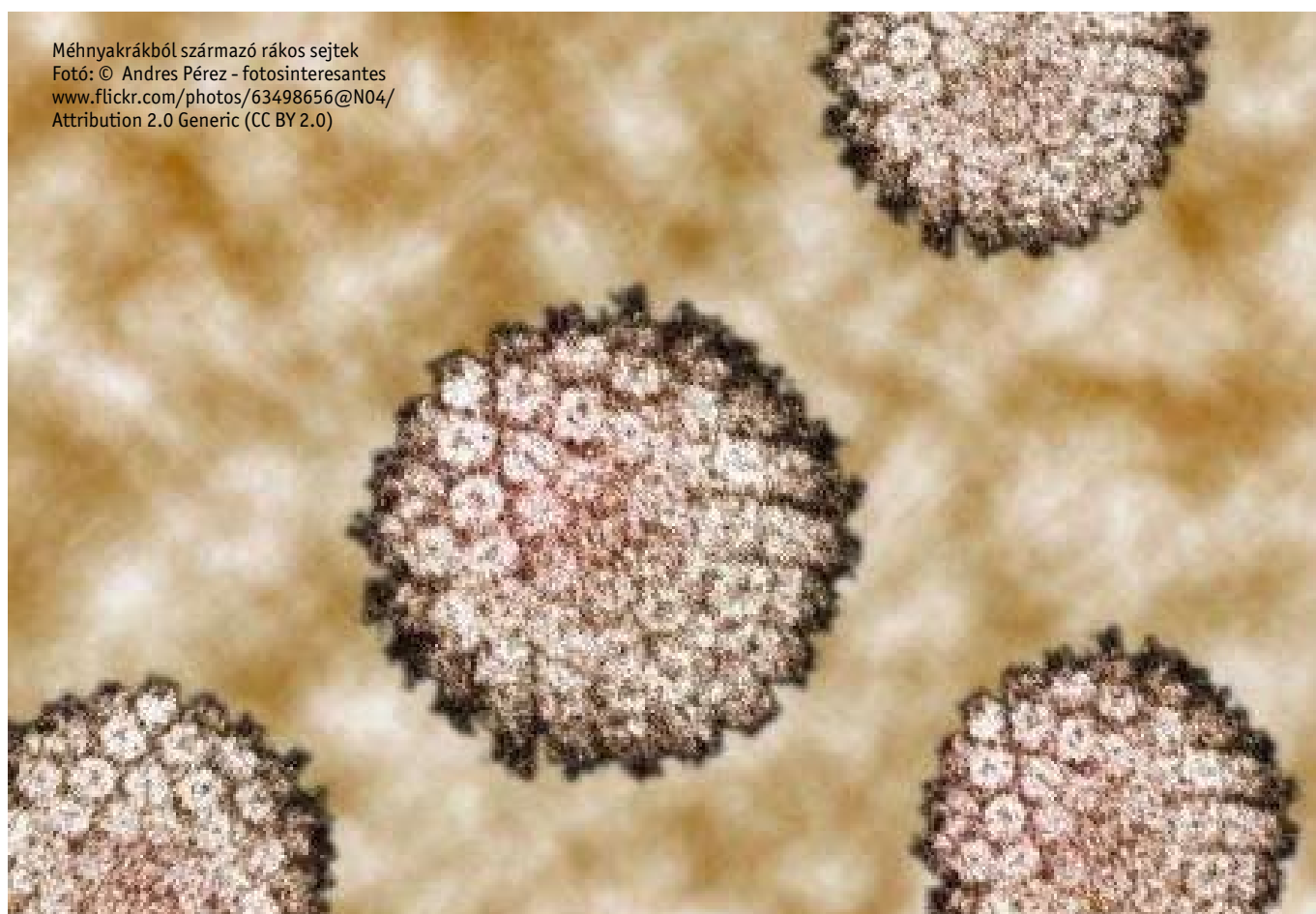
THE INTERNATIONAL FEDERATION OF PROFESSIONAL AROMATHERAPISTS

You can contact us on +44 (0) 1455 637 987 to find out how we can help advance your career or email us at admin@ifparoma.org. Our address is 82 Ashby Road, Leicestershire, Hinckley LE10 1SN.



Jaqui Stringer, Peter Mackereth, Ann Carter

AROMATERÁPIA ÉS A RÁKOS MEGBETEGEDÉSEK



Szükség van-e arra, hogy a rákbetegek kezelésében segédkező aromaterapeuta speciális képzésben vegyen részt? Ann Carter, Peter Mackereth és Jacqui Stringer, a manchesteri The Christie Hospital (Christie Kórház, Manchester - a szerk.) kollégái cikkükben kifejtik, miért fontos, hogy ezen az érzékeny területen dolgozók, a biztonság maximalizálása érdekében is továbbképzést kapjanak.

A statisztikákat nézve háromból egy embernél valamikor az élete folyamán rákos megbetegedést diagnosztizálnak. Négy emberből egy biztosan belehal a betegségbe. Az elmúlt évtizedekben nagy haladást ért el az emberiség a rák korai felismerésében és kezelésben. Így a betegek tovább élhetnek ám a kezelések gyakorta komplikációkat okoznak (Jackson, 2006). Az életminőség javítása, a tünetek enyhítése és a túlélési esélyek növelése a palliatív és fekvőbeteg gondozás integrált részévé vált. A The Christie NHS Foundation Trust (*The Christie Állami Egészségügyi Alapítvány* - a szerk.) a hagyományos kezelések mellett integrált formában és klinikai szinten alkalmazza az olyan alternatív módszereket, mint az aromaterápia. A cikk szerzői a téma képzett szakemberei, számos publikáció szerzői, valamint az alternatív terápia rákkezelésben betöltött szerepével és lehetőségeivel kapcsolatos kutatások és oktatási programok aktív résztvevői. Az alábbiakban megkísérlik összefoglalni a legfontosabb szempontokat, amelyeket e kétségekívül komplex és kihívásokkal teli praxisban az aromaterapeutának fontos szem előtt tartania.

Szaktudás

Szüksége van-e, az onkológiához kapcsolódó területen tevékenykedő, az abba az aromaterápiát integrálni kívánó aromaterapeutának továbbképzésekben részesülnie? Ha már megszerzett képesítése elégséges ahhoz, hogy a nagyközönség betegségekkel kapcsolatos panaszait, vagy egészségüket érintő problémáit kezelje, akkor valószínűleg e csoportban biztos találunk rákbetegséggel küzdőket is. Elvárható, hogy a rákbetegséggel dolgozó aromaterapeuta ne csupán gondoskodó legyen, de szakmai felelősséggel is tartozzon a páciens iránt. Éppen ezért fontos, hogy e munkát ne csupán odaadással, de biztonságosan is végezhesse. Ehhez elengedhetetlen, hogy a rákbetegségekkel, azok kezelésével, a diagnózis kihatásaival, a leggyakoribb mellékhatásokkal kapcsolatos megfelelő ismeretekkel rendelkezzenek. Valószínűnek tartjuk, hogy jó néhány olvasó mondta már, hogy 'az aromaterápi-

ának az egészségügyi ellátásban a helye' vagy 'a rákos vagy az életet veszélyeztető betegségekben szenvedőknek elérhetővé kellene tenni az aromaterápiát'. Az aromaterápia kedvező hatásait egyre szélesebb körben bemutató anyagoknak (Wilkinson, 1999, Stringer et al, 2008; Stringer & Donald, 2010) köszönhetően az aromaterápiát alkalmazó hospiszok és rákkezelést végző intézmények száma megnőtt (Kohn, 2000). A szerzők gyakorlati tapasztalata szerint ma több aromaterapeuta kíván rákbetegekkel foglalkozni, mint amennyi e szakterületet érintő, és fizetett állás elérhető.

Miért a rákkezelés?

Miért is akarnak az aromaterapeuták a rákkezelésben részt venni? Egy nemrégiben publikált, az Északnyugat-Angliában dolgozó aromaterapeutákról szóló tanulmány szerint számos terapeuta a családját vagy a baráti kört érő rákos megbetegedéssel kapcsolatos tapasztalat motiválja a szakterület választására (Mackereth et al, 2009). Az eredmények rávilágítottak egyes 'vonzó-taszító' szempontokra, amelyek között szerepeltek – különösen a már egészségügyi területen dolgozó terapeuták esetén - a hagyományos és személytelen kezelésekből való kiábrándultság, a szakmai autonómia hiánya. Ezeket a tényezőket az Andrews és kollégái (2003) által közösségi területen dolgozó terapeuták között lefolytatott felmérés (n = 426) is azonosította. Egy másik, a klinikai felügyeletet vizsgáló tanulmány megállapította, a résztvevők szerint rákbetegekkel dolgozni 'megtisztelő és kiváltságos' (Mackereth et al, 2010). Mindenesetre érdemes elgondolkoznunk, hogy az alaptanulmányok elegendőek-e ahhoz, hogy a gyakorlati munkát is adaptálhassuk a páciensekhez, akik ezen összetett betegség fizikai és érzelmi hatásaitól szenvednek. Az egészségügyi környezet pedig még további kihívásokat támaszt: szituációk, amelyek során a beteg vizsgálatoknak, komplex kezelési procedúrának vetik alá, sőt egy ismeretlen jövővel kapcsolatban is kétségei ébrednek. Ezek a szituációk a gondozást végzők számára is stresszesek, hiszen szenvedést, reménytelenséget látnak, vagy akár egy szeretett személy elvesztésétől való félelemmel küzdenek. Az aroma-

terápia hőskorában rákos beteg kezelése kontraindikációnak számított. Mai napig sokan ebben hisznek, illetve számos tanfolyamon ezt tanítják. A betegek úgy érzékelik, hogy maga a rák a 'probléma' és nem a terapeuta felkészületlensége. A leggyakrabban felmerülő kétségek között találunk fizikai tüneteket, pszichés panaszokat és spirituális kérdéseket (lásd 1. tábla). A cikk szerzőinek tapasztalata szerint ezek gyakran összetett és egymással is összefüggő problémák. Például, a szorongásos állapot befolyásolja a fájdalomérzetet, a reménytelenség érzését és az alvásminőséget. Az aromaterápia felbecsülhetetlen szerepet játszhat a rákbetegség holisztikus megközelítéssel támogatott kezelésében (Tavares, 2003; Stringer, 2006). Az aromaterápia gyakorlati használata során egy ilyen komplex probléma esetén a továbbképzés kiemelkedő szerepet játszik. A biztonságos, folyamatosan bővülő gyakorlathoz és a terület szakmai önszabályozásának mérföldkövéként is tekintett továbbképzés elengedhetetlen (Budd & Mills, 2000). Ezt természetesen többféleképpen is megtehetjük, de a legfontosabb szempont az egyén motivációja. Az idő és költségtényezőket, az elérhető kurzusokat sem lehet persze figyelmen kívül hagyni. Vannak olyan aromaterapeuta szervezetek, amelyek tagjaiktól évi legalább 12 elvégzett továbbképzési órát várnak el, amit az adott tanfolyamon részükre kibocsájtott oklevél, bizonyítvány másolatával, vagy egy adott tevékenységről készített írott összefoglalóval igazolhatnak. Az angol Cancer Care által bevezetett a komplementer terápiaira vonatkozó szakmai bírálat (peer review – a szerk.), a



Az aromaterápia hőskorában rákos beteg kezelése kontraindikációnak számított. Mai napig sokan ebben hisznek, illetve számos tanfolyamon ezt tanítják.



> szakmai szabályozás és a praktizálásra való alkalmasság vonatkozásában megköveteli a terapeutáktól, hogy portfóliójuk a külső és belső szakmai bírálók részére elérhető legyen. A kezelteket is megfelelően kell tájékoztatni és természetesen a hozzájáruló nyilatkozatot is alá kell írtni velük.

Következő lépések

Mielőtt egy terapeuta elhatározná, hogy a rákbetegek kezelésével foglalkozó további tanulmányokat végezne, és klinikai tapasztalatokat szerezne, helyénvaló a következő kérdéseket feltennie magának:

- Az alapképzésben megszerzett ismereteim elegendőek-e egy ilyen komplex terület lefedésére?
- Mennyiben segíti a szakmai előmenetelemet / a páciensek körének szélesítését egy elvégzett kiegészítő képzés?
- Mennyire érzem biztosnak a tudáso-

1 Táblázat: Rákos betegségek esetén felmerülő járulékos egészségügyi panaszok

Fizikai	Pszichés / szociális	Egzisztenciális / spirituális
Fájdalom	Szorongás	Reményvesztettség
Fáradtság	Félelem	Miért pont én?
Bőrpanaszok	Lehangoltság	Mivel érdemelttem ki?
Szájfertőzések	Depresszió	Hitvesztés
Hányinger és hányás	Tű fóbia	Ok keresése
Székrekedés	Klausztrófia	Halálfélelem
Hasmenés	Indulatosság / nyugtalanság	Megbékélés keresése, kapcsolatok újragondolása, lezárás
Álmatlanság	Harag	Élet utáni életről való elmélkedés
Fertőzések	Testképpel kapcsolatos kétségek	Ha az állapotom javul újra rosszbododik-e?
Vérképpel kapcsolatos elváltozások (alacsony, vérlemezke, vörös vagy fehér vérszám)	Öngyilkossági gondolatok	Hogyan tovább...visszatérés a munkába és az életbe
Anorexia	Tehetlenség érzése	Kapcsolatokba vetett hit, célok és hitek (Jackson, 2006; Payne et al, 2008)
Fogyása	Magány és elszigeteltség	
Hőhullámok	Családjáért, barátokért, háziállatokért történő aggodás	
Hajhullás	Feladatnélküliség	
	Munkaproblémák – jövedelemkiesés, kollégáktól elszigetelődés, státusz	
	Önkontroll elvesztése	

mat, hogy rákbetegségben szenvedő / azonosított embereket magán / egészségügyi környezetben kezeljük?

Habár a klinikai aromaterápiát rákbetegségek esetén leginkább egészségügyi intézményekben végzik, a magán környezetben is jelentős lehetőségeket kínál. Azok a terapeuták, akik nem rendelkeznek megfelelő önbizalommal, hogy pl. életet veszélyeztető betegségben szenvedőt kezeljenek, gyakran nem vállalják a feladatot. Remélhetőleg ilyen esetben más szakembert javasolnak, előfordulhat azonban, hogy aggodalmuk megakadályozza őket ebben.

Nem ritka, hogy az olyan betegek, akik már megtapasztalták a klinikai aromaterápia előnyeit, az orvosi kezelést követően kompetens és megbízható aromaterapeutát keresnek – ez gyakran riasztja el a terapeutát, főleg amikor a megkeresés során a beteg felfedi a diagnózist és elutasításra kerül (lásd a keretes Esetleírást). A területtel kapcsolatos ismeretek megszerzése a terapeuta szakmai tudását bővíti és piacképességét növeli. A legfontosabb azonban, hogy a rákkal diagnosztizált emberek számára még több biztosan és szakmai ismeretekkel felvértezett aromaterapeuta lesz elérhető.

Oktatási program

A The Christie NHS Foundation Trust's Integrative Therapies Training Unit (*The Christie Állami Egészségügyi Alapítvány Integrált Terápiák Oktatási Osztálya* - a szerk.) felismerve a rákbetegségek kezelésével kapcsolatos továbbképzések fontos szerepét olyan oktatási programot dolgozott ki olyan képzett aromaterapeuták számára, akik rákbetegségben szenvedő vagy azonosított betegekkel kívánnak dolgozni. A programot úgy állították össze, hogy az megfeleljen mind az egészségügyi környezetben,

> mind pedig a magán paraxisban dolgozók elvárásainak is. (a komplementer terápiákat 'integrált' jelzővel illetik, mivel a Christie filozófiája, hogy A BETEGÁPOLÁS INTEGRÁLT GYAKORLAT és nem komplementer vagy alternatív jellegű). A The Christie saját, már meglévő anyaga mellett külső előadókat hívtak meg az éves konferenciára és tanfolyamokra. A posztgraduális tanulmányokat klinikai megközelítésben kínálják valamint esettanulmányokkal és kutatási anyagokkal támogatják (Carter et al, 2009, Maycock & Mackereth, 2009; Stringer & Donald, 2010). A tanfolyami tanárok olyan terapeuták, akik már páciensekkel dolgoznak, valamint aktívan részt vesznek kutatásokban vagy azokat vezetik. A résztvevő terapeuták képzettségüktől függően egynapos, oklevelet biztosító (*Adapting Aromatherapy for Cancer Care – Az aromaterápia alkalmazása a rákbetegség kezelésében*) ötnapos vagy tizenkét napos bizonyítványt nyújtó képzéseken vehetnek részt. A tanfolyam anyagában szereplő témák: klinikai aromaterápia, klinikai reflexológia, masszázs és testmunka, relaxáció és kreatív képalkotás. Az ötnapos képzés három központi napja során a rákbetegségek természetéről és a kezelésekről, a betegséget érintő fizikai és pszichés problémákról, valamint a terapeutát is érintő terápiás témákról tanulnak a résztvevők. Az aromaterápia alkalmazása a rákbetegség kezelésében ötnapos tanfolyamot azoknak a terapeutáknak állították össze, akik szeretnének többet tudni az illóolajok és hordozók klinikai környezetben történő alkalmazásáról, de nem akarták a bizonyítványt adó kurzust elvégezni (lásd 2. táblázat).

Maria McGregor, a tanfolyamot elvégző egyik hallgató véleménye:

"Megtisztelve érzem magam, hogy részt vehettem az ötnapos képzésen. Az oktatási anyag alaposan összeállított és az aromaterápia iránt táplált lelkesedésemet egy magasabb szintre emelte. Kiváló barátokat szereztem és tudásomat még biztosabbnak érzem. Köszönöm!" ■

A The Christie klinikai szolgáltatásairól, a kutatásokról és azok értékeléséről a +44 0161 446 8236 számon érdeklődhettek. A tanfolyami jelentkezési anyagokat a www.christie.nhs.uk weboldról tölthetik le.

Modul 1	Illóolaj ismeretek (két nap)
Modul 2	Klinikai alkalmazások és a legújabb eredmények (két nap)
Modul 3	Illóolajok alkalmazása az akut rákbetegségeknél (egy nap).

A hallgatóknak a tanfolyam elvégzése után fél éven belül egy 2000 szavas esettanulmányt kell benyújtaniuk. A tanfolyam két éven belül beszámítható a bizonyítványt adó tizenkét napos kurzusba.

2 Táblázat: Az aromaterápia alkalmazása a rákbetegség kezelésében ötnapos tanfolyam (A tanfolyami modulokat ebben a sorrendben kell elvégezni).

Esetleírás

A rákbetegségéből felépült Janette és barátja úgy gondolták, megajándékozzák magukat egy gyógyközpontban eltöltött nappal. Janettet orvosa gyógyultnak nyilvánította, így a nő igen várta már, hogy egy teljes napot tölthessen saját maga 'kényeztetésével'. A központba érve a bejelentkezésnél udvariasan közölték vele, hogy a kért szolgáltatást a terapeuta nem tudja elvégezni, mivel a központ nem rendelkezett olyan biztosítással, amely rákos vagy rákos betegségen átesett betegekre is kiterjed. Habár a spa mindent megtett, hogy olyan kezelést ajánljon fel Janettnek, amelyre lehetőségük nyílt, a hölgy rendkívül kiábrándult lett és sírva távozott.

Felhasznált irodalom

- Andrews G J Peter E. Hammond BA (2003): Receiving money for medicine: some tensions and resolutions for community-based private complementary therapists. *Health & Social Care in the Community* 11(2): 155–167
- Budd S Mills S (2000): *Regulatory prospects for complementary and alternative medicine: information pack*. Centre for Complementary Health Studies University of Exeter on behalf of the Department of Health
- Carter A Mackereth P Tavares M Donald G (2009): Take me to a Clinical Aromatherapist. *International Journal of Clinical Aromatherapy*. 6,1: 3–8.
- DoH (2008): *Manual for Cancer Services 2008: complementary therapy (safeguarding practice) measures*. Department of Health.
- Jackson T (2006) In: Mackereth P Carter A (Eds) *Massage and Bodywork: adapting therapies for cancer care*. Elsevier Science. London.
- Kohn M (2000) *Complementary therapies in cancer care*. Macmillan Cancer Relief. London.
- Mackereth P Carter A Parkin S Stringer J Roberts D Long A Todd C Caress A (2009): Complementary therapists' training and cancer care: a multi-site study. *European Journal of Oncology Nursing*. 13: 330–335.
- Mackereth P Carter A Parkin S Stringer J Roberts D Long A Todd C Caress A (2009): Complementary therapists' motivation to work in cancer/supportive and palliative care: a multi-centre case study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 15: 161–165.
- Mackereth P A Parkin S Donald G Antcliffe N (2010): Clinical supervision and complementary therapists: an exploration of the rewards and challenges of cancer care. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 16. 143–144
- Maycock P Mackereth P: Going smoke-free: can aromatherapy help? *In Essence* 8(4):9–12.
- Mills S Budd S (2000) *Professional organisation of complementary and alternative medicine in the United Kingdom*. 2000. Centre for the Complementary Health Studies. University of Exeter

A cikket az International Federation of Professional Aromatherapists szívességből közöljük. A cikk először az *In Essence* magazin Vol. 9. No. 3. Winter 2010 számában került közlésre.

This article was first published in *In Essence* Vol. 9. No. 3. Winter 2010 with the kind permission of the International Federation of Professional Aromatherapists.

Mimóza virágban a Seattle (Washington állam) mellett található Bastyr Egyetem botanikus kertjében.

Mimosa spp.

Fotó: © 2014 Hollódi Gergely

A pillangósvirágúak (Fabaceae) családjába tartozó Mimosa nemzetségbe körülbelül 400 fajt sorolnak.





Fotó: © Mariano Kamp
Lips
<https://www.flickr.com/photos/mkamp/>
Attribution-NoDerivs 2.0 Generic
(CC BY-ND 2.0)

© 2008 Mariano Kamp

Dr. Babulka Péter

ILLÓOLAJNÖVÉNYEK ÉS ILLÓOLAJOK A FOG- ÉS SZÁJÜREGI MEGBETEGEDÉSEK KEZELÉSÉBEN

■ A hazánkban is egyre ismertebbé és elfogadottabbá váló biológiai fogorvoslás hívta fel a figyelmet arra, hogy például az amalgámtömések, a mechanikai túlterhelések okozta tünetek és energetikai zavarok olyan fogászati gócként tekintendők, amelyek megszüntetésével a nem fog- és szájsebészet területéhez tartozó panaszok is megszüntethetők. Ennél jóval ismertebb az a tény, hogy az elhanyagolt, szuvas vagy gyulladt fogak és szájüregi gyulladások az egész szervezetünkre kihatva például a szívizomban, illetve az ízületekben gyulladások keletkezhetnek. Éppen ezért elengedhetetlen a fogak mindennapi, szakszerű ápolása és a rendszeres fogorvosi ellenőrzés.

A fogak és a szájüreg gyógynövényekkel, illóolajokkal, illetve egyéb természetes anyagokkal történő ápolása terén sok értékes tapasztalattal rendelkezünk és olyan adatok is szép számmal állnak a rendelkezésünkre, amelyek a fogakat és a szájüreget érintő betegségek megelőzési vagy kezelési lehetőségére utalnak.



> A hagyományos orvoslás tapasztalatai

A fog- és a szájüregi betegségek megelőzésére, kezelésére, a betegségek okozta tünetek mérséklésére, illetve a szájhygiéné fenntartására a hagyományos orvoslásban használt növények száma magas, alkalmazásuk módja sokféle és részben adott kultúrákhoz kötött. A hagyományoknak megfelelően alkalmazott növényi részek ismertebb alkalmazási formái és módjai között rágópálcák vagy rágóbotok, rágószivacsok, fogtisztító gyümölcsök, fogpiszkálók, fogtisztító (dörzsölő) porok, fogtisztító gumik, ideiglenes fogtömítőszerke, ínyerősítő oldatok és egyéb természet eredetű szerek találhatók.

Egyes források szerint a legismertebb növényi fogtisztítószer a rágópálca (vagy rágóbot), melynek használatát mintegy hét évezreddel ezelőtt a babilóniaiak írták le. Afrikában, Dél-Ázsiában és Dél-Amerikában a különféle – köztük hatóanyagként főként illóolajokat tartalmazó – növények (pl. *Acacia*, *Azadirachta*, *Camellia*, *Diospyros*, *Fagaria*, *Garcinia*, *Salvadora*, *Zanthoxylum*, fajok) adott részeiből (gyökér, kéreg, haj-

tás) ma is gyakran készítenek rágópálcákat, fogpiszkálókat, melyekkel a fogak tisztítását és a szájhygiéné fenntartását az adott kultúrákban szokásos módon végzik, és e célra egyes gyümölcsök terméseit is szívesen használják. A fogtisztításra alkalmas rágópálcák készítésére legalább másfél száz növény adott részeit használják fel. Ghánában a rágópálcák mellett a gyulladásos folyamatok kezelésére, illetve a fogak és a szájüreg tisztán tartására liánszerű növények szárából készítenek rágószivacsot.

Egyes – részben erőteljes antimikrobiális hatású illóolajat tartalmazó – növényi részeket (pl. a pisztáciafa belső kérgét, a szegfűszeg bimbó cinkoxiddal kevert olaját) ideiglenes tömítőanyagként, másokat pedig fogtisztításra, fogdörzsölésre használják (rendszerint egy vagy több növény adott részeiből készült porok formájában). Mindezek mellett a foghúzás megkönnyítésére (fájdalom enyhítésre és érzéstelenítésre), illetve a fog körüli szövetek gyulladásainak mérséklésére is használnak növényi részeket és készítményeket a hagyományos orvoslásban. Az illóolajos növényeknek különösen az utóbbi területeken van fontos szerepük.



... például az amalgámtömések, a mechanikai túlterhelések okozta tünetek és energetikai zavarok olyan fogászati gócként tekintendők, amelyek megszüntetésével a nem fog- és szájsebészet területéhez tartozó panaszok is megszüntethetők. Ennél jóval ismertebb az a tény, hogy az elhanyagolt, szuvas vagy gyulladt fogak és szájüregi gyulladások az egész szervezetünkre kihatva például a szívizomban, illetve az ízületekben gyulladások keletkezhetnek.



Neem pálcák (*Azadirachta indica*)

Fotó: © Meena Kadri

www.flickr.com/photos/meanestindian/

Attribution-NoDerivs 2.0 Generic (CC BY-ND 2.0)

> A komplementer orvoslási és fitoterápiai tapasztalatok

A természetgyógyászattal, alternatív és komplementer orvoslással foglalkozó hazai folyóiratokban 2-3 évtizede jelennek meg biológiai fogorvoslást ismertető cikkek, tanulmányok, és jelenleg több olyan szakkönyv is elérhető (pl. Csiszár Róbert: Orálakupunktúra – Biológia fogászat), amely ezzel a témakörrel behatóan foglalkozik - érintve egyben a gyógynövények és növényi készítmények terápiás alkalmazásának számos kérdését is. Az 1990-ben megalakult MOBOT (Magyar Orálakupunktúra Orvosok és Biológiai Fogorvosok Társasága) keretében tartott továbbképzések során is szóba kerülnek a gyógynövények, a homeo- és fitoterápiás készítmények, valamint a kozmetikumként forgalmazott, hatóanyagként növényi összetevőket – köztük illóolajokat is – tartalmazó szájjápoló készítmények, illetve ezek megelőzésben és terápiában való alkalmazási lehetőségei.

Az utóbbi 2-3 évtizedben több fogorvoslással és szájszészettel foglalkozó akadémikus orvosi szaklapban [pl. *Archives of Oral Biology*, *Australian Dental Journal*, *Community Dentistry and Oral Epidemiology*, *Dental Research Journal* (Isfahan), *Journal of Contemporary Dental Practice*, *Journal of Indian Society of Periodontology*, *Journal of Periodontology*] is megjelentek olyan közlemények, amelyek a komplementer orvoslással, növényi kivonatokat és illóolajokat tartalmazó készítmények használatának lehetőségeivel, illetve alkalmazásuk pozitív és negatív aspektusaival egyaránt foglalkoznak. Ezen átfogó közleményekből kiderül az, hogy:

- a fogorvosok és szájszésztek nem hagyhatják figyelmen kívül a növényi szereket,
- tájékozódniuk kell a növényi szerekről, illetve azok biztonságos és hatásos alkalmazásairól,
- tájékozódniuk kell arról, hogy betegeik milyen növényi szereket (gyógyszereket, gyógyhatású- és étrend-kiegészítő készítményeket) fogyasztanak rendszeresen, amelyek az alkalmazott kezelések hatásait kedvezően vagy kedvezőtlenül befolyásolhatják,

- számos biztató és meggyőző tudományos bizonyíték alapján érdemes gyógynövény kivonatokat, illóolajokat, illetve növényi hatóanyagokat tartalmazó készítményeket vizsgálni, mert azok hatásos és biztonságos szerekként alkalmazhatók a fog- és szájüregi betegségek (biológiai) kezelésében.

Az Európában legismertebb és szakhatóságok által leggyakrabban használt gyógynövény értékelő monográfiákban (E-, ESCOP-, WHO-) 20 olyan gyógynövény, illetve növényi drog található, amelyeknél indikációként a fogakat és a szájüreget érintő betegségek vannak megadva. E növények között a következő illóolajos növények találhatók (egy részüknél nem csak a növény adott részét, hanem az illóolaját is használják): borsosmenta (*Mentha x piperita* L.), kamilla (*Matricaria recutita* L.), kerti kakukkfű (*Thymus vulgaris* L.), mirha [*Commiphora myrrha* (Nees) Engl.], parlagi- és százelevelű rózsza (*Rosa gallica* L. és *R. centifolia* L.), orvosi zsálya (*Salvia officinalis* L.) és a szegfűszeg [*Syzygium aromaticum* (L.) Merr. & L.M.Perry].

”

A fogtisztításra alkalmas rágópálcák készítésére legalább másfél száz növény adott részeit használják fel.

Ghánában a rágópálcák mellett a gyulladásos folyamatok kezelésére, illetve a fogak és a szájüreg tisztán tartására liánszerű növények szárából készítenek rágószi-
vacstot.

Parlagi rózsza
(*Rosa gallica*)

Fotó: © dr. Babulka Péter



Ha ezen monográfiákban szereplő illóolajnövényekhez hozzávesszük azokat is, amelyek gyógyszerkönyvünkben hivataltalok vagy fitoterápiás szakkönyvekben fog- és szájüregi betegségeket érintő indikációkkal szerepelnek, illetve azokat, melyeknek illóolajai, kivonatai vagy egyes hatóanyagai hazai forgalomban lévő szájápolási termékek hatóanyagaiként kerülnek felhasználásra, akkor a fog- és szájüregi betegségek megelőzésében, kezelésében és a szájápolásban használható növények száma eléri a 40-et, az illóolajos növényeké pedig meghaladja a 20-at. Alkalmazásuk gyakoribb módjai és formái: vizes, illetve vizes-alkoholos kivonat, szájvíz, tinktúra, illóolajok olajos kivonata, ecsetelőszőr, fogkrém, foggél és szopogató tabletta.

Ha a fentiek mellett azokat az illóolajnövényeket is számba vesszük, amelyek a már említett monográfiákon kívül más gyógynövény értékelő monográfiákban (pl. AHPM – American Herbal Pharmacopoeia Monographs, AMRM – Alternative Medicine Review Monographs) és aromaterápiás szakkönyvekben is előfordulnak, illetve egy-egy adott területen (pl. fogszuvasodás megelőzése, fogágy megbetegedés kezelése, szájhigiénia) önmagukban vagy adott kombinációjú készítmények összetevőiként mikrobiológiai és egyéb kísérletek, illetve humán vizsgálatok tapasztalatai alapján már hazánkban is forgalomban vannak, vagy terápiás alkalmazhatóságuk reálisnak és kellően biztonságosnak bizonyul, akkor a növények száma meghaladja az 50-et!

Természeteredetű hatóanyagok – fitoterápiás- és fogorvosi közlemények adatai

A PubMed adatbázisban különböző keresőszó kombinációkkal (pl. herbal AND dental, herbal AND dentistry, herbal extracts AND halitosis, herbal AND mouthrinses, herbal AND mouthwashes, herbal AND toothpastes, essential.oils AND dental, essential.oils AND dentistry, essential.oils AND gingivitis, essential.oils AND mouthrinses, essential.oils AND periodontitis, essential.oils AND periodontal) végzett kutatás eredménye-

ként több, mint 80 olyan tudományos közlemény érhető el, amely fog- és szájüregi megbetegedések gyógynövényekkel, növényi kivonatokkal, illóolajokkal, valamint természet eredetű hatóanyagokat tartalmazó készítményekkel történő megelőzésének és kezelési lehetőségeinek megismeréséhez nyújt hasznos adatokat és jó kiindulópontokat.

A közlemények nagyobb része fogorvosi, kisebb része fitoterápiás folyóiratokban jelent meg. A közzétett hatásigazoló kísérletek (*in vitro* és *in vivo*), illetve különböző időtartamú (2 héttől 6 hónapig tartó) és elrendezésű humán vizsgálatok (ezek közt találhatók kettős vak, randomizált és placebo kontrolláltak is) főbb célkitűzései



...számos biztató és meggyőző tudományos bizonyíték alapján érdemes gyógynövény kivonatokat, illóolajokat, illetve növényi hatóanyagokat tartalmazó készítményeket vizsgálni, mert azok hatásos és biztonságos szerekként alkalmazhatók a fog- és szájüregi betegségek (biológiai) kezelésében.

a következők voltak:

- növényi eredetű hatóanyagok (pl. illóolajok, kivonatok, izolált vegyületek) és hatóanyagként természetes összetevőket tartalmazó készítmények (szájvizek, fogkrémek, tinktúrák) különböző patogén szájüregi kórokozókkal (*Actinobacillus*-, *Actinomyces*-, *Candida*-, *Fusobacterium*-, *Lactobacillus*-, *Porphyromonas*-, *Prevotella*-, *Solobacterium*-, *Streptococcus*- stb. fajokkal) szemben kifejtett antimikrobiális hatásainak igazolása,
- fogszuvasodást előidéző kórokozók fogfelszínen történő megtapadását és a

glükán szintézisét gátló hatások igazolása,

- baktérium biofilmek, plakkok képződését és a mechanikai eltávolításuk utáni újraképződést gátló hatások tanulmányozása,

- fogínygyulladást mérséklő hatások igazolása,

- fog körüli szövetek és fogágygyulladás, illetve a kellemetlen szájszag kezelési lehetőségeinek vizsgálata,

- növényi hatóanyagot tartalmazó készítmények hatásainak és mellékhatás profiljainak összevetése forgalomban lévő, hatóanyagként nem növényi összetevő(ke)t tartalmazó készítményekkel.

Az említett közlemények adataiból kiderül, hogy több illóolajnak, növényi kivonatnak és izolált vegyületnek van olyan kedvező terápiás tulajdonsága, amely alkalmassá teszi ezen természetes anyagokat arra, hogy különböző készítmények hatóanyagaiként kerüljenek felhasználásra. A fog- és szájápolási termékeket gyártók számára az illóolajok és egyes összetevőik (pl. eugenol, eukaliptol, mentol, metil-szalicilát, timol) az ismertebb és gyakrabban használt hatóanyagok közé tartoznak. Számos szájhigiénés készítmény tartalmaz hatóanyagként ilyen összetevőket, mivel *in vitro* kísérletek és klinikai vizsgálatok adatai igazolják azok sokoldalú és kedvező hatásait. Az illóolajok ismertségének és gyakori használatának alátámasztására jó bizonyíték az is, hogy különböző humán vizsgálatokban szintetikus anyagokat tartalmazó szájápolószerek (elsősorban szájvizek) hatásainak tesztelésekor pozitív kontrollként is alkalmaznak illóolaj tartalmú készítményeket.

Különböző illóolajokkal, illóolaj összetevőkkel végzett mikrobiológiai és egyéb kísérletek, illetve rövidebb - hosszabb ideig tartó humán vizsgálatok eredményei szerint:

- a különböző illóolaj tartalmú szájvizek (öblögetőszerek) hatékony kiegészítői lehetnek a fogkefével, fogkrémmel és fogszelvényemmel végzett mindennapi fogápolásnak,

- az illóolaj tartalmú szájvizek rendszeres használatának hatása a fogak közötti plakkok képződésének megelőzésében egyenértékű lehet a fogszelvény használataival, vagy felülmúlhatja azt,

>

• a kísérletekben vizsgált illóolaj tartalmú szájvizek hosszabb ideig történő használat esetén is biztonságosak lehetnek és káros mellékhatások ritkán fordulnak elő használatukkor,

• a különböző illóolajokat (pl. tea-fa, manuka, eukaliptusz, borsosmenta, fodormenta, római kömény) és illóolaj összetevőket tartalmazó készítmények antimikrobiális hatást fejtenek ki a fogszuvasodást, plakk képződést, fogíny- és fogágygyulladást, valamint egyéb megbetegedéseket előidéző kórokozókkal szemben [ilyen készítmények egyes fogkrémek, pl. a Parodontax; vagy a hatóanyagként mentolt, timolt, metil-szalicilátot és eukaliptolt tartalmazó, az Amerikai Gyógyszer-engedélyeztetési Hivatal (FDA) által biztonságosnak és hatásosnak ítélt, plakk képződést gátló és fogínygyulladás elleni hatással bíró Listerine szájvíz, amit több humán vizsgálatban is teszteltek],

• egyes, illóolajokat tartalmazó készítmények hatásai egyenértékűek lehetnek a forgalomban lévő, hatóanyagként nem természetes anyagokat (pl. klórhexidint, fluorozármazékokat, cetilpiridinium-kloridot) tartalmazó készítmények hatásaival (és emellett a mellékhatás profiljuk is kedvezőbb lehet!),

• az illóolajoknak fontos szerepük lehet a fogszuvasodás (káriesz), a fogínygyulladás, a fog körüli szövetek, illetve a fogágygyulladás megelőzésében és kiegészítő kezelésében,

• az illóolajok és illóolaj összetevők fontos forrásul szolgálhatnak új, káriesz- és plakkellenes hatású anyagokat kutatók fejlesztési munkájához,

• az illóolajok hasznosak lehetnek a szájüregben lezajló gyulladásos folyamatok mérséklésében és sebek kezelésében,

• egyes illóolajok alkalmasak lehetnek a fogászati rendelőkben kezelésekre váró betegek szorongásának mérséklésére.

Fog- és szájüregi betegségek, kezelési lehetőségek

A mindennapi fogápolásra, a fog- és szájüregi betegségek megelőzésére vagy kezelésére ajánlott, hazánkban elérhető – növényi kivonatot, illóolajat és egyéb



Melaleuca sp.

Fotó: © dr. Babulka Péter

természetes hatóanyagot tartalmazó – készítmények (fogkrémek, foggélek, fogporok, szájvizek, ecsetelők stb.) pontos száma – megfelelő nyilvántartások és közzétételek hiánya miatt – nehezen állapítható meg, de az interneten keresztül számos forrásból (pl. nagykereskedők és fogorvosok honlapjairól, blogjairól) bőségesen gyűjthetők információk olyan (gyógy) fogkrémekről, foggélekről, szájvizekről és egyéb termékekről, amelyek természetes összetevő(ke)t – köztük illóolajokat és ezek alkotórészeit – tartalmaznak.

A növényi hatóanyagokat tartalmazó készítményekkel végzett fog- és szájápolások, illetve kezelések a szájhygiéna fenntartását, a megelőzést, a már kiala-

kult kórfolyamatok visszafordítását vagy késleltetését, illetve a műtét utókezelést egyaránt szolgálhatják. A gyógykezelések egy része (pl. várótermekben szorongásoldó illóolajok párologtatása, ecsetelés, ínypakolás) az orvosi rendelőkben, másik része viszont otthon (öblögetés, ínymasszázs és -pakolás, gyógytea/tinktúra/fogyasztás, műfogor tisztítás stb.) végezhető el.

A következőkben tekintsük át röviden – néhány konkrét adattal kiegészítve – azokat a területeket, ahol különböző kísérletek és humán vizsgálatok tapasztalatai alapján megalapozott, illetve reménykeltő lehet az illóolajok, illóolajos készítmények betegségeket megelőző vagy terápiás célú alkalmazása.

>

> Fogászati kezelések okozta szorongás oldása

Ezen a területen több humán vizsgálatot is végeztek. Mintegy másfél évtizeddel ezelőtt egy osztrák, tavaly pedig egy indiai kutatócsoport jelentetett meg közleményt arról, hogy az édes narancs [*Citrus sinensis* (L.) Osbeck] terméshéj illóolaj fogászati rendelőkben alkalmazva szorongásoldó hatású. Az előbbi esetben 22-57 év közötti felnőtteket, az utóbbiban pedig 6-9 éves gyermekeket vontak be a vizsgálatokba.

A másik, hasonló célra használt illóolaj a keskenylevelű levendula (*Lavandula angustifolia* Mill.) virágzó hajtásainak illóolaja, melyet több humán vizsgálatban is tanulmányoztak. Egy angliai kutatócsoport öt klinikán, kérdőíves felmérés keretében közel 600 felnőtt véleményére alapozva, míg egy iráni kutatócsoport randomizált és kontrollált humán vizsgálat keretében (vizsgálatban résztvevők száma: 340 fő) igazolta azt, hogy a rendelők várótermében tartózkodó betegeknél a levendula illóolaj belélegzésének köszönhetően mérsülődött a kezelésre várók szorongása.

Fogszuvasodás, baktérium biofilm- és plakk képződés

A fogszuvasodás megelőzésében a különböző zöld-, oolong- és fekete tea kivonatok, tea polifenolok (pl. EGCG), illetve a hatóanyagként ezen összetevőket és egyéb növényi kivonatokat tartalmazó készítmények mellett különösen fontosak lehetnek az illóolajokat (pl. borsosmenta, eukaliptusz, kanadai télizöld, manuka, szegfűszeg, tea-fa) vagy illóolaj összetevőket (pl. karvakrol, mentol és timol) is tartalmazó szájhygiénés készítmények, amelyek több kísérlet eredménye szerint gátolhatják a fogszuvasodást előidéző kórokozókat (*Streptococcusok*, *Lactobacillusok*, *Actinomyces viscosus*) szaporodását, baktérium biofilmek és dentális plakkok különböző helyeken (íny felett és alatt, fogak között; fogpótlásokon) történő képződését, valamint a karieszek kialakulását. Az említett illóolajok és főbb összetevőik a fogínygyulladás kialakulásáért felelős baktériumok (pl. *Porphyromonas gingivalis*) plakkokon történő megtelepedését és az



Eukaliptusz (*Eucalyptus globulus*)

Fotó: © dr. Babulka Péter

érett plakkokba történő beépülését is akadályozhatják.

A gyakrabban és régóta használt illóolajok mellett az utóbbi évtizedben több új és figyelmet érdemlő illóolajos növényről, illetve illóolajról olvashattunk tudományos közleményekben. Olasz és koreai kutatócsoportok számoltak be a liguriai cickafark (*Achillea ligustica* All.) és az indiai kurkuma (*Curcuma longa* L.) baktérium biofilm képződést gátló és kariesz ellenes hatásáról. E tanulmányok mellett különösen figyelemre méltóak azok a kísérletek, illetve gyermekek és felnőttek bevonásával végzett humán vizsgálatok, amelyeket az Északkelet-Brazíliában honos és népi orvoslásban többféle céllal alkalmazott borsrozmarin cserje (*Lippia sidoides* Cham.) fenolos összetevőiben (timol és karvakrol) gazdag levélolajával (LSO) végeztek.

Különböző kutatócsoportok rangos fitoterápiái és fogászati szaklapokban számoltak be az illóolaj fogszuvasodást és fogínygyulladást gátló hatásáról, három

-féle készítmény (szájvíz, gél, fogpaszta) formájában történő használatát is figyelembe véve. Az egyik vizsgálatban a kontrollcsoportban 1% klórhexidin gél és szájvizet használtak. Egy, a European Journal of Dentistry hasábjain megjelent tanulmány szerint az LSO-t 10%-os koncentrációban alkalmazott gél hatékony plakk képződés és fogínygyulladás elleni készítmény.



A gyakrabban és régóta használt illóolajok mellett az utóbbi évtizedben több új és figyelmet érdemlő illóolajos növényről, illetve illóolajról olvashattunk tudományos közleményekben.

> Fogínygyulladás

Az utóbbi évtizedben elvégzett számos állatkísérlet és humán vizsgálat eredménye igazolja, hogy a hatóanyagként természetes összetevőket tartalmazó fogkrémek, gélek, illetve szájvizek használata jelentős mértékben csökkentheti a plakkok képződését és mérsékelheti a fogíny gyulladását, amit különböző paraméterek (plakkindex, ínyvérzési index, papilla vérzési index, ínytasak mélység stb.) javulásával tudtak alátámasztani. Ilyen készítmény például a már említett Listerine szájvíz; a hatóanyagként illóolajos növények kivonatait és illóolajait tartalmazó Paradontax és Colgate Herbal fogkrém, illetve egy olyan 2,5% teafa illóolajat tartalmazó, ausztrál kutatócsoport által vizsgált foggél, melynek hatását klórhexidint tartalmazó gél hatásával vetették össze és azzal egyenértékűnek találták. Valamennyi készítmény megfelelő, nem kívánt mellékhatástól mentes alternatívaként használható szájüregi betegségek megelőzésében és kiegészítő kezelésében.

Fog körüli szövetek, fogágy- és fogmeder gyulladások

Számos mikrobiológiai kísérlet és klinikai vizsgálat eredménye azt igazolja, hogy különböző gyógynövénykivonatok, illóolajok, illóolaj keverékek és a propoliszkivonat gátolhatják a különböző gyulladásokat előidéző kórokozók (*Actinomyces naeslundii*, *Actinobacillus actinomycetemcomitans*, *Fusobacterium*, *Prevotella intermedia*, *P. nigrescens*) szaporodását és ezzel hozzájárulhatnak a kedvezőtlen folyamatok mérsékléséhez.

Szájnyálkahártya megbetegedések

A szájnyálkahártya gyulladásos folyamatainak mérséklésére és kisebb, körülírt fekélyek (afták) gyógyulásának elősegítésére olyan készítmények (forrázatok, kivonatok, gélek, szájvizek, ecsetelőszerek) is ajánlhatók, melyek hatóanyagként *Aloe vera* gél, illóolajos növények (pl. mirha,

kamillavirág, orvosi zsálya levél) kivonatait és illóolajait tartalmazzák. Ez utóbbi készítményekkel kapcsolatban hozható fel példaként egy olyan növény illóolaja, amely nem tartozik a szájhigiénés termékek gyakran használt hatóanyagai közé.

Íráni kutatók néhány évvel ezelőtt a hazánkban is kedvelt és könnyen termesztendő fűszernövény, a kerti borsika (borsfű, csombor, csombord vagy pereszleny; *Satureja hortensis* L.) illóolaját 1%-ban tartalmazó foggél hatását 80 beteg bevonásával randomizált és kontrollált humán vizsgálat keretében vizsgálva arra a megállapításra jutottak, hogy az helyileg alkalmazva hatékony és biztonságos szájnyálkahártya-gyulladás elleni készítmény.

Szájpenész

Az elsősorban *Candida albicans* okozta szájpenész (soor) vagy szájiüregi kandidiázis kezelésében azoknak az antifungális hatású növényi hatóanyagoknak lehet figyelmet érdemlő szerepük, amelyek gátolni vagy elpusztítani képesek az említett kórokozókat. A már korábban említett *Lippia sidoides* leveleiből kinyert illóolajat tartalmazó készítmények mellett propoliszkivonat és az Íránban honos Shirazi kakukkfű (*Zataria multiflora* Boiss.) hajtásaiból készült kivonatot tartalmazó gél is kedvező hatásúnak bizonyult *Candida*-fajok okozta szájfertőzések ellen.

Kellemetlen szájíz

Az utóbbi években több olyan közlemény jelent meg, mely szerint a növényi hatóanyagokat (pl. teafa-, citrom-, borsosmenta illóolajat, mangosztán terméshéj kivonatot, alfa-bizabolol) tartalmazó szájvizek és ínymasszázsra használt gélek csökkenthetik az e panasz kialakulásáért felelős kórokozók (pl. *Solobacterium moorei*) számát és mérsékelhetik a kellemetlen szájízszagot.



Citrom (*Citrus limon*)

Fotó: © dr. Babulka Péter

> Egyéb alkalmazási területek

A fentiek mellett még a protézisek, hídtagok okozta mechanikai inger következtében kialakult felfekvések (decubitus), különböző eredetű szájüregű sebek ápolására és műtéti utókezelésekhez is számításba vehetők az illóolajokat és más természetes anyagokat tartalmazó szájhigiénés készítmények. ■

Felhasznált irodalom

- Babulka P. (2008): Gyógynövények és nővényi készítmények a fog- és szájüregi betegségek kezelésében. *Komplementer Medicina* 4: 6-15.
- Lehrner, J.; Eckersberger, C.; Walla, P.; Pötsch, G.; Deecke, L. (2000): Ambient odor of orange in a dental office reduces anxiety and improves mood in female patients. *Physiol Behav.* Oct 1-15;71(1-2): 83-6.
- Jafarzadeh, M.; Arman, S.; Pour, F. F. (2013): Effect of aromatherapy with orange essential oil on salivary cortisol and pulse rate in children during dental treatment: A randomized controlled clinical trial. *Adv Biomed Res.* Mar 6;2: 10.
- Kritsidima, M.; Newton, T.; Asimakopoulou, K. (2010): The effects of lavender scent on dental patient anxiety levels: a cluster randomised-controlled trial. *Community Dent Oral Epidemiol.* Feb;38(1): 83-7.
- Zabirunnisa, M.; Gadagi, J. S.; Gadde, P.; Myla, N.; Koneru, J.; Thatimatla, C. (2014): Dental patient anxiety: Possible deal with Lavender fragrance. *J Res Pharm Pract.* Jul; 3(3): 100-3.
- Maggi, F.; Bramucci, M.; Cecchini, C.; Coman, M. M.; Cresci, A.; Cristalli, G.; Lupidi, G.; Papa, F.; Quassinti, L.; Sagratini, G.; Vittori, S. (2009): Composition and biological activity of essential oil of *Achillea ligustica* All. (Asteraceae) naturalized in central Italy: ideal candidate for anti-cariogenic formulations. *Fitoterapia.* 2009 Sep; 80(6): 313-9.
- Lee, K.H.; Kim, B.S.; Keum, K.S.; Yu, H.H.; Kim, Y.H.; Chang, B.S.; Ra, J.Y.; Moon, H.D.; Seo, B.R.; Choi, N.Y.; You, Y.O. (2011): Essential oil of *Curcuma longa* inhibits *Streptococcus mutans* biofilm formation. *J Food Sci.* Nov-Dec; 76(9): 226-30.
- Lobo, P.L.; Fonteles, C.S.; de Carvalho C.B.; do Nascimento, D.F.; da Cruz Fonseca, S.G.; Jamacaru, F.V.; de Moraes, M.E. (2011): Dose-response evaluation of a novel essential oil against *Mutans streptococci* in vivo. *Phytomedicine* May 15;18(7):551-6.
- Lobo, P.L.; Fonteles, C.S.; Marques, L.A.; Jamacaru, F.V.; Fonseca SG(4), de Carvalho C.B.; de Moraes, M.E. (2014): The efficacy of three formulations of *Lippia sidoides* Cham. essential oil in the reduction of salivary *Streptococcus mutans* in children with caries: a randomized, double-blind, controlled study. *Phytomedicine* Jul-Aug; 21(8-9): 1043-7.
- da Silva, S.L.; Yuri Carvalho, M.P.; Bastos, T.C.; Alencar, P.N.B.; da Costa, F.N. (2013): Clinical effect of a gel containing *Lippia sidoides* on plaque and gingivitis control. *Eur J Dent.* Jan 7(1): 28-34.



Számos mikrobiológiai kísérlet és klinikai vizsgálat eredménye azt igazolja, hogy különböző gyógynövénykivonatok, illóolajok, illóolaj keverékek és a propoliszkivonat gátolhatják a különböző gyulladásokat előidéző kórokozók...szaporodását és ezzel hozzájárulhatnak a kedvezőtlen folyamatok mérsékléséhez.



Fodormenta
(*Mentha spicata*)

Fotó: © dr. Babulka Péter

inHeal

Illóolajos sókapszula

ÉS MÁR A LEVEGŐ...



A sókapszula a Himalája só és az kizárólag 100%-os tisztaságú és bio illóolajok jótékony hatásait ötvözi. Az Allergiapajzsban található illóolaj keverék hatékony segítség lehet az allergiás időszakban, megelőzésre és akut problémákra. A Tiszta Lélegzet illóolajai az eldugult orrok és melléküregi problémák megszüntetésében segíthetnek, a megfázásos és influenzás időszakban támogatják szervezetünket. Semmi szintetikus, csak a természet hamisíthatlan illóolajai és tiszta Himalája só!

www.inheal.eu



Dr. Babulka Péter

CSOMBORD FAJOK

SATUJERA SPP.

Hegyi csombord
Satujera montana L.

Fotó: © Dr. Babulka Péter

Az ajakosvirágúak családjába (*Lamiaceae*) tartozó csombor(d) nemzetség (*Satureja*) több mint 50 faja ismert, melyek a melegebb éghajlatú területeken, főként a Mediterráneumban tenyésznek. Hazánkban két fajt termesztenek, ezek a kerti és a hegyi csombord.

A kerti csombord (*Satureja hortensis* L.) egyéves, lágyszárú, minden részében illatos növény, mely borsikafű, borsfű, pereszlény vagy nyári csombord néven is ismert. Ez utóbbi névvel az angol nyelvű irodalomban találkozhatunk. Magassága 30-60 cm, szára felálló, tövüknél fásodó hajtásai ismételt elágazóak. Keresztben átellenesen elhelyezkedő levelei keskenyek, legfeljebb 3 cm hosszúak, épek. A felsőbb levelek hónaljában fejlődő virágai egyoldalú virágzatot fejlesztenek. Apró virágai fehérek vagy lilás rózsaszínűek.

A hegyi csombord (*Satureja montana* L.) ugyancsak fűszerként ismert. E faj hegyi borsfű, hegyi borsikafű, hegyi pereszlény vagy téli csombord néven (angol nyelvterületen) is ismert illatos, fásodó szárú évelő növény, mely az előbb bemutatott rokonfajánál alacsonyabb termetű (25-35 cm). Merev levelei keskenyek vagy gömbölydedek, keresztben átellenesen elhelyezkedők, hosszuk 1,5-2,5 cm. Fehér vagy lilás virágai a méheket csalogatják. E növények Európában és hazánkban is kitűnő fűszerei a húsételeknek, a hüvelyeseknek, valamint a különböző likőröknek is.

A borsfűvet az ókori rómaiak a bors megismerése előtt ételek és italok fűszerezésére használták. Vergilius (i. e. 70. – i. e. 19.) szerint az „istenek eledeleként nőtt borsfű” egyike a legillatosabb fűszernövényeknek. A borsfű nevének említésével Pliniusnál (Kr. u. 23-79) is találkozhatunk.

Európában már a középkorban jelentősége volt e növénynek, amit jól jelez az a tény, hogy Nagy Károly frank király és római császár (768-814) a *Capitulare de villis* néven ismert rendeletében tette kötelezővé egyebek mellett a gyógy- és fűszernövények, köztük a borsfű termesztését. E kortól kezdve a borsfű gyakori növénye

volt a kolostor- és temetőkerteknek, melyvel a középkori glosszákból is gyakran találkozhatunk.

Melius Péter 1578-ban kiadott fűvészkönyvében a borsfű *thymbra* néven szerepel. Melius megkülönböztetett kerti borsfűvet, mely magas, erős, és borsszagú, illetve mezei borsfűvet (valószínűleg ez lehetett a napjainkban hegyi borsfű néven ismert növény), melyek haszna szerint a kakukkfűéhez hasonló. Mindkét fajt értékes gyógynövényként tartotta számon. A hajtások borban készült főzete ismeretei szerint „mellyet tisztít, veséből, hólyagból arenát, fővent, követ kiűz, vizeletet indít”. A boros kivonat emellett még gyomort erősít és csömörlést elállít. Külsőleg alkalmazva főfájást csillapít, búza lisztrel összefőzve pedig farzsábjára tehető borogatószerül szolgál.

A borsfű kedvelt növénye volt a XVII. századi biokerteknek is. Nadányi János Kerti dolgoknak leírása (1669) című könyvében azt olvashatjuk a borsfűről, hogy ha a mély álmomban lévő szagolják, felsekent ők, fűlfájás esetén kipréselt nedvet fülbe cseppentve pedig enyhíti a fájdalmat. Vízrel készült főzete az asszonyokat szülés után tisztítja, míg borral készült főzete köptető hatású. A szárított növény pora bolha ellen hatásos védekezőszer.

Pápai Páriz Ferenc *Pax Corporis*-ában (1764) hősármekedés esetén ajánlja a borsfű főzetében való fürdést, míg Diószegi Sámuel könyvében (1813) étvágyjavító, tüdőt erősítő, valamint fül- és torokfájás elleni orvosságként ismerteti e növényt.

Népi gyógyászatunkban bőséges ismeretanyag gyűlt össze a borsfűekre vonatkozóan, melyeket még napjainkban is országszerte használnak, nem csak csak ételek ízesítésére és savanyúságok eltevésére, hanem gyógynövényként is. A levelekből, virágos hajtásokból készült

főzetnek vérnyomást csökkentő, köptető, köhögéscsillapító, asztmás rohamoknál görcsoldó, valamint emésztésjavító hatásokat tulajdonítanak. Külsőleg gyermekek bőrbetegségeinek (elsősorban pattanásos bőr) kezelésére és fejfájás csillapítására (a főzet gőzének inhalálásával) használják.

Az említett borsfűvek vagy csombordok Izraelben élő rokonfaját, a *Satureja thymbra* L.-t is hasonló céllal használják a népi gyógyászatban. A levelekből készült gyógytea fogyasztását az emésztés javítására és köhögéscsillapításra javasolják, külsőleg pedig a levelekből készült főzetet használják borogatások formájában.

Az európai fitoterápiában a kerti és a hegyi csombord leveles, virágos hajtásait (*Saturejae herba*) és az azokból kinyert illóolajat (*Aetheroleum saturejae*) használják. Mindkét faj legfontosabb hatóanyaga az illóolaj, mely mintegy 0,5-2 %-nyi mennyiségben található a növényekben (a magasabb illóolaj hozamot a hegyi csombord adja). Emellett még a cserzőanyagok érdemelnék említést.

A kerti csombord illóolaj (*Aetheroleum saturejae hortensis*) főbb alkotórészei a karvakrol (35-70 %), a g-terpinén (20-40%) és a p-cimén (7 %), míg a főként karvakrolt tartalmazó hegyi csombord (*Satureja montana* L. ssp. *montana carvacrolifera*) illóolaj (*Aetheroleum satureja montana ct. carvacrolifera*) fontosabb összetevői a karvakrol (45-75 %), a g-terpinén (2-15%), a p-cimén (2-14 %), a b-kariofillén (mennyisége meghaladhatja a 10%-ot) és a timol (mintegy 5%-os mennyiségben).

Az illóolajok hatásairól már Gattefosse-nél olvashatunk (1937), aki említést tesz arról, hogy a borsika illóolaj hivatalos volt a régebbi gyógyszerkönyvekben, és korábbi forrásokra hivatkozva

> arról is beszámol, hogy a illóolaj tonizáló, illetve magasabb adagban alkalmazva (30 csepp egyszeri bevétele) narkotikus hatású.

Gerhard Madaus klasszikus könyvében (*Lehrbuch der Biologischen Heilmittel*, 1939) a növény terápiás alkalmazásának elősegítésére több receptet is közöl, főként gyomor- bélrendszeri panaszok (hasmenés, gyomor- és bélgörcsök) kezelésére. A modern fitoterápiában a leveles, virágos hajtásokat önmagukban vagy emésztésjavító, köhögéscsillapító, roboráló, illetve toroköblítésre és inhalálásra használt tea-keverékek alkotórészeiként használják.

Franchomme és Pénoël a karvakrol kemotípusú hegyi csombord illóolaj terápiás alkalmazásáról ad információt, belsőlegesen szexuális aszténia és húgyhólyaghurut, külsőleg pedig artrózis és szemölcs kezelésére alkalmas összetételekben ajánlva használatukat.

Az illóolajok ma ismert legfontosabb hatásai a következők: antibakteriális, antifungális, antivirális, antioxidáns, parazitaellenes, tonizáló, immunstimuláló, valamint idegrendszeri és vérkeringést serkentő. Az illóolaj (és az azt tartalmazó készítmények) alkalmazásának fontosabb területei: hasmenéssel járó állapotok (enteritis, enterocolitis), bakteriális eredetű hörghurut (bronchitis), húgyhólyaghurut (cystitis), prosztatagyulladás (prostatitis), általános gyengeség (asthenia) és alacsony vérnyomás (hypotonia).

A kerti csombord ajánlott napi adagja elérheti a 200 mg-ot, míg a hegyi csombord esetében újabb források 80 mg-ban határozzák meg a maximális adagot. A csombord illóolajok használatát érzékeny, beteg és sérült bőrön, valamint 2 évnél alacsonyabb korú gyermekek esetében nem ajánlják.

Fontos megjegyezni azt is, hogy a borsfű vagy csombord fajok illóolajai kiemelkedően erős antimikrobiális hatásai miatt jelentős szerepet töltenek be az állatgyógyászatban a Salmonella- és Shigella-fajok okozta hasmenéses baromfi-, illetve sertés megbetegedések megfékezésében. Takarmánykiegészítőként alkalmazva a növények kivonatát és illóolajait étvágyjavító, kondicionáló és hozamfokozó hatás is várható.



Kerti csombord
Satureja hortensis L.

Fotó: © Dr. Babulka Péter

Felhasznált irodalom

- Babulka Péter (1994): Étvágyjavító, tüdőt erősítő – kerti csombord (*Satureja hortensis* L.). *Természetgyógyászat* 6: 27.
- Bown, D. (1995): *Encyclopaedia of herbs and their uses. Reader Digest*. Montreal. pp.199-200.
- Gattefossé, R.M. (1937): *Gattefossé's Aromathérapie* (Ed.by Tisserand, R.B., 1995). The C.W. Daniel Company Ltd. p. 27, 70.
- Franchomme, P.; Pénoël, P. (1990): *l'aromathérapie exactement*. Roger Jollis Editeur. Lomoges. pp. 197-198.
- Madaus, G.(1979): *Lehrbuch der biologischen Heilmittel*. Band III. Georg Olms Verlag Hildesheim New York. pp. 2462-2466.
- Penalver, P. et al. (2005): Antimicrobial activity of five essential oils against origin strains of the Enterobacteriaceae family. *PMIS* 113(1): 1-6.
- Tisserand, R.; Young, R.: *Essential oil safety*. Churchill Livingstone Elsevier. Edinburg London New York Oxford Philadelphia St Louis Sydney Toronto. pp. 424-425.
- Valnet, J. (1982): *The practice of aromatherapy*. The C.W. Daniel Company Ltd. pp. 185-186.

Népi orvoslás, népi növényismeret, modern fitoterápia tanfolyam

(60 órás) indul 2015 januárban.

Részletes információ: a www.tarnics.hu honlapon érhető el.



**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





Perfume de Mulher - Scent of a Woman
Fotó: © Jonathas Cunha
www.flickr.com/photos/jonycunha
Attribution-ShaAlike 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)

PHOTO BY JONYCUNHA

Lipovszky Csenge

AZ ORR NEM HAZUDIK

A SZÍV SZAGTÉRKÉPE

Életünk során sokkal több esetben jut sorsfordító szerep az orrunknak, illetve az általa érzett illatoknak, mintsem gondolnánk. Szerelmek, munkahelyek, sőt, életek múlnak ennek az érzékszervnek a „véleményén”, mely sok esetben szöges ellentétben áll a józan ész által meghozott döntéssel.

Az álom illata, mely lustán hömpölyög reggel a gyűrtött ág redői felett, a gyászé, mely nedves a könnyektől, és lassú rezgésű a földet bámuló tekintetektől, a gyerekkor szaga, mely lehet levendula, lehet tej, vagy bodza - mind-mind egyedüli, sőt, magányos élmények. Senki nem érzi ugyanis molekuláról molekulára ugyanazt az illatot, hiába jutnak az orrába ugyanazok az összetevők. Ha pedig szavakba kellene foglalni az élményt, csak a nyelv esetlen végessége lenne az, ami nyilvánvalóvá válna mindenki számára.

Az anyaméhben belül és kívül

Bármilyen hihetetlen, de a szaglás az, ami legelőször fejlődik ki az anyaméhben az öt érzékünk közül. Hiába nem lehet szó levegőben oldott szaganyagokról, a legújabb kutatások szerint már a 11-15. héten kifejlődik a magzat orra, és a magzatvízen át hozzá érkező illatok - akárcsak ízek - közvetlen kapcsolatba kerülnek az érzékszerveivel - akár úgy, hogy lenyeli őket, akár úgy, hogy szó szerint fürdik bennük - tehát szagokat érez. Az anyaméhben eltöltött idő elegendő számára, hogy hozzászokjon az anyja szaglóhámján és ízlelőbimbóin át hozzá is eljutó molekulákhoz, valamint magához az anya testszagához. Ez a hihetetlen képessége teszi lehetővé, hogy hónapokkal később, a születése utáni percekben gond nélküli kiszagolja az anya mellének illatát és elkezdjen szopni.

Az anya illata örökre rögzül a gyermekben, és ha minden jól megy, akkor pozitív érzések kapcsolódnak hozzá. Kinek szappan és tisztaságillat, kinek cigarettafüst és parfümfelhő az első és legfontosabb szag-élménye, mely egy másik emberrel való kapcsolatból ered.

Hogy nem csupán az újszülött rendelkezik varázslatos szaglóképességgel, azt jól mutatja Kata példája, aki szerint a kislánya illata meghatározóbb volt, mint a látványa.

„A szülés utáni napokban, amikor még tomboltak a hormonok - és épp annak gondolatával barátkoztam, hogy anya lettem, - megismertem a saját orrom erejét. A gyerekeket ugyanis a szagáról ismertem fel. A csecsemős szobában egymás mellett feküdt 10-12 újszülött, és kicsit zavarba jöttem. Egyformának tűntek. Persze, láttam a különbségeket, de elszégyelltem magam, hogy nem ismerem meg azonnal a saját babámat. Az orromat hívtam segítségül és nem hagyott cserben. Csukott szemmel is tudtam, hogy melyik az én kicsim.”

Hónaljszag és termékenységi ciklus

Míg az anya-gyerek szagkapcsolat léte és pozitív működése megkérdőjelezhetetlen, a párkapcsolatok szagszimpátiája minden, csak nem magától értetődő. Az élet azonban nemesen egyszerű; semmi mást nem akar, csak tovább élni magát. Így hát ez a banális, ám annál célratörőbb program töltődik le minden férfi és női agyban, amikor - tudtán kívül, de - választ, és sem esztétika, sem intellektus nem képes versenyre kelni a gének diktálta érdekekkel. A génállományok pedig akkor érzik biztonságban magukat, ha különbözőségükben a legjobban passzolnak egymáshoz, és így gondoskodnak a születendő utódok optimálisan működő immunrendszeréről. A valóságban ez annyit tesz, hogy min-

denki kiszagolja a másik - az ujjlenyomat egyediségével bíró - testszagát, és dönt. A nőket ráadásul segíti a termékenységi ciklusuk. Egyrészt, a peteérés idején a legvonzóbb az illatuk a férfiak számára, másrészt ezalatt az időszak alatt a hormonok és a szaglásuk dönt az eszük helyett. Kimutatható ugyanis, hogy a férfiverejtékben és spermában előforduló androsztadienon, aminek bennfentesek szerint a pékésztő szaga van - nem csupán hangulatjavító, de libidó stimuláló hatása is van a heteroszexuális nőkre.

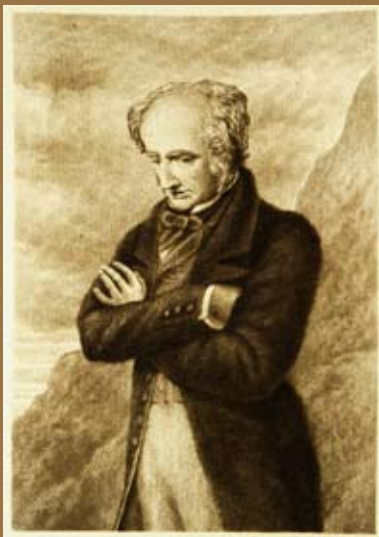
A szaglásnak ezt az ősi, a párválasztásban mindent felülíró szerepét lovagolta meg az az atlantai egyetemista lány, aki bevezette a szagrandi intézményét a társkeresők világába. Egy, pár napon át hordott, majd zacskóba zárt póló, egy vállalkozó kedvű alany, és ki tudja, lehet, hogy a szerelem kémiaja fényt derít arra, amire hosszas beszélgetések soha nem tudtak volna. Legalábbis nem olyan gyorsan. A módszer azonban korántsem forradalmi; a reneszánsz hajnalán szerelemért epekedő úrhölgyek és nemesemberek szorongattak keszkenőket a hónuk alatt, hogy aztán kicserélve ezeket az anyagdarabokat, és kiváltva a miniatűr portrékat, párra találjanak.

Elbutult orrok

Az orrukát és szaglásukat profeszionálisan használó emberek szerint a



Fica o gosto, ficam as fotos
Fotó: © Mateus Lunardi Dutra
www.flickr.com/photos/mateusd
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)



William Wordsworth

Kép: Internet Archive Book Images

www.flickr.com/photos/internetarchivebookimages

No known copyright restrictions

Vakon az illatok birodalmában

Anosmia, azaz szagok nélkül. Így kénytelenek élni azok, a elveszették vagy soha nem is rendelkeztek a szaglás képességével. A mindennapi életet színebbé és érzékletesebbé tévő illatok, mint például a kávé, a parfüm, a virágok, vagy a frissen vágott fű illata soha nem hozhatja lázba őket. Arról nem is beszélve, hogy képtelenek észrevenni a gázzívargást, vagy azt, ha romlott étel kerül az orruk elé. Ilyen szagvaktság jutott William Wordsworth-nek, Michael Hutchence-nek, vagy Cynthia Nixonnak. Dacára az anosmiájának, Jean Carles parfümőr folytatta a munkáját és megkomponálta a képzeletében a Ma Griffe nevű parfümöt. A mai napig nők százai használják.

Valakivel egy légtérben dolgozni, nagyobb kockázat, semmint gondolnánk, ezen pedig nem mindig segít a Mikulás ünnepeken „finomutalásféleképpen” odaajándékozott dezodor. A tisztaságmániás és legfőképp naturalista Amerikában azonban egyre több az olyan per, ahol alkalmazottak adnak hangot felháborodásuknak, ha egy munkatárs nem áll nagyobb kiterjedésű vagy karakteresebb illatú parfümfelhőbe burkolózni, ezzel zavart keltve a többiek privát szférájában. A legmegdöbbentőbb a detroiti Susan McBride esete, aki kollégája parfümjét és a szobailatosítót hibáztatta a migréjéért valamint az akadályoztatott munkavégzéséért, és a 100 000 dolláros kártérítés mellett elérte azt, hogy a munkahelyeként funkcionáló három irodában semmilyen illatosított terméket – parfümöt, dezodort, légfrissítőt sem szabad használni. Ezt a sokatmondó történetet végiggondolva olyan érdekes kérdésekig jutunk, mint a közösség és egyén viszonya, a dominancia és a tabuk kulturális meghatározottsága.

nyugati világ teljesen lebutította ezt az érzékszervét. Sokkal tudatosabban és kifinomultabban tudnánk dönteni bizonyos élethelyzetekben, ha mernénk és tudnánk a szaglásunkra hagyatkozni. A régi korok orvostudománya vagy a természeti népek gyógyító emberei például testszag alapján diagnosztizáltak. A tifuszos betegeknek frissen sült barna kenyér, a sárgalázasnak hentesbolt, a vesebetegnek pedig szalmiákszesz szaga van – állítólag. Az azonban modernkori kutatásokkal is bizonyított, hogy a félelem és öröm szagára- ha nem is tudjuk tudatosan felismerni,- ösztönösen megváltoztatjuk a viselkedésünket. A kísérletbe bevont önkéntesek teljes biztonsággal érezték a különbséget a vígjátékokat illetve horrorfilmeket néző társaik hónuk alatt elhelyezett gézpárnáin. A félelem szaga egyébként riadókészültségbe állítja az agyat és éberebbek, óvatosabbak leszünk.

Migrént kapok a parfümödtől!

Cigarettafüst, a mikróban lassan fel-forró otthoni pörkölt és az emberek elfáradt gondolatainak szaga mind-mind irritáló hatásúak lehetnek egy munkahelyen. És mi a helyzet a másik ember testszagával?



Perfume
Fotó: © Lindsay Wilson
www.flickr.com/photos/snailsareslimy
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

> Az öregség illata

Öregedés, rothadás, felbomlás. A természetben mindez jellegzetes szaggal jár, de tévedés lenne azt hinni, hogy az idősebb emberek testét csupán az eloxidálódott szervezet által kibocsájtott rendellenes szag ejti rabul és tartja fogva. Aki szerint az öregedés nem más, mint szabad gyökök által okozott (s)avasság, az a felszínt látja csupán, a ráncokat, melyek alatt azonban ott a lényeg. Hintőpor vagy púder, pelenkaszag vagy vizelet – az első és a második gyerekkor szagai. Vajon észleljük-e, hogy tolerálni csakis az előbbit szoktuk? Pedig élnek nagyanyák és nagyapák, akik bőréből, mint a megélt tapasztalatok párolognak elő az illatok, a sok élmény, sőt, a bölcsesség illatai. Csak tudni kell megérezni, mert nem csupán az orr nem hazudik. ■

Álruhás parfümök

„Lerobbant a kocsim”, „Sokáig dolgoztam”. Ezek nem csupán üres frázisok egy, finoman szólva rosszban sántikáló férj szótárából, hanem parfümök nevei. Egy fokvárosi sztriptízbár szemfüles és „felhasználóbarát” munkatársai fejéből pattant ki az ötlet, hogy olyan illatszereket dobjanak piacra, amik segítenek hihetővé tenni az otthonról kimaradók alibijét. „A Lerobbant a kocsim” esetében olaj, benzin, acél és gumi, míg a „Sokáig dolgoztam” nevű parfüm gyapjúöltöny (!), tinta, cigaretta és kávé illata szavatolja a használója igazát.



A cikk először a HVG Pszichológia Extra 2012-es számában jelent meg először. Az itt olvasható cikk a szöveg változatlan újraközlése Lipovszky Csenge engedélyével.





ROXANA VILLA

BOTANIKAI PARFÜM KÉSZÍTŐ



Fotó: © Roxana Illuminated Perfume

Hogyan lettél parfümkészítő? Megosztanád velünk a történetet?

Mivel eleve elkötelezett természetrajongó vagyok, a természetes parfümök búvköre egyszerűen bevonzott. Mielőtt aromaterápiával kezdtem foglalkozni, illusztrátorként dolgoztam New Yorkban. Akkoriban mind mind olyan dolgokat rajzoltam, amelyek az ember és a növényvilág kapcsolatát szimbolizálták. Egy napon egy szaunában a virginiai boróka illóolaj illata hirtelen a kamrából egy kaliforniai illatos mamutfenyő erdőbe repített el. Az örökzöld óriások környezetében megújultam és úgy éreztem magam, hogy ismét szoros kapcsolatba kerültem a Földdel. Ez a kis kaland vezetett oda, hogy több olyan témával kezdtem foglalkozni, mint a szamanizmus és a professzionális aromaterápia. Az szaunában lévő *Juniperus virginiana* üvegcsé olyan útra terelt, amely a tisztán vizuális művészettől egy a természettel közös komplex érzékelési élmény létreho-

zása felé mozdított el. Először tapasztaltam meg az illóolajok testre és szellemre történő hatásának igazi erejét egy holisztikus gondolkodásmóddal ötvözve. Mialatt egyre mélyebbre haladtam a professzionális aromaterápia világában (végül lediplomáztam), arra vágytam, hogy mint vizuális alkotó kombinálhassam a már meglévő és az újonnan szerzett tudásomat.

Egy Ausztriában 'Régi mesterek, új ihletek' című, művészeknek rendezett konferencián tapasztaltam meg igazán a vizuális művészet, az alkimia és az illatok között fennálló szoros kapcsolatot. Végül úgy határoztam, hogy minden megszerzett tudásommal együtt belevelem magam a parfümkészítés világába, és használni fogom az 'Illuminated' szót (kb. felvilágosult, megvilágosodott de az iniciálás középkori kéziratok jelzője is – a szerk.), amely a 15. századra utal, amikor is a művészek nyers növényi alapanyagokat is használtak az alkotáshoz. Így született meg a Roxana Illuminated Perfume név.

Miben más egy botanikai parfümőr és egy hagyományos parfümőr?

A parfüm üzletág óriás méretű, olyan parfümházak uralják, amelyek noha eredetileg természetes alapanyagokat használtak, napjainkban viszont szintetikus alapanyagokból készített és tömeggyártással előállított parfümöket készítenek. A feltörekvő, úgynevezett 'indie' (niche – a szerk.) parfümkészítők világában vannak olyan alkotók, akik kizárólag alkotók de olyanok is, akik a végtermék előállításához maguk termesztik és párolják le a növényi alapanyagot. Niche parfümőrként azért választottam a botanikai parfümőr nevet, mert ez az, ami valójában kifejezi azt, amit mind vizuálisan, mind pedig illatilag szeretnék megalkotni. Olyan alapanyagokkal dolgozom, amelyek lehetőleg hamisítatlanok, bio minősítésűek és étellel teliek. Az én alkotásaimban a természetes parfümökben amúgy gyakran használt, hagyományosan állati eredetű

> összetevőknek vagy izolátumoknak nincs helye. A botanikai nevet is azért használom, mert tudatosan a növényi összetevők használatára korlátozom az alkotásaimat.

Hogyan választottál nevet az első parfümödnek?

Az első parfümöm neve Q lett, ami a *Quercus agrifolia*, vagyis a kaliforniai tölgy latin nevéből ered. Eredetileg Quercus-nak neveztem volna, de egy barátom szöjt, hogy a Penghalion's már csinált egy ilyen nevű parfümöt. Ezért választottam a Q-t, amely egyébként gyönyörű iniciálé is a középkori kéziratokban is. Amúgy a szerendipitás vezet, vagyis a véletlen felfedezésre hagyatkozom és próbálok nyitott lenni.

Használ sz valamilyen rendszert a parfümök elnevezésénél?

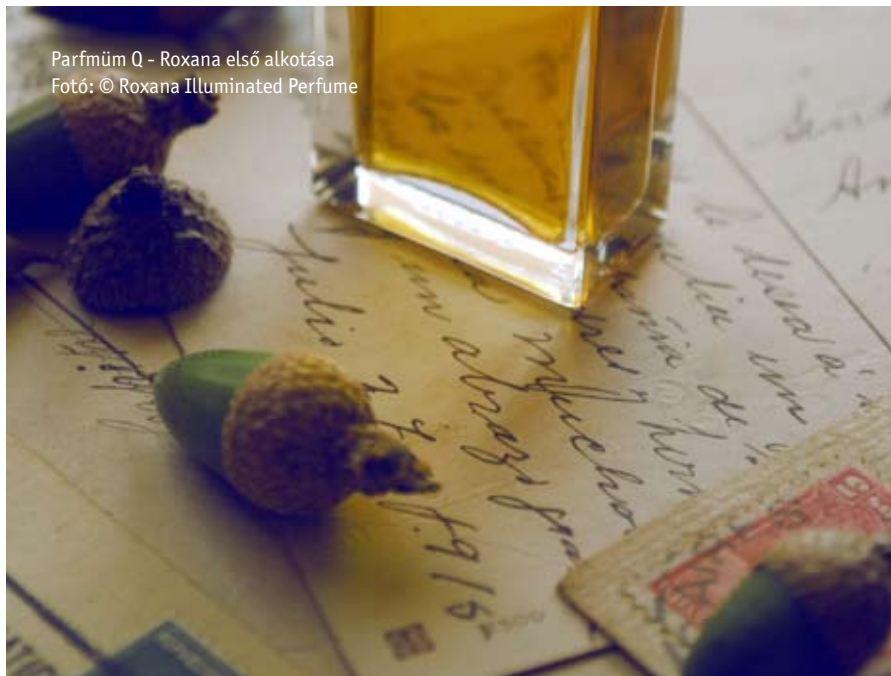
Az egyetlen rendszer amit használok az természetfeletti erők közbenjárása és kegye. Általában elmondható, hogy a rendszerezés a bal agyfélteke feladata, én általában az intuitív jobb féltekére próbálok összpontosítani.

Van kedvenc illóolajod vagy növényi összetevőd?

Sokan kérdezték már ezt tőlem, de nehéz egyértelműen válaszolnom. Általában szeretem a virágos illatokat, mint a tubarózsa vagy például különösképpen a jázmin. Imádom a balzsamos szuhar szexi-en földes jegyeit de elveszettnek tartanám magam olyan nagyágyúk nélkül, mint az orrisz, a rózsa, a bergamott vagy a szantálfa. Így tulajdonképpen az a kérdés, hogy mit értünk kedvenc alatt: kedvencem illatolni, kedvenc, mint összetevő, kedvenc, amit a testemre rakok, illóolaj vagy élő növény?

Melyikre szavaznál az alkotásaidból, ha egyet kellene választani?

Ja, ez megint egy nehéz kérdés! Az aktuális kedvencem függ a hangulatomtól, viszont, amelyeket a legtöbbször hasz-



Parfüm Q - Roxana első alkotása
Fotó: © Roxana Illuminated Perfume



Csodálatos kis téglékbe zárt krémparfüm az elmaradhatatlan méh figurával
Fotó: © Roxana Illuminated Perfume

nálom az a Q, a Page 47, a Cimbalom és a Chaparral. Furcsa kapcsolatunk van a Figure 1: Noir-al amely nem a kedvencem de azért mégis imádom és néha kívánom is. Legutóbbi alkotásom a La Dame Blanche, amiben többek között tubarózsa, rózsa, balzsamos szuhar, orrisz, bergamott és szantálfa van. Így akkor most ez a kedvencem.

Honnan szerzed be az alapanyagokat?

Az illatok világába az aromaterápián keresztül csöppentem. Különböző aromaterápiás konferenciákon vettem részt, így először itt kerestem a forrásokat. Az évek múltával rengeteg kis gyártóval ismerked-



Roxana a méhkasokat kezeli
Fotó: © Roxana Illuminated Perfume

>

tem meg, ők lettek a kedvenceim. Az igazán tiszta alapanyagok és gyönyörű csomagoló anyagok forrásainak felkutatása folyamatos és soha véget nem érő feladat.

Tudom, hogy méhészkedsz is. De te inkább úgy nevezed ezt, hogy a 'méhek őrzője' vagy. Mi a kapcsolat gyökere?

A művészeti iskolában teljesen bele-szerettem az antik és régi könyvekben lévő rézkarc illusztrációkba, különösen az alkímiát és a természetet ábrázolóba. A méh ikonszerű képe gyönyörűen dalolt az éhes

művészi szellememhez. 2004 májusában férjemmel Greg-el a Természettudományi Múzeum éves Rovarok című kiállítását néztük meg. A folyosókon a vitrinekben kiállított drágakőnek is beillő, miniatűr autókra és afrikai maszkokra emlékeztető rovarokat csodálgattuk. Greg megállt egy árusnál és egy kisméretű könyvet vásárolt, amelynek szerzője Jean-Pierre Otte, címe pedig Szerelem a kertben (angol eredetiben Love in the Garden – a szerk.). A rövid novellák a virágok és a rovarok közötti szerelemről és árujáról szólnak. A számomra legmegfogóbb történet 'A méhbangó meglepő megcsalása' című történet, amely egy apró selyemfűzős posz-

méhről szól. Miután elolvastam a mindössze nyolc oldalas költői fantáziával átszőtt történetet elhatároztam, hogy a méh valamilyen formában része lesz a parfüm márkámnak. A mézelő méh jó szimbóluma e kis állatok egyedi és kollektív munkájának köszönhetően, a virágok édes illatából előállított mámorító elixírnék.

Rettenetesen szerettem volna méhekkel foglalkozni de semmit sem tudtam ezekről az állatokról és fogalmam sem volt, hogy hogyan kezdjek neki. 2009 augusztusában egy cikket olvastam a Los Angeles Times-ban. Így jutottam el Kirk Anderson-hoz és az általa vezetett Backwards Beekeepers (Backwards Méhészek – a szerk.) közösséghez. Kirktól és a méhek megmentésére alapított missziójától elbűvölve elmentem az egyik méhésztagnál tartott megbeszélésre. Új világba kalauzoltak el és olyan új szavakkal gazdagodott a szótáram, mint a 'here', a 'lépfedél', az 'anyanevelő kaptár', a 'rajzás' vagy a 'befogás', csak hogy néhányat említsek.

Hat hónappal később éppen egy blogbejegyzés felett görnyedtem, amikor Aphrodité ajándékot küldött. Az aranylós csomag egy szárnyas alkimistából álló, mézelő méhraj volt, amely épp a komposztáló ládánk környékén keresett új otthont. Egy héttel korábban néztem meg a Nap királynője című filmet, amelyben Yvon Achard francia méhészeti történész azt mondja, hogy: 'a méhészeket a méhek választják'. És valóban!

Két vadon élő házi méh kolóniánk van a Santa Monica Hegység környékén található házunk kertjében. Az egyiket itt Woodland Hills mellett gyűjtötték be, a másik Los Angeles mellett, két különböző helyről begyűjtött kolónia egyesítéséből származik.

E globális méhrajoknak terjeszkedniük kellene, így mi, emberek is végül eljuthatunk 'egy megvilágosodott virágos tudatba'. Amint azt Tom Robbins kiválóan megfogalmazta: „Egy kiterjesztett virágos tudattal az emberiség jobban képes lesz majd a 'tudatos agyát' használni, illetve csiszoltabban és finomabban használhatja a 'szaglós agyát'. Hisz e kettő alapvetően összefüggésben áll. Tulajdonképpen oly mértékben fedik egymást, hogy egymástól igazából elválaszthatatlannak.” (Tom Robbins, Jitterbug Perfume).

>

> Mit üzensz azoknak, akik a botanikai parfümkészítésben szeretnének elmerülni?

Tanuljanak aromaterápiát és herbalizmust. Járjanak nyitott szemmel, tanuljanak több embertől, hisz nincs olyan aki egy személyben mindent tud.

Átlagban mennyi időt töltesz az alkotással? parfümkészítésben szeretnének elmerülni?

Minden parfüm különböző. Azt figyeltem meg, hogy minden a múltban elkészített parfüm tudást kölcsönöz a következő megalkotásához. Vannak amelyeket néhány óra alatt rakok össze de van amelyiken öt évet dolgoztam.

Illuminated vagyis megvilágosodott? Ez azt is jelenti, hogy a botanika világának megismerésével az univerzum magasabb szintű megértéséhez jutottál?

Igen! Azért választottam az *illuminated*, vagyis megvilágosodott vagy megvilágított kifejezést, mert elsősorban az elmúlt korokban kézzel és növényi anyagok felhasználásával készített parfümök világát szerettem volna ismét 'megvilágítani, vagy fókuszba állítani'. Másrészt, mivel eredeti foglalkozásomat tekintve illusztrátor voltam, utalni szerettem volna a régi iniciális kéziratokra (az *illuminated* szót angolul iniciáléval ellátott kéziratok jelzője – a szerk.).

Mi jut eszedbe, ha azt mondom jázmin?

Elájulok. Imádom a jázmin!

Van példaképed a parfümkészítők között?

A hőseim és hősnőim elsősorban inkább a művészek közül kerülnek ki. Ilyen például Grant Morrison vagy az olyan,

környezetvédő nők, mint Arundhati Roy vagy Helen Caldicott. A botanikai parfümkészítésre úgy tekintek, mint egy eszközre, amely abban segít, hogy az emberek ismét összekapcsolódhassanak a természettel. Lehet hogy lejárt lemeznek hangzik, de egy biztos, ha nem teszünk valamit a Földért, akkor előbb-utóbb megszűnünk létezni. Noha Vénusz és a szépség híve vagyok, túlélésünk legfontosabb kulcsa a környezetünk, ami mindennél fontosabb.

Van kedvenc versed?

Imádom Runit, Pablo Nerudát és egy sor romantikus angol vers is a kedvenceim közt van. Ha ma választanom kéne egyet akkor Alfred Lord Tennyson Shalott kisasszonya című verset adnám neked. Szerintem a legszebb Lorena McKinnel előadásában, mindig könnyeket csal a szemembe (<https://www.youtube.com/watch?v=csBqVBKNbww>).

A sík folyó mindkét felét
Rozs, árpaföld szegélyezék;
S a zöld vetéseket setét
Vonalban mély út metszi szét,
S a tornyos Camelotnak kerül.
Sok nép kijárt és nézte mind:
A lilium mint reszket, ing,
Halk szellő lebbenéseként
Shalott sziget körül.

A nyárfa rezg, a fűz pihen,
Lágy esti szellő nesztelen
Játékot űz a sík vizen,
Mely a sziget körül viszen,
S alább Camelotnak tart vala.
Négy szürke sáncz, négy őrtorony
Tekintget át a kertfalon;
Ott él magában, gazdagon
Shalott kisasszonya.

A sás mentén nagy, megrakott
Dereglét sok ló vontat ott,

>

Jázmin – Roxana egyik kedvence bármely formátumban
Fotó: © Roxana Illuminated Perfume



>

Selyem vitorlás csónakok
Nem kapnak ott egy jó napot,
Camelot iránt hajózva át.
Ki látta fönt köszönni őt?
Vagy ablakmélyedés előtt,
Ki látta, ismeré e nőt:
Shalott kisasszonyát?

A munkásnép, ha völgybe lent,
Reggel korán aratni ment;
Hallván a dalt, mely messze cseng,
Megállt, figyelt, míg elpihent
Camelot felé a méla dal;
S midőn holdfényes éjjelen,
Kepéztek árpaföldeken,
Egymásnak sugták csöndesen:
'Shalott tündére dall.'

Ott szó nappal, fon sötéttel
Bűvös kelmét gyöngyszegélyel.
Halk szót halla egyszer éjjel:
'Átok ver meg, ha lenézel
Még Camelotnak valaha!'
Nem érti, mit jelenthet ez,
Csak egyre szó, fon, köt, himez,
És minden búbajról letesz
Shalott kisasszonya.

Előtte függ a kék falon
Egy fényes nagy tükör, azon
Csodás árnyképek gazdagon
Vonulnak át egész napon
Camelotnak út-kanyarlatán.

Elcsillog messze a folyó,
Mogorva pór nép látható,
S piros ruhás, vásárolzó
Sok, sok shalotti lány.

Szép szűzek, karcsúk mint a nád,
Öszvéren utazó apát,
Pásztorfiúk, skarlát, granát
Szinű zekékban daliák
Tartottak sort Camelot felé.
S tükrében gyakran látta, hogy
Két-két levante vágtatott,
De egyre sem mondták: 'az ott
Shalott kisasszonya!'

Mit tükre lapján észrevett,
Beszötte mind a képeket:
A fáklás gyászkiéretet,
Míg énekszóval léptetett
Camelotnak késő éjtszaka.
Egy boldog párt, a mint a hold
Világot rájuk félve szórt.
'Megölnek még ez árnyak!' – szólt
Shalott kisasszonya.

Egy nyíllövésre ugratott
A vár alatt el, s jelt adott;
Ha fényt dobott az ágbogok
Között a nap rácsillogott
Pánczélvásában Lancelot.
Ősczímerében egy vitéz
Térdelve bájos hölgyre néz;
Fényétől csillámlott egész

Vidék, egész Shalott.
Kantárján, mint a holdas ég,
A tenger drágakő úgy ég.
Van csengetyű is rajt elég,
Hogy szinte csöng és bong a lég.
Camelot felé így vágtatott;
Dús hímű övkötőn elől
Ezüst kürt lógott, kétfelől
Kard, kopja, nyíl csörgésitől
Viszhangozott Shalott.

Csotárja, rojtja színarany,
Rubin ragyog rózsáiban;
A nap tüzes sugáriban
Sisaknak, tollnak lángja van,
Camelot felé így vágtatott.
Mint néha éjjel megjelen
Egy hulló csillag, s hirtelen
Lefut az égről fényesen,
Úgy tündökölt Shalott.

Sugárzott széles homloka
Villámlott méne patkaja,
Vállára omló dús haja
Önvert szelében leng vala,
Camelot felé így vágtatott.
Ha fön haladt, ha völgyben lent,
A nő tükrében megjelent;
Vígán dalolt, a merre ment
Vitéz sir Lancelot.

Eldobta dolgát, s hirtelen
Az ablak-mély előtt terem,
És nézte hosszan, nézte lenn,
Mint reng a liljom, s kényesen
A kócsag Camelotnak tova....
Mit szőtt, a szőnyeg szétszakadt,
A nagy tükör ketté hasadt,
'Az átok immár rám szakadt!'
Sóhajt Shalott kisasszonya.

Hús őszi szél fú zordonan.
Az erdő pusztá, lombtalan,
Kinlódik, zajlik a folyam,
Sebes eső csapdos, rohan
Camelotra le s zuhog tova.
Lement a partra' s ott alant
Egy sajkát lelt gazdátalant,
S ormára írta szóztalan:
Shalott kisasszonya!>

Hús zápor, szél csapkodta bár,
Profétaként, ki látja már
A véget, mely reája vár,

>

Fotó: © Roxana Illuminated Perfume

>

Lemondó, néma arczczal áll,
S merően néz Camelotnak át.
S midőn az est nyugovóra szállt,
Eloldá mélán csónakát,
S vivé az ár odább, tovább,
Shalott kisasszonyát.

És szótlanul feküdt, fehér
Ruháját lengeté a szél,
Hullongott rája lomb, levél,
Így úszott hajh! a szörnyű éj
Ködében Camelotnak tova.
S midőn a földek közt, a fák
Alatt alább úszott, alább...
Elszöngte bús hattyú-dalát
Shalott kisasszonya.

Dalolt egy fájó éneket,
Mélát, borongót, édeset,
Míg vére hült, megdermedett,
Szemfénye elsötétedett
A mint Camelotnak fordula.
S midőn az ár hullámmal,
Az első ház felé nyílal,
Elnémult végkép hajh! a dal,
S Shalott kisasszonya.

Őrtornyok, sánczok, kertfalak,
Erkélyek, karzatok alatt,
Mint fényes hófehér alak
Holtan vonult be; hallgatag
Fogadta Camelot városa.
Sok nép lépé a partokat,
Lord, úrinő, polgár, lovag,
Olvassa mind, kíváncsilag:
Shalott kisasszonya.

De vajki ő? A várba' fenn
Ürül, sötétül hirtelen,
A fényben úszó tánczterem,
S keresztet vet magára lenn
A sok cameloti dalia.
Megszólal Lancelot csöndesen:
Mi bájos arcz! Az Úr legyen
Kegyes! Nyugodjék csöndbe' lenn
Shalott kisasszonya!

Csukási József fordítása, 1882

Jövőbeni terveid?

Most készült el a 'nyitott stúdióm'.
Terveim szerint újabb termékskálát készí-
tek és készülök a nagykereskedelmi kíná-
latra de tanítani is szeretnék.

Akkor tehát tanítasz is. Netán könyvet is fogsz írni?

A kilencvenes évek elég sokat taní-
tottam aromaterápiát és a hozzá kapcso-

lódó témákat, de aztán a parfümkészítés
minden időmet elvitte. Most hogy a ter-
mékskála nagyjából kész, illetve a munka-
környezet adott megint elkezdek tanítani
és igen, a könyvírást is megpróbálom.

>



Fotó: © Roxana Illuminated Perfume



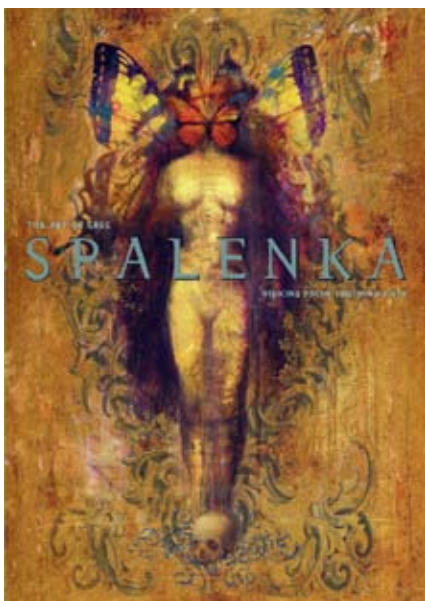
Fotó: © Roxana Illuminated Perfume

> Igazán komplex munkáid vannak: a parfümököt gyönyörű illusztrációkkal házasítod, amelyek közül számos férjed, Greg kezeiből kerülnek ki. Beszélnél egy csöppet a közös alkotásról?

Amikor elindítottam a Roxana Illuminated Perfume céget, hangulatában egy preraffaelita környezetet képzeltem el, amelyhez Greg munkája nagyszerűen illeszkedett. Greg saját képeivel mindig is szeretett volna kapcsolódni a munkámhoz, így leginkább 'művészeti vezetőként' tudnám aposztrofálni a szerepét a cégben. Jól tudunk együtt dolgozni amikor az illusztrációkról van szó.

Amikor leülünk 'agyalni', hogy egy adott parfümhöz milyen kép illene a legjobban, először megszagoltatom vele a kompozíciót, elmagyarázom neki a koncepciót és elmondom az összetevőket is. Így kezd dolgozni, és folyamatosan konzultálunk, míg a végleges illusztráció meg nem születik. Előfordul, hogy további változtatásokat és megjelenéseket is fejleszt a kész anyagból. A legutóbbi munkája a La Dame Blanche-hoz készült. ■

Hollódi Gergely



Greg Spalenka, Roxana férjének szeptemberben megjelent könyvének borítója
Fotó: © Roxana Illuminated Perfume



Fotó: © Roxana Illuminated Perfume

Fotó: © Roxana Illuminated Perfume



Dr. Babulka Péter rovata

„TALLÓZÓ”

HÍREK, ÉRDEKESSEGEK NEM AROMATERÁPIÁS FOLYÓIRATOKBÓL

Fotó: © Jimmie, flickr.com



Nyugat-indiai citromfű
Cymbopogon citratus (DC.) Stapf.
 Fotó: © Dr. Babulka Péter

Egy hatékony gombaellenes és gyulladáscsökkentő illóolaj: a nyugat-indiai citromfű

A nyugat-indiai citromfű [*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf., pázsitfűfélék családja - *Poaceae*] leveleiből készült illóolajat különböző népek hagyományos orvoslásában többféle betegség kezelésére is használják. Ennek ismeretében algériai kutatók a növényből nyert illóolajat *in vitro* és *in vivo* vizsgálatoknak vetették alá.

A vizsgálatok megkezdése előtt gázkromatográfias és tömegspektroszkópiás analízissel határozták meg az illóolaj összetételét. A két fő összetevő a geraniál (42.2%) és a nerál (31.5%) volt, így a citrálók (A és B) össz mennyisége meghaladta a 70%-ot.

A mikrobiológiai vizsgálatok során a nyugat-indiai citromfű illóolaja jelentős mértékben gátolta a *Candida albicans*, *C. tropicalis* és az *Aspergillus niger* gombák növekedését. A gátlási zónák mérete 35-90 mm volt, melyek mérete az illóolajok mennyiségének növelésekor szintén növekedett. Amikor az illóolajat nem közvetlenül vitték fel a kitenyésztett kórokozókra, hanem az elpárolgó olaj antimikrobiális hatásait vizsgálták, akkor erőteljesebb *Candida*-ellenes hatást tapasztaltak.

Az olaj gyulladáscsökkentő hatását karrageninnel kiváltott patkánytalpödéma modellel vizsgálták. A kísérleti eredmények szerint az olajat belsőleg 10 mg/kg adagban adva a hatás 50 mg/kg diklofenák hatásával volt azonos mértékű, amit ez esetben pozitív kontrollként alkalmaztak (az illóolaj dóziszfüggő gyulladáscsökkentő hatást mutatott).

Az illóolaj helyi gyulladáscsökkentő hatását a fentiek mellett kroton olajjal kiváltott egérfülödéma modellel vizsgálva azt tapasztalták, hogy az olajat 5 és 10 µl/fül koncentrációban alkalmazva a gyulladások mértéke az egerek 62,5 és 75%-ánál csökkent, amit szövettani vizsgálatokkal is megerősítették.

A nyugat-indiai citromfű illóolajjal végzett vizsgálatok alapján a kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy a magas citrál-tartalommal bíró olaj hatékony antifungális és gyulladáscsökkentő természetes anyag, amit a jövő gyógyszerkutatásában érdemes lenne figyelembe venni.

Forrás: *Libyan J Med.* 2014 Sep 19;9: 25431.



A közönséges kakukkfű illóolaj szinergikus hatásának vizsgálata

Az ajakosvirágúak családjába (*Lamiaceae*) tartozó közönséges kakukkfű (*Thymus glabrescens* Willd.; társnevei: *Thymus odoratissimus* Mill.; *Thymus oenipontanus* H.Br.; *Thymus austriacus* Bernh.) kémiai összetételét és antibakteriális hatását szerb kutatók vizsgálták, választ keresve arra is, hogy az olajat klóramfenikollal együtt alkalmazva hogyan változik az antibiotikum hatása (a klóramfenikol toxikus csontvelő-károsító hatású, ugyanakkor a legerősebb fertőzések esetén használatos, széles hatásspektrumú, Gram-pozitív, Gram-negatív baktériumokat, sugárgombákat, rickettsiákat, és egyes vírusokat egyaránt elpusztító molekula).

Az illóolajnak, illetve két fő összetevőjének - a geraniolnak és a timolnak - egyenként és klóramfenikollal kombinálva 13 kórokozóval szemben vizsgálták az antibakteriális hatását (Gram-negatív baktérium törzsek: *Escherichia coli* ATCC 25922, *Salmonella enteritidis* ATCC 13076, *Klebsiella pneumoniae* ATCC 10031, *Klebsiella pneumoniae* ATCC 700603, *Proteus mirabilis* ATCC 12453, *Pseudomonas aeruginosa* ATCC 9027, *Pseudomonas aeruginosa* ATCC 27853 és *Enterobacter aerogenes* ATCC 13048; Gram-pozitív törzsek: *Enterococcus faecalis* ATCC 19433, *Bacillus cereus* ATCC 11778, *Staphylococcus aureus* ATCC 25923, *Staphylococcus aureus* ATCC 29213 és *Listeria monocytogenes* ATCC 15313).

Az illóolaj összetételét gázkromatográfiás és tömegspektroszkópiás módszerrel vizsgálva 56 összetevőt azonosítottak. Az oxigénezett monoterpén-származékok az olaj mintegy 57%-át tették ki, közülük a legfontosabb a geraniol (22.33%), a geranil-acetát (19.38%) és a linalool (5.49%) volt. A fenolos összetevőket főként a timol képviselte (13.79%).

A baktériumok antibiotikum érzékenységét tápleves mikrohigításos módszerrel vizsgálták a fentiekből kiválasztott 5 kórokozóval szemben és meghatározták

az illóolaj, illetve két fő összetevőjének a minimális gátlási- és a baktériumölő koncentrációját is.

Az illóolaj - klóramfenikol és a geraniol - klóramfenikol kombinációk az alkalmazott kombinációk (összesen 45-45 volt) 55,6 és 57,8%-ánál mutattak szinergikus hatást, míg ez a timol - klóramfenikol esetében 71,1% volt.

A kísérletekből kiderült, hogy a geraniol - klóramfenikol és a timol - klóramfenikol kombináció esetében az antibiotikummal kialakult szinergikus kölcsönhatás erőteljesebb volt, mint az illóolaj- és a klóramfenikol kombináció ese-

tén. A szinergikus kölcsönhatások magas százalékos aránya azt jelzi, hogy az illóolaj szinergikus hatásához főként a geraniol és a timol járult hozzá.

Az illóolaj szinergikus hatásának köszönhetően az antibakteriális hatás eléréséhez kombinált alkalmazás esetén kisebb mennyiségű klóramfenikolra van szükség, melynek eredményeként az antibiotikum kedvezőtlen mellékhatásainak csökkenésével lehet számolni.

Forrás: *Scientific World Journal* 2014 Jan 28; 2014: 826219.



Fotó: © Dr. Babulka Péter
Közönséges kakukkfű
Thymus glabrescens Willd.

A konyhakömény kivonat és -illóolaj bélgyulladás elleni hatásának vizsgálata



Konyhakömény (*Carum carvi* L.)
Fotó: © dr. Babulka Péter

Az ernyősvirágzatúak családjába (*Apiaceae*) tartozó konyhakömény (*Carum carvi* L.) a világ számos táján - magasabb hegyeinkben nálunk is - vadon élő, sok helyütt termesztett és kedvelt fűszernövény, melynek terméseit ételek és italok ízesítésére, illetve a népi gyógyászatban különféle betegségek kezelésére is használják. Gyulladáscsökkentő, görcsoldó, antimikrobiális, szélhajtó és immunmoduláns főbb hatásai miatt felvetődik a gyulladásos bélbetegségek kezelésében való alkalmazhatósága. Éppen ezért iráni kutatók egy immunológiai modell segítségével a növény terméseiből készült vizes-alkoholos kivonat és illóolaj patkányokon trinitro-benzol szulfonsavval kiváltott bélgyulladás (colitis) elleni hatását vizsgálták.

A kivonatok szájon át adott mennyisége 100, 200, 400 mg/kg, az illóolajoké pedig 100, 200, 400 µl/kg volt. Emellett vizsgálták a kivonatok (100, 400 mg/kg) és az illóolajok (100 és 400 µl/kg) hasárhártyán keresztül beinjekciózást köve-

tően kifejtett hatását is. A készítmények alkalmazását 6 órával a bélgyulladás kiváltása után kezdték el, és azt 5 egymást követő napon megismételték. A bél súly- és hosszarányát, a szövetkárosodás és a gyulladás mértékét makroszkópos vizsgálattal és a szövetek patológiai vizsgálatával is tanulmányozták. Referenciaként prednizolont (p.o., 4 mg/kg), Asacol® (mesalazine mikrogramulátum, p.o., 100 mg/kg) és hidrokortizon-acetátot (i.p., 20 mg/kg) használtak.

Valamennyi kivonat és illóolaj majdnem koncentrációtól független mértékben csökkentette a bélszöveteken kialakuló léziók számát és a gyulladás mértékét.

A kísérlet adatai arra engedtek következtetni a kutatókat, hogy a különböző köménytermés frakciók a vizsgált koncentráció tartományokban - a bevitel módjától függetlenül - egyaránt hatékony és hatásos bélgyulladás elleni természetes anyagok.

Forrás: *Res Pharm Sci.* 2013 Jan; 8(1): 1-8.

Az illatos macskamenta illóolaj kémiai összetétele, antimikrobiális hatása és szájhygiénás alkalmazása

Az utóbbi két évtizedben a szájhygiénás termékek fejlesztése terén felerősödött a természetes hatóanyagok iránti érdeklődés, ami a növényekből nyert kivonatokra és illóolajokra egyaránt vonatkozik.

Az ajakosvirágúak családjába (*Lamiaceae*) tartozó illatos macskamenta (*Nepeta cataria* L.) számos gyógyhatása ismert. Iráni kutatók a növény leveleiből előállított illóolaj szájüregi fertőzéseket előidéző kórokozókkal szembeni hatását vizsgálták. A vizsgálatban használt standard laboratóriumi törzsek a következők voltak: *Streptococcus mutans* (ATCC 35668), *S. sanguis* (ATCC 10556), *S. salivarius* (ATCC 9222), *S. sobrinus* (ATCC 27607), *Enterococcus faecalis* (ATCC11700), *Staphylococcus aureus* (ATCC

29213 és ATCC 700698), *Candida albicans* (ATCC 10261), *C. dubliniensis* (CBS 8501), *C. tropicalis* (ATCC 750), *C. krusei* (ATCC 6258) és *C. glabrata* (ATCC 90030). A laboratóriumi törzsek mellett két baktériumfaj esetében (*S. aureus* és *S. mutans*) klinikumból származó mintákat is vizsgáltak.

Az illatos macskamenta illóolajának összetételét gázkromatográfiás és tömegspektroszkópiás módszerrel határozták meg és főbb összetevőknek a következők bizonyultak: 4a-alfa, 7-alfa, 7a-béta-nepetalalakton (55-58%) és 4a-alfa, 7-béta, 7a-alfa-nepetalalakton (30-31.2%).

Az olaj antimikrobiális hatásának vizsgálatát tápleves mikrohipigítási módszerrel vizsgálták. Az inkubálási idő gombák esetében 30°C-on 24-48 óra között volt,

baktériumoknál 37°C-on 24 óráig tartott.

Az illóolaj 0.125-2 µl/ml-es koncentráció tartományban valamennyi baktérium növekedését gátolta, 0.5 és 32 µl/ml-es koncentráció tartományban pedig baktericid hatásának bizonyult. A *Candida*-fajokkal szembeni minimális gátlási koncentráció 0.125-0.5 µl/ml között volt, míg a kórokozók előlését biztosító koncentráció ezen értékeknek legfeljebb a kétszerese volt.

A fentiek alapján a kutatók úgy vélik, hogy a macskamenta illóolaj szájüregi patogénnel szembeni antimikrobiális hatása figyelmet érdemlő. Mivel az olajat a jelzett hatás és a kellemes illat miatt szájvizek összetevőjeként megfelelőnek tartják, további vizsgálatok (*in vivo* és egyéb) elvégzését javasolják.

Forrás: *J Dent (Tehran).* 2013 May; 10(4): 329-37.



Egy értékes menta illóolaj – az almaillatú menta

Egy pár évvel ezelőtt elvégzett kísérlet keretében Egyiptomban termesztett almaillatú menta (*Mentha suaveolens* Ehrh.; ajakosvirágok családja - *Lamiaceae*) földfeletti részeiből vízdesztillációval készült illóolajokat állítottak elő annak érdekében, hogy megismerjék a különböző időpontokban gyűjtött drogok illóolaj hozamát, meghatározzák az olajok összetevőit, majd ezt követően vizsgálják azok biológiai aktivitását. A télen, tavasszal, nyáron és ősszel gyűjtött drogok illóolaj tartalma 0.50%, 0.52%, 0.60% és 0.47% volt. A gázkromatográfiás és tömegspektroszkópiás analízissel meghatározott illóolaj összetevők száma 46 volt, melyek közül 15-öt mind a négy évszakban gyűjtött mintából készült olaj tartalmazta. Az olajokban az oxigénezett monoterpén-származékok aránya a fenti „évszaki sorrendet” figyelembe véve 45%, 46%, 63%, illetve 44% volt. A téli, nyári és az őszi mintákban a fő összetevő a karvon (31%, 56% és 35%), míg a téli mintában a limonén (kb. 26%) volt, amit a karvon követett (kb. 25%).

A biológiai aktivitásra vonatkozó vizsgálatokat a legmagasabb hozamú, legmagasabb oxigénezett monoterpén-származékokat, illetve karvont tartalmazó illóolajjal végezték el. Az olaj indometacinhoz viszonyított fájdalom- és gyulladáscsökkentő hatása 75, illetve 82% volt, míg az *in vivo* körülmények közti antioxidáns hatása majdnem egyenértékű volt az E-vitaminéval (96%). Emellett *in vitro* körülmények között citotoxikus és májvédő hatást is ki lehetett mutatni, és kiderült az is, hogy az illóolaj antifungális hatása is figyelmet érdemel. A minimális gátlási koncentrációk a vizsgált kórokozók esetében a következők voltak: *Candida albicans* - 4 microg/ml, *Saccharomyces cerevisiae* - 5.2 microg/ml, illetve *Aspergillus niger* - 6.8 microg/ml.

Az almaillatú menta olaj *Candida albicans* elleni hatását olasz kutatók behatóan tanulmányozták, ismerve azt tény, hogy a penészgomba „biofilm” fontos szerepet játszik több betegségben is, a kezelés meglehetősen nehéz, a tartós gyógyszeresedés gyakran eredménytelen és a

készítményekkel szembeni rezisztenciával is számolni kell.

A fentiekben említettek miatt a kutatók nemcsak az illóolaj, hanem az illóolaj és a konvencionális szerek kombinációjának antifungális és lehetséges szinergiás hatását is vizsgálták. Az illóolajjal és kontroll anyaggal kezelt penészgomba sejteket és a gombafonalak növekedésének eredményeként kialakult biofilmet pásztázó és transzmissziós elektron mikroszkóppal vizsgálták. Az olaj szinergiás hatását tápléves mikrohigításos módszer segítségével, míg a különböző módon elért sejtkárosító hatást pásztázó elektron mikroszkóp segítségével tanulmányozták.

A kísérletek eredményei azt mutatták, hogy az almamenta illóolaj önmagában és a konvencionális antifungális szerekkel (flukonazol és micafungin) együtt alkalmazva is hatékonyan bizonyult, és az olaj szinergiás hatását is igazolni lehetett. Mindezek alapján a kutatók lehetőséget látnak ilyen kombinációk terápiás alkalmazására.

Ugyancsak olasz kutatók nemrégiben az olaj *herpesz simplex* vírus (HSV-1) elleni lehetséges antivirális hatását is tanulmányozták, annak a ténynek az ismeretében, hogy ez a vírus a gyakrabban alkalmazott antivirális szerekkel szemben rezisztenssé válik.

A fentebb említettek miatt egy *in vitro* fertőzési modell kísérletben vizsgálták az almaillatú menta illóolaj és fő összetevőjének, a piperiton-oxidnak az antivirális hatását, kontrollnak pedig teafa illóolajat használtak.

Az 50%-os gátlást biztosító koncentráció (IC50) az alma menta olaj esetében 5.1 µg/ml, a piperiton-oxid esetében pedig 1.4 µg/ml volt. Az IC érték a kontrollként használt teafa illóolaj esetében jóval magasabb volt (13.2 µg/ml).

Az illóolajok lehetséges szinergiás hatását is vizsgálták, acyclovir-ral kombinálva azokat. A szinergiás hatást mindkét illóolaj esetében igazolni lehetett.

A kísérlet során vizsgálták az olajok és olaj - acyclovir kombinációk hatásmechanizmusát is, és az eredmények alapján a kutatók úgy látják, hogy mind az almaillatú menta illóolaj, mind pedig a piperiton-oxid jó „jelöltek” lehetnek a HSV-1 elleni kezelési stratégiákban, ezért mindenképpen érdemes további vizsgálatokat folytatni.

Megjegyzések:

1) Az almaillatú mentának 3 alfaja ismert, a társnevek (szinonimák) száma 14.

2) Az illóolajnak több kemotípusa van, azonban a kérdéses közleményekben erre nem tértek ki, így az egyiptomi vizsgálatban összetevőként karvont, míg az olasz kutatók végezte kísérletben piperiton-oxidot jelöltek meg.

3) Az almaillatú mentának más mentafajokhoz hasonlóan spontán hibridfajok létrejöttében is szerepe van. Az egyik ilyen hibrid a *Mentha x suavis* Guss. (*M. aquatica x suaveolens*), amit franciául *Menthe parfumée*-nek neveznek (parfüm vagy édes menta).

Források: *Z Naturforsch C* 2012 Nov-Dec; 67(11-12):571-9; *Complement Alternat Med* 2014; 2014:125904., *Phyto-medicine* 2014 May 15;21(6): 857-65.

A spontán fajhibrid parfümmenta (*Mentha x suavis*) létrejöttében az almaillatú mentának is szerepe van



Fotó: © dr. Babulka Péter

A levendula illóolaj migrénelles hatása

A keskenylevelű levendula (*Lavandula angustifolia* L., ajakosvirágúak családja – *Lamiaceae*) virágos hajtásaiból kinyert illóolajat szorongásoldásra, hangulat stabilizálásra, nyugtatóként, emésztőrendszeri görcsök oldására, valamint vérnyomáscsökkentésre is használják. Ezeken kívül fájdalomcsillapító, antimikrobiális és sebgyógyulást elősegítő hatása is ismert.

A kívánt hatás érdekében az olajat belélegzik vagy bőrön keresztül juttatják a szervezetbe. A migrénes fejfájás csillapítására egyesek nem borsosmenta illóolajat, hanem levendula olajat használnak, néhány cseppel bemasszírozva a halántékot és a tarkó tájékát.

Iráni kutatók egy placebo-kontrollált kísérletben a levendula illóolaj migrénelles hatását inhalációs módszert alkalmazva tanulmányozták. A vizsgálatban 47 migrénes beteg vett részt, akiket kezelt és kontroll csoportba osztottak. A kezelésben részesülő csoportba tartozó betegekkel 15 percen keresztül inhaláltattak levendula olajat, a kontroll csoport betegeinél pedig paraffin olajat használtak ugyanannyi ideig. A betegektől azt kérték, hogy a kezelést követő 2 órában 30 percenként jegyezzék le, hogy milyennek érezték fejfájásuk erősségét és az ahhoz társuló tüneteket.

A kezelt csoportba tartozó betegek válszai alapján a vizsgálatok során jelentke-

ző migrénes rohamok 71%-át jelentősen vagy teljes mértékben megszüntette a levendulaolaj inhalálása, a kontroll csoport betegeinél a beszámolók szerint viszont a rohamok csupán 47%-át mérsékelte a paraffin belélegzése.

A kutatók véleménye szerint a vizsgálat azt igazolta, hogy a migrénes fejfájás gyors kezelésének hatékony és biztonságos módja lehet a levendula illóolaj inhalálása.

Forrás: *Eur Neurol.* 2012;67(5): 288-91.

Keskenylevelű levendula (*Lavandula angustifolia*)
Fotó: © Dr. Babulka Péter



Kép: © Nishath Jois
Waynad, Kerala India
www.flickr.com/photos/nishanthjois
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)
'Flickr Award 5+'

Schütz Gabriella

AROMAKONYHA: Szegfűszeg, fahéj, kardamom, csillagánizs...

A téli, nedves, hűvös napokon, amikor sok a betegség, és átfáztunk odakinn, igazán jól tud esni egy forró, fűszeres, mézes grog, forralt bor vagy puncs. Elkészíthetjük alkoholmentes változatban is. Ezeknek a forró kimondottan karácsonyi italoknak a fő fűszerei ugyanis a fahéj, a szegfűszeg, a kardamom, a gyömbér és az ánizs. Aki pedig inkább maradna a csokoládénál, annak is szolgálunk egy jófajta francia recepttel. Végül, de nem utolsó sorban pedig egy pár konyhatitkot és tippet osztunk meg a kedves olvasókkal a fahéj konyhai használatáról.



Fotó: © green
www.flickr.com/photos/green678
Creative Commons Attribution
2.0 Generic (CC BY 2.0)

Fűszeres forró ital, puncs, grog vagy forralt bor

Fűszeres bort már a rómaiak is ittak, úgy hívták, hogy **Conditum paradoxum**. Datolyával, sáfránnyal, borssal, masztix-szal, - mely a pisztácia fa (*Pistacia lentiscus*) ehető gyantája -, és babérrel főzték össze a bort, melyhez egy kis mézet is tettek. A receptet Apícus szakácskönyvéből ismerjük. A középkorban **Hypocrast** ittak, mely a fűszerek akkori ára miatt igazi luxus italnak számított. Eredeti receptje V. Károly szakácsának tollából maradt ránk, és olyan fűszerekkel készítették, mint a fahéj, a szegfűszeg, a narancsvirág. A grog Angliából származó rum alapú fűszeres ital. A puncs pedig Indiából származik, neve szerint (*panch*) ötöt jelent, azaz öt összetevőből áll: arrak (pálmacukorlé és erjedt rizs keverékéből kivont szesz), cukor, citrom, tea és fűszerek. A puncs a nagy földrajzi felfedezések idején jutott el Európába a Brit Kelet-indiai társaság tengerészeinek közvetítésével.

FŰSZERES FORRALT BOR

1 liter vörös bor
5 evőkanál méz
1 rúd fahéj
5 szem szegfűszeg
1 csipet őrölt chilli
1 csipet szerecsendió
1 csepp citrom (*Citrus limon*) illóolaj
2 narancs (*Citrus sinensis*) illóolaj
Válasszunk jó minőségű vörösbort az ital elkészítéséhez. Töltsük a bort egy fazékba, legjobb a zománcozott, a többi hozzávalóval együtt, majd forraljuk fel. Ez után lassú tűzön főzzük, ne bugyogjon. Citromkarikával, leszűrve tálaljuk.

Fotó: © Meraj Chhaya
www.flickr.com/photos/merajchhaya
Creative Commons Attribution
2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)



Fűszeres csokoládé mousse

Az édesszájúaknak nem számít, mennyire van kinn hideg, vagy mennyire szitál az eső, őket egy jól sikerült, fűszeres csokoládé mousse-szal is levehetjük a lábukról. Ez a francia recept könnyen elkészíthető, nem kíván extra fűszereket, és tényleg rendkívül ízletes.

200 g 60%-os fekete csokoládé
1 rúd fahéj (ceyloni)
1 szem szegfűszeg
1 csepp (Pimpinella anisum) csillagánizs
40 cl tejszín
3 tojás sárgája
100 g cukor

Elkészítés:

Töltsük a tejszínt egy hőálló edénybe, tegyük bele az előzőleg kis darabokra tört fahéjat, a csillagánizst, és a szegfűszeget, majd forraljuk fel. Amikor megjelennek az első buborékok, húzzuk le a tűzről és hagyjuk állni lefedve. Ez idő alatt gőz felett olvasszuk fel a csokoládét, a tojások sárgáját keverjük ki jól a cukorral, majd adjuk hozzá a csokoládét, és jól dolgozzuk össze. Végül szűrjük le a tejszínt, és azt is adjuk a csokoládéhoz, és jól keverjük össze. Ezek után főzzük össze lassú lángon öt percig. Végezetül töltsük kis poharakba, majd tegyük a hűtőbe legalább két óra hosszára.

Házi praktikák a fahéj használatához



Kínai fahéj (*Cinnamomum cassia*)

Ceyloni fahéj (*Cinnamomum verum*)

Fotó: © Cinnamon Vogue
www.flickr.com/photos/cinnamonvogue
Creative Commons
Attribution-ShareAlike 2.0 Generic
(CC BY-SA 2.0)

A fahéjat, mint jellegzetes téli fűszert mindenki ismeri. Itthon is szeretjük az almás pitében, a kekszekben, vagy egy finom forró kakaó tetején tündöklő tejszínhabon. Mégis kevesen tudják melyik fahéjt mire használjuk, és legfőképpen hogyan. A teljesség igénye nélkül összegyűjtöttük a legfontosabb tudnivalókat a fahéjjal kapcsolatban, amire a konyhában szükségünk lehet.

Két fajta fahéj létezik, mégpedig a ceyloni (*Cinnamomum verum*) és a kínai (*Cinnamomum cassia*). Ez utóbbit inkább a curry fűszerkeverékekben használják, hiszen sokkal karakteresebb, erősebb, nyersebb az íze, a színe is sötétebb, mint a ceylonié. A ceyloni fahéjat leginkább a cukrászsüteményekhez használjuk, általában ezt a fajta fahéjat rejtik a kis tasakok, melyeket a boltok polcain találunk. A fahéj nagyon sokáig eláll, hiszen erős antibakteriális fűszerről van szó, mégis időnként nem árt ellenőrizni a lejárat dátumot. Ha több mint tíz éve a szekrény mélyén rejtőzik az üvegbe zárva, érdemes megválnunk tőle. A fahéjat inkább rúdban vásároljuk, és használat előtt felfőzni, vagy reszelni belőle. Így sokkal intenzívebb az íze, és elkerüljük azt is, hogy az üzemekben a nagy őrlőgépeken, ahol nem csak fahéjat darálnak, esetleg nyomokban más fűszert is tartalmazhat az őrleményünk. A kevesebb fahéj esetében is több. használjuk mértékkel, mert a túl fahéjazott étel émelyítően kesernyésé válhat.

A fahéj nagyon jól keveredik más fűszerekkel, kiemelve aromájukat, míg azok a fahéj természetét hangsúlyozzák ki. Ilyen a zöld kardamom, a szegfűszeg, a gyömbér, a zöld citrom, a narancs, a lime, a citrom, vagy a mandarin. A fahéj illóolajából is csak keveset használunk, egy két csepp bőven elegendő. Jól illik az olyan süteményekhez, pudingokhoz, amelyekhez csak a főzés után szeretnénk egy kis fahéj ízt adni. Így egy csepp bőven elég a karamellába, a palacsintatésztába, a joghurtba és más desszertekbe. Kísérletezzünk, és használjuk ezt a remek fűszert a fő fogásokhoz is, érdekes ízt ad például sültken, vagy füstölt halakon. Adhatunk egy cseppet belőle az olíva olajhoz is, amivel a salátánkat, vagy a párolt zöldséget öntözzük meg.

Schütz Gabriella

HA A SZEGFŰSZEG ILLÓOLAJ BESZÉLNI TUDNA...

■ A szegfűszeg illóolaja ősi világok megnyílását idézi. Meleg, száraz, karakteres aromája egy illatos meditációban hamar megnyitja a lélek kapuit. Ha közel engedjük magunkhoz kissé nyers, földies illatát, az ősi asszony, a bábák és dúlák tudásának erejével felfegyverkezve, talán a következő szavakat súgná a fülünkbe.



Szegfűszeg (*Syzygium aromaticum*)
Cloves

Fotó: © scyrene

www.flickr.com/photos/scyrene

Attribution-NonCommercial-NoDerivs 2.0 Generic (CC BY-NC-ND 2.0)



Én a születés illata vagyok

Én vagyok a kéz, amely ebbe a világba fogad téged. Életre öllelek, foglak, vezetlek. Bízz bennem, akkor is, ha ez a világ ismeretlen számodra, és anynyira új, hogy szinte kővé merevedsz, nem tudsz mozdulni sem. Igen, tudom, a fészked puha volt, a vizek ringattak, és az univerzum ritmusára lélegeztél, édesanyád kezei simogattak, és lágy hangja megnyugtatót. Érthető, hogy semmi kedved megismerni ezt az új világot, ahol az erős, vakító fények vágva siklanak a szemhéjad alá. Mégis, meg kell születned, át kell érned a folyosó másik oldalára, ez az élet törvénye, bolygónk a Föld Anya kívánsága. Figyeld meg szárított virágbimbómat, hát nem olyan, mintha a kisbaba feje előtörne az édesanya testéből? A négy kis levélke körbeöleli a bimbó fejét. A négyes szám a számmisztika szerint az ember száma. A megbízhatóságot, az erőt, a vezető készséget, az alaposságot, a bölcsességet jelenti. Ez mind én vagyok. Latin nevem az *Eugenia caryophyllus*. Az „eu” jól, vagy jót jelent a „genia” a genezist jelenti. Nevem tehát annyit tesz, mint „jól megszületni”. Nem hiába, hogy Franciaországban a bábák és a szülésznők patrónusát Szent Eugénienek hívják. A szülés, születés pillanatában ott vagyok, hiszen olajam beindítja az összehúzóerőket, az élet első ritmusát. Nem véletlen, hogy én vagyok a születés illata, hiszen erős, fűszeres, meleg aromámmal stabilizálom a testben a lelket, szelíden horgonyzom le, erősítem meg a létezésében. Éppen ezért megerősítelek, életenergiával töltök fel, hogy elérd és beteljesíthesd a célod ezen a Földön, ebben a testben. Harcolok is érted, ha kell, a tűz erejével, segítek kitörni a betegség, a fájdalom, a letargia börtönéből. Mentális vagy fizikai kifáradás esetén is veled vagyok, éltető, pulzáló energiámmal új utakat nyitok.

Erős vagyok, égető is akár

Én a tűz vagyok, mely lassú lánggal ég, visszaadom a bátorságodat, hogy legyen merszed az álmaid felé nyargalni, hogy lásd újra a fényt, mely betölti a lelked,



> kitölti a tested. Erős vagyok, égető is akár, biztos lábakkal állok ezen a földön. Nem engedem, hogy a pánik, vagy a félelem maga alá gyűrjön, és ezt a tudást adom neked is. Utat mutatok, amikor elvesztetted a lelkesedéset, és hideg honol a lelkedben. Felmelegítelek, és új dimenziók születnek majd benned.

A barátod vagyok

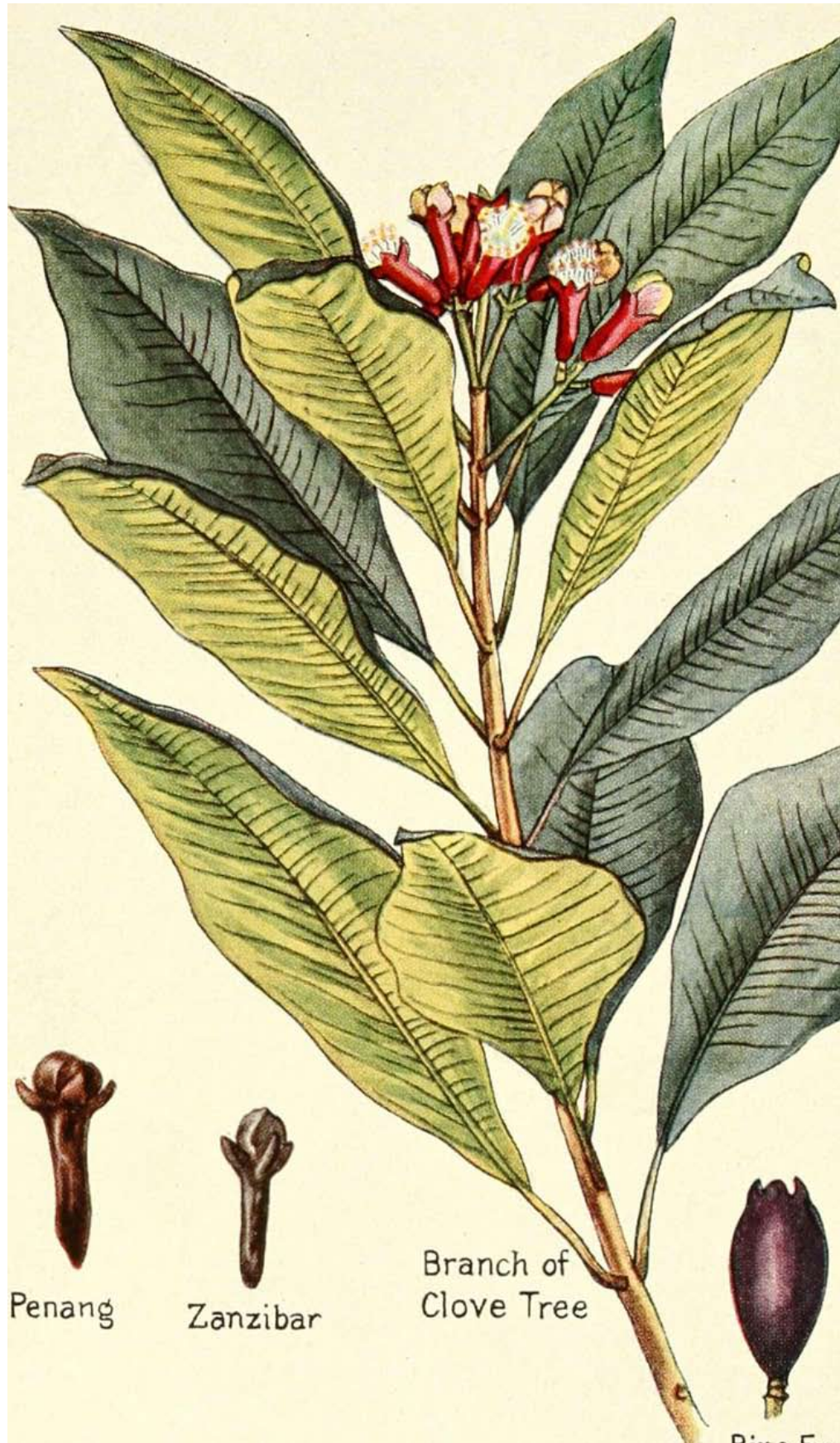
Piros színben pulzálók, mélységeim a bíbor és az aranybarna határait súrolják. A barátod vagyok, akinek a vállán kisírhatsz magad, ki megtámaszt, ha elvesztetted az egyensúlyt. Enyhítem a fájdalmad, legyen az fizikai, vagy lelki, én magam vagyok a biztonság, a biztos pont, az állandóság az élet nagy körforgásában.

A tudat mélyére hatolok

Óshazámban, az Indonéziához tartozó Moluku szigetcsoporthoz tartozó területén, melyet a Fűszer-szigetek néven is ismernek, minden gyermek születésekor egy szegfűszeg fát ültetnek, és az újszülöttek nyakába szárított bimbóimból nyakláncot akasztanak. Olajam átható illatú, az első szippantás után a dolgok mélyére hatolok, a tudat legalsó pontjáiig elérek. Legszebb keveréket a palmarózsával, a damaszkuszi rózsával és az ylang-ylang olajokkal alkotok. Édes páráikba burkolózva harmonikus egységben keveredünk, támogatva téged mind nőiségedben, mind az élet nagy változásai során, mikor új dolgok vannak születőben. ■

”

Latin nevem az *Eugenia caryophyllus*. Az „eu” jól, vagy jót jelent a „genia” a genezist jelenti. Nevem tehát annyit tesz, mint „jól megszületni”. Nem hiába, hogy Franciaországban a bábák és a szülésznők patrónusát Szent Eugénie-nek hívják.



Perneczky Andrea

BOROSTYÁN-FAHÉJ

Néhány napon belül itt a Karácsony és már az igazi téli hideg is beköltözött. A karácsonyi forgatagban megcsapja orrunkat a fűszeres forralt bor, és a finomabbnál finomabb sütemények illata. Bár lelkünket igyekszünk ráhangolni a szeretet ünnepére, gondolatainkban ott tornyosul az előttünk álló rengeteg feladat nyomása: az ajándékozás édes terhe, az ünnepi ételekhez való beszerzése, sütés-főzés és mindezekkel járó rohangálás.

De állj meg egy pillanatra és szippants bele a fahéj, szegfűszeg, narancs és ánizs édes-fűszeres keverékébe, vagy igyál egy-két korty forralt bort! Érezd amint átjárja testedet a meleg, felvidít, és rögtön meglátod a feladatok mögött az igazi szándékot, a meglepetés örömét, a kedveskedést, a szereteted kifejezését.

Mivel nem kortyolhatunk egyfolytában forralt bor és ha nem akarunk teljesen eltelni idő előtt a jellegzetes illatokkal mutatok néhány kristályt, amik segíthetnek a készülődésben és abban támogatnak, hogy minden a legnagyobb rendben

történjen a fények meggyújtásáig és persze utána is.

A fahéj és szegfűszeg lélekemelő hatásait a mokait jáspis és a borostyán kő rezgésében fedeztem fel.

A mokait a jáspisok családjába tartozik, ami egy üledékes mikrokristályos kvarc féleség, és rengeteg változata van különféle megjeléssel. A mokait vörös, sárga, barna bézs és lilás színekben illetve ezek kombinációjában pompázik, ahol a színek lágyan egymásba olvadnak.

A jáspis félék alapvetően a föld energiáját hordozzák, így remek választás kimerítő sürgés-forgás közben stabilizálni az energiarendszerünket és testünket feltölteni nyugodt, békés tápláló földi rezgésekkel. A mokait segít ráhangolni a föld természetes elektromágneses rezgésére. Energetikailag a három alsó csakrárt aktiválja és képes összekötést létesíteni a harmadik szemmel, a pszichikai központunkkal.

A mokait ráhangol a saját világunkra, és természetes megérző képességünket fejleszti, így elősegíti a döntéshozatalt. Ha a mokaitot a napfonat csakra közelé-

ben tarjuk (vagy csak tegyük a nadrág/zakó zsebébe) segít megbízni a harmadik érzékünkben, észrevenni, elfogadni, és azt a bizonyos első megérzést követve meghozni a döntést.

A vörös mokait fizikai testet erővel, kitartással táplálja, míg a sárgás részek serkentik kreativitásunkat, hogy új módon oldjuk meg feladatokat. A fahéj illóolaja is a második és harmadik csakrára hat erőteljesen, míg a szegfűszeg az alap (első) csakrárt támogatja.

A mokait színe és mintázata jókedvre derít, segíti a fiatalos, derűs hozzáállást az étellel duzzadó fizikai testben.

Ha szeretnénk magunkban ezen minőségeket az egész tél során megtartani, akkor javasolom még a borostyánt kiegészítésként, vagy önállóan.

A borostyánt már ősidők óta kedvelik, szépségéért és gyógyító képességéért. Az ókori Görög legenda szerint akkor keletkezett, amikor Helios Nap Isten fia Phaethón egy villámcsapás által meghalt. Nővérei bánata oly nagy volt, hogy gyászukban nyárfákká változtak, és könnyeikből borostyán született.

Borostyán vagy borostyánkő
Fotó: © James St. John
www.flickr.com/photos/jsjgeology
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)



A borostyán nem ásvány, hiszen növények szerves anyagából év milliók során keletkezett gyanta.

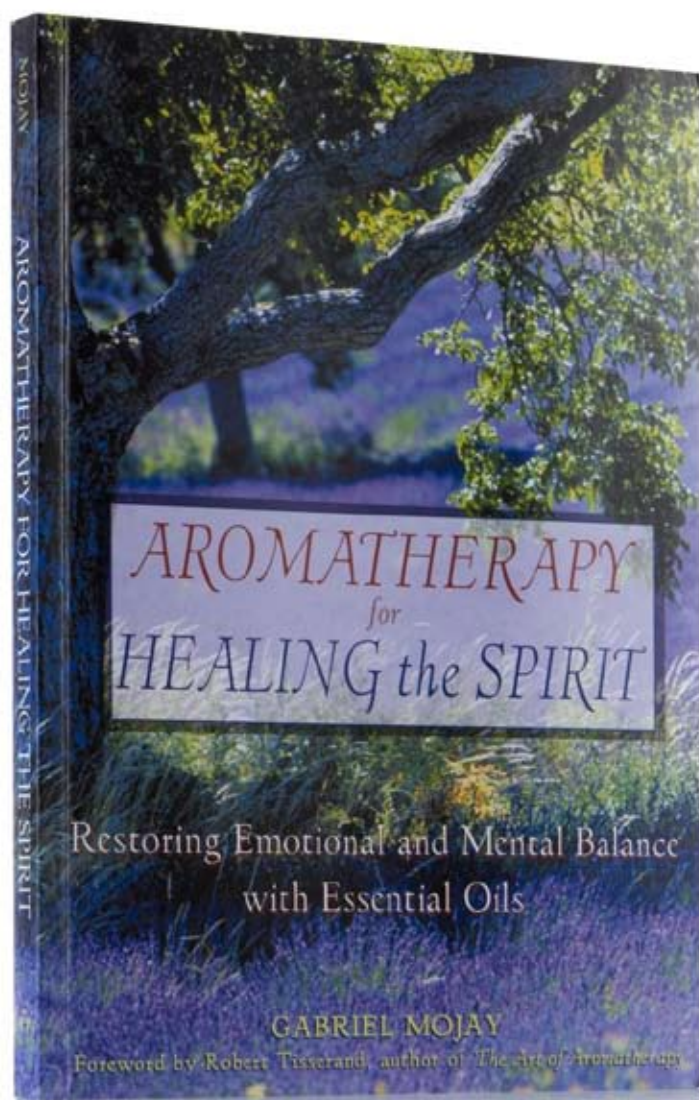
A borostyánt megszilárdult napfénynek is nevezik, magában hordozza az életerőt, hiszen a napfény és növényvilág szintéziséből jött étere. Melegítő élet ereje által az egyik legkedvesebb kristály a depresszió leküzdésére, különösen a téli fényhiányos időszakban. A borostyán energetikai tisztító, érzelmi és fizikai szinten is segít átalakítani a stagnáló, negatív rezgéseket tiszta ragyogó pozitív energiává az aurában és a környezetben.

Segít a szervezetünknek megküzdeni a fertőzésekkel. Aktiválja az életerőt, és az élet napos oldalára tereli figyelmünket.

A borostyán olyan mint egy finom fahéjas -szegfűszeges forralt bor – felmelegíti testünket és lelkünket, támogatva az egészséget és magabiztosságot. ■



Mokait jáspis
Fotó forrása: © <http://www.crystaldictionary.com/>
2011 - 2013 Points of Light, All Rights Reserved


 Kép forrása: www.enfleurage.com

Az *Aromatherapy for Healing the Spirit* (kb. Aromaterápia a lélek gyógyítására - Healing Arts Press, Rochester, Vermont, USA, 1997) Gabriel Mojay első könyve, amely azért jelentett mérföldkövet az aromaterápia világában, mert Gabriel Mojay nem csu-

pán az illóolajok klasszikus felhasználásáról írt egy sokadik könyvet de elsőik között volt, aki az olajok terápiás és pszichés hatásait valamint a Hagyományos Kínai Orvoslásban betöltött szerepüket kötötte össze.

A kézikönyv alpmű, nem csak az aromaterápiát tanulóknak, a kezdőknek de a tapasztalt terapeutaiknak is kiemelten

hasznos információforrás. A könyv 40 illóolaj profilját mutatja be, valamint konkrét aromaterápiás kezeléseket ajánl számos olyan mentális és érzelmi probléma esetére, mint a harag, a frusztráció, a határozatlanság vagy az önbizalomhiány.

A Hagyományos Kínai Orvoslással foglalkozó fejezetek segítséget nyújtanak az olvasónak, hogy mélyebben megérthesse az illóolajok tulajdonságait és az energetikai testre gyakorolt hatásukat, amely végső soron a kiegyensúlyozott spirituális életet támogatja.

Ha valaki az illóolajok összetételére vonatkozó technikai adatokra kíváncsi, az nem jó helyen jár, annál inkább talál gazdagon magyarázatokat a holisztikus aromaterápia a lélekre és a testre irányuló vonatkozásaiban. Mojay könyve olyan darab, amelyhez mint aromaterapeuta rendszeresen vissza-vissza térek, a tanulás és a munka során újabb és újabb rétegek tárulnak fel, nyílnak meg a tapasztalatszerzéssel együtt.

A könyv sajnos nem jelent meg magyarul, ezért angol eredetiben a legtöbb aromaterápiával foglalkozó internetes oldalon, illetve az amazon.com, vagy az abebooks.com weboldalakon beszerezhető.

Hollódi Gergely



Javasolt keverékek

(cseppek száma 20 ml hordozóban)

Sokkoló, pszichés traumára:

- levendula (3)
- tömjén (2)
- nárdusfű (1)

(136. oldal - Nervous tension and agitation)

Gabriel Mojay: Aromatherapy for Healing the Spirit

Schütz Gabriella

JOJOBA

A FOLYÉKONY VIASZ

Simmondsia chinensis (Link) C. K. Schneid.

■ Nyugtató hatású, bársonyos tapintású, semleges illatú olaj, mely könnyedén a bőrbe hatol anélkül, hogy zsíros réteget hagyna maga után. Az indiánok folyékony aranyként is szokták emlegetni. Ránctalanító hatása elsősorban a víz megkötésének a képességéből adódik. Igazából a jojoba nem is olaj, hanem egyfajta folyékony viasz, melynek tulajdonságai közel állnak az emberi bőr jellemzőihez. A legideálisabb választás bármely bőr és hajtípus mindennapi ápolásához.

Jojoba gyümölcse - *Simmondsia chinensis*



Kép: © Kenneth Bosma
"Jojoba" by Kenneth Bosma - Seeds on a Female Jojoba Bush.
Licensed under Creative Commons Attribution 2.0 via Wikipedia
<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Jojoba.jpg#mediaviewer/File:Jojoba.jpg>
www.flickr.com/photos/arale
Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)

> Jojoba, az indiánok folyékony aranya

A jojoba (*Simmondsia chinensis*) egy félsivatagi örökzöld cserje, mely leginkább az Egyesült Államok délnyugati, és Mexikó északi részén őshonos. Általában két méternél magasabbra nem nő meg, levelei aprók, vastagok rugalmasak, kékeszöld színűek. Porzós virágai sárgák, a termős virágok zöld színben pompáznak. Gyökerei akár 30 méteres mélységekbe is lenyúlnak, így tud vizet magához venni a mostoha körülmények között, a száraz sivatagi klíma alatt élő növény. A kétlaki jojoba cserje öt éves kora után fordul termővé, és felnylő toktermése egy-öt sötétbarna olajos magot rejt. Az ehető magok kb. 50%-ban tartalmaznak különleges minőségű olajat, melyet hideg sajtolással nyernek ki. Régebben az ámbra olajat helyettesítették vele, mert rendkívül stabil olaj, nem avasodik, nehezen oxidálódik. A konyhában is megállja a helyét, hiszen rendkívül jó étolaj, melynek alacsony a kalóriatartalma, a forráspontja pedig 300 fok feletti, ezért a sütéshez, főzéshez egyaránt remek alternatíva, melynek csupán borsos ára miatt nem örül mindenki. A jojoba viasz 15 fok alatt megszilárdul.

Minden bőrtípushoz kiváló választás

Drágasága miatt inkább a szépségápolásban, és az aromaterápiában terjedt el a használata. A jojobát, tévesen olajként aposztrofálják, pedig egy folyékony viaszról van szó. Ugyanis hiányzik belőle az olajokra és zsírokra jellemző glicerín. Színe az átlátszótól az aranysárgáig terjed. Illata teljesen semleges, tapintása puha,



Könnyen és gyorsan a bőr mélységeibe hatol, anélkül, hogy zsíros filmréteget hagyna maga után.

bársonyos, rendkívül könnyen felszívódik a bőrbe. Magas az E vitamin tartalma, fő alkotórésze a telítetlen, hosszú szénláncú zsírsavak észterei. Túlzás nélkül állítható, hogy minden bőrtípusra megfelelő választás a jojoba viasz. Akár önmagában, akár más bázis olajokkal keverve ápolja, táplálja és hidratálja a bőrt. Rendkívül hasonló a jojoba viasz az emberi faggyúhoz, ennél fogva nem csak bőrsimító hatása van, hanem a haj ápolásában is jelentős hatást lehet vele elérni. A teljesség igénye nélkül, harmonizálja mind a száraz, mind a zsíros bőrt, javítja a tónust és a textúrát, hidratálja a bőrt, megelőzi a vízvesztést, miközben megtartja a bőr természetes savköpenyét. Könnyen és gyorsan a bőr mélységeibe hatol, anélkül, hogy zsíros filmréteget hagyna maga után. Szabályozza a faggyúmirigyek működését, növeli a bőr rugalmasságát, miközben puhává, bársonyossá teszi azt. Az érett és az érzékeny bőrűek számára is ideális a jojoba viasz használata, hiszen nem csak tápanyagokkal látja

el a bőrt, hanem mivel gazdag forrása az elasztinhoz hasonló anyagnak, így ráncsimító hatása is érződik a rendszeres használat következtében. Kiváló ápolószer az epilálást vagy egy forró fürdőt követően. A kozmetikában a szemkörnyék ápolására is alkalmas, sminklemosószerként pedig verhetetlen. Ami a hajápolást illeti, mind a töredezett, mind a zsírosodásra hajlamos hajat csillogóvá, étellel telivé, puhává varázsolja. A babák és kisgyermekek számára is tökéletes a jojoba, csakúgy, mint a várandós kismamáknak. Végül, de nem utolsósorban a jojoba viasz véd a környezeti ártalmaktól, a szélétől, hidegtől, és a fénytől egyaránt.

A természetes parfümériában is kedvelt vivőanyag a jojoba viasz, hiszen nem hagy maga után olajos foltot, viszont rendkívül jól fixálja az illatokat. Érdemes a drágább, instabil, könnyen oxidálódó illóolajokat, mint amilyen a rózsá, vagy az írisz jojoba olajban oldva tárolni, így sokáig élvezhetjük ezeket a luxus illatokat.



Jojoba (*Simmondsia chinensis*)
Kép: © Leslie Seaton
www.flickr.com/photos/lacatolique
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)



> Néhány recept a jojoba viasz széleskörű felhasználására

a receptek forrása: C. Clergeaud

ZSÍROSODÁSRA HAJLAMOS HAJ ÁPOLÁSÁRA

200ml jojoba viasz
20 csepp *Eucalyptus globulus* illóolaj
20 csepp Rozmaring CT cineol illóolaj
(*Rosmarinus officinalis* ct. cineol)
20 csepp citrom illóolaj (*Citrus limon*)

Keverjük össze a hozzávalókat, és hagyjuk pihenni a keveréket egy napon át. Másnap a hajmosást követően dörzsöljük a fejbőrbe, és a hajunkba majd egy meleg törölközővel csavarjuk be a fejünket, és hagyjuk úgy egész éjszaka. Másnap mossuk meg újra a hajunkat.

ÁPOLÓ PAKOLÁS NORMÁL HAJTÍPUSRA

50ml jojoba viasz
200 ml extra szűz olíva olaj
20 csepp teafa illóolaj
(*Melaleuca alternifolia*)
20 csepp valódi levendula illóolaj
(*Lavandula angustifolia*)
20 csepp mezei kakukkfű illóolaj
(*Thymus serpyllum*)
5 csepp szantál illóolaj
(*Santalum album*)

Keverjük össze a hozzávalókat, és hagyjuk pihenni a keveréket egy napon át. Másnap a hajmosást követően dörzsöljük a fejbőrbe, és a hajunkba majd egy meleg törölközővel csavarjuk be a fejünket, és hagyjuk úgy egész éjszaka. Másnap mossuk meg újra a hajunkat.

REGENERÁLÓ, REVITALIZÁLÓ TESTOLAJ

100 ml jojoba viasz
100 ml szezám olaj (*Sesamum indicum*)
50 ml argán olaj
20 csepp citrom illóolaj (*Citrus limon*)
10 csepp valódi levendula illóolaj
(*Lavandula angustifolia*)
10 csepp geránium illóolaj
(*Pelargonium graveolens*)

Keverjük össze a hozzávalókat, majd hagyjuk pár napig összeérni. Az egész testre alkalmazzuk, a még nedves bőrön, így még bársonyosabb és puhábbá válik a bőrünk. Arcolajként is használhatjuk.

TÁPLÁLÓ, MÉREGTELENÍTŐ ARCPAKOLÁS KEVERT BŐRTÍPUSRA

1 evőkanál mogoróolaj
1 teáskanál jojobaolaj
1 evőkanál zöld agyag
2 csepp citrom illóolaj (*Citrus limon*)
10 csepp valódi levendula
(*Lavandula angustifolia*)
10 csepp geránium
(*Pelargonium graveolens*)

Keverjük össze a hozzávalókat, majd hagyjuk összeérni a keveréket. Tisztítsuk meg a használat előtt az arcbőrt, majd vékonyan vigyük fel a száraz bőrre, és hagyjuk hatni húsz percig. Langyos vízzel mossuk le, majd szárítsuk meg. Tonizáljuk rózsavízzel, majd kenjük be hidratáló nappali krémmel.



Nyugtató hatású, bársonyos tapintású, semleges illatú olaj, mely könnyedén a bőrbe hatol anélkül, hogy zsíros réteget hagyna maga után. Az indiánok folyékony aranyaként is szokták emlegetni.



Jojoba (*Simmondsia chinensis*)
Kép: © Bri Weldon
www.flickr.com/photos/briweldon
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

SZÉPSÉGÁPOLÁS A SZEGFŰSZEG ÉS A FAHÉJ TÁMOGATÁSÁVAL, AVAGY A KOZMETIKA 'HATÁRAIN TÚL'

Schütz Gabriella

Szegfűszeg (*Syzygium aromaticum*)

Kép: © trophygeek

www.flickr.com/photos/trophygeek

Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

■ Ajellegzetes karácsonyi illatok, mint a fahéj és a szegfűszeg is, rendkívül potens illóolajat adnak. Éppen ezért, használatuk tudást és odafigyelést igényel. Mindkét olaj erősen bőr és nyálkahártya irritáns, mégsem kell teljes mértékben száműznünk a házi kozmetikából, viszont lényeges betartanunk pár fontos szabályt, ha ezeket az olajokat szeretnénk alkalmazni. >

FIGYELMEZTETÉS!

MIND A FAHÉJ, MIND A SZEGFŰSZEG ILLÓOLAJA ERŐSEN BŐR IRRITÁNS, ÉRZÉKENYÍTŐ, BŐRIZGATÓ HATÁSÚ, ÉPPEEN EZÉRT MINDIG CSAK ÉS KIZÁRÓLAG HÍGÍTVA, BÁZISOLAJBAN FELOLDVA HASZNÁLJUK A BŐRÖN (SZEGFŰSZEGET LEGALÁBB 20%-OS KEVERÉKBEN, A FAHÉJAT 50%-OS KEVERÉKBEN.) A FÜRDŐVÍZBEN INKÁBB KERÜLJÜK A HASZNÁLATÁT, HISZEN A FORRÓ VÍZ HATÁSÁRA MÉG AGRESSZÍVEBBEN FOG VISELKEDNI EZ AZ ILLÓOLAJ. MIELŐTT HASZNÁLNÁNK NAGYOBB FELÜLETEN, VÉGEZZÜNK ALLERGIATESZTET, TEGYÜNK A KRÉMBŐL, BALZSAMBŐL, ARCOLAJBŐL A KÖNYÖK VAGY A CSUKLÓ HAJLATRA, ÉS HA NEM OKOZ IRRITÁCIÓT ELVÁLTOZÁST A KÖVETKEZŐ 48 ÓRÁBAN, CSAK AKKOR HASZNÁLJUK. VÁRANDÓS, SZOPTATÓS KISMAMÁKNAK, GYEREKEKNEK ÉS IDŐSEKNEK NEM AJÁNLOTT A FAHÉJ ÉS A SZEGFŰSZEG OLAJÁNAK A HASZNÁLATA.

> Vörös szőlő (*Vitis vinifera*)
Kép: © Danny Molyneux
www.flickr.com/photos/dannymol
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)



Éjjeli arcolaj 30+

Az érett bőr ápolására íme egy remek arcolaj recept, mely hidratálja és rugalmassá teszi a bőrt. A makadámia olaj bársonyossá, az argán olaj fiatallá és ráncstalanná varázsolja a megfáradt bőrt. A jojoba olaj könnyen felszívódik és rendkívüli ápoló hatása miatt érdemes akár a napi arcápolásba is beilleszteni. A sárgabarackmag olaj a száraz, érzékeny bőrre a legjobb választás 50%-os keverésben, hiszen magas A, E és C-vitamin tartalmánál fogva táplálja a bőrt. A vörös szőlőből nyert resveratrol kivonat bizonyítottan hatással van a ráncokra, magas antioxidáns hatása miatt fiatalítja a bőrt. A narancs és a szegfűszeg serkenti a vérkeringést, így az arcunk fiatalos és feszes lesz reggelre. nedves bőrre vigyünk fel egy mogorónyi mennyiségű olajat, majd masszírozzuk az arcba, a szemek környékét kihagyva.

5 ml jojoba olaj (*Simmondsia chinensis*)
2,5 ml makadámia olaj (*Macadamia temifolia*)
2,5 ml argánolaj (*Arganum spinosa*)
10 ml sárgabarackmag olaj (*P. armeniaca*)
20 csepp Resveratrol kivonat
1 csepp szegfűszeg olaj (*S. aromaticum*) - így
a keverékben csupán 0,25%-ban lesz jelen,
mely nem irritáló mennyiség
2 csepp édes narancs olaj (*Citrus sinensis*)

Keverjük össze a bázisolajokat, majd adjuk hozzá az illóolajakat, illetve a resveratrol kivonatot.



TIGRISBALZSAM

- > Ezt a fajta tigrisbalzsamot helyileg érdemes bemasszírozni, hogy csökkentsük a fáradt izmok fájdalmát, könnyítsünk a nyak, és a tarkó izmainak feszültségét, vagy akár enyhítsük a csípések okozta tüneteket.

Hozzávalók:

3g	méhviasz	8 csepp rozmaring CT kámfor (<i>Rosmarinus officinalis</i>)
12g	hegyi árniká macerátum hidegen sajtolt napraforgó olajban	2 csepp szegfűszeg (<i>Syzygium aromaticum</i>)
2 csepp	E vitamin és	3 csepp fahéj levél (<i>Cinnamomum zeylanicum</i>)
12 csepp	kajaputfa (<i>Melaleuca leucadendra</i>)	12 csepp borsmenta (<i>Mentha x piperita</i>) illóolajok.

Vízgőz felett olvasszuk meg a méhviaszt, majd adjuk hozzá a hegyi árniká macerátumot, végül pedig az illóolajokat. jól dolgozzuk össze, előzőleg kifertőtlenített kb 15-20 ml-es tégelybe töltjük, majd hagyjuk kihűlni. A balzsamot használjuk fel három hónapon belül.

>



Skin Water Droplets Barhing

Kép: © Monik Markus

www.flickr.com/photos/42954113@N00

Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY 2.0)

FAHÉJAS FÜRDŐ SZELÍDEN



> Hozzávalók:

- 2-3 fahéjrúd
- 100 ml édesmandula olaj
(*Prunus dulcis*)
- 2-3 nap

Maceráljuk 2-3 napon keresztül meleg helyen 100 ml édes mandula olajban két-három rúd fahéjat. Miután eltávolítottuk pár nap elteltével a rudakat az olajból, tegyük egy evőkanállal a fürdővizünkhöz ebből a macerátumból. A meleg víz hatására kellemes fahéj illat lengi majd be a fürdönket, bizsergető érzést keltve, szelíden hatva a fahéj erejével. ■

Minőségi alapanyag források

Aroma Botanica

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

www.aroma-botanica.hu



Aroma Botanica

Levendárium

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

www.levendarium.hu



Levendárium

Sóker sócentrum

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



Sóker sócentrum

Minta vállalkozás

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

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

Az Ön vállalkozása



www.aromatika.hu

Articsóka virágban (*Cynara cardunculus*)

Fotó: © 2014 Aroma Botanica, Bastyr Egyetem, Botanikai kert,
Kenmore WA, USA