

AROMATIKA

MAGAZIN

Illóolajok - Gyógynövények - Hagyományok - Alkalmazások

2. évfolyam 1. szám. - 2015(2)1.

ISSN 2064-5503



ALKALMAZÁSOK

Illóolajok és a minőség
(24-32. oldal)

GYÓGYNÖVÉNYEK

Szurokfűvek és majoranna
(34-38. oldal)

ESZTÉTIKA

Szemérmes szaglástan
(62-64. oldal)

Bazsalikom (*Ocimum basilicum* L.)

Fotó: © Forest and Kim Starr

www.flickr.com/photos/starr-environmental

Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)



6-11

Dosszié

Hollódi Gergely:
Bazsalikom

Ocimum basilicum L. és
Ocimum tenuiflorum L.

14-17

Dosszié

Elizabeth Ashley:
Bazsalikom

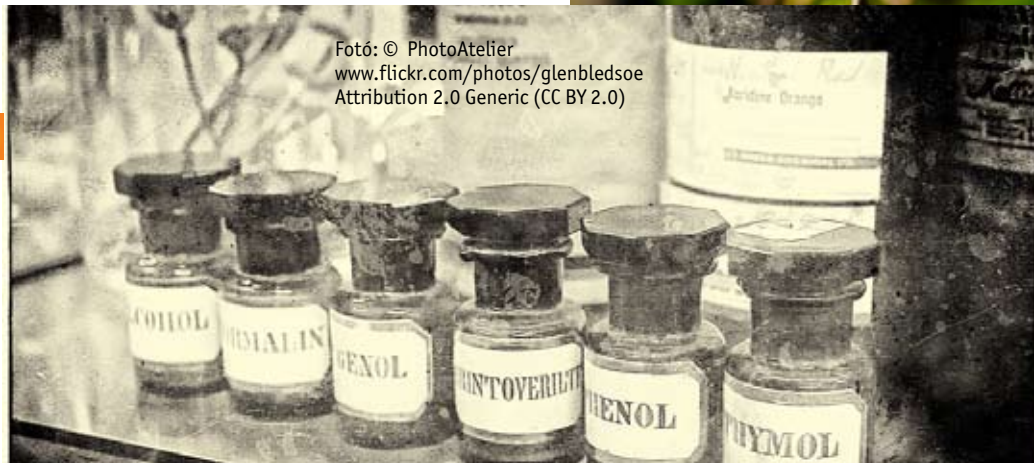


Fotó: © Thangaraj Kumaravel
www.flickr.com/photos/kumaravel
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

24-21

Alkalmazások

Jade Shutes:
Az illóolajok és a minőség



Fotó: © PhotoAtelier
www.flickr.com/photos/glenbledsoe
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)



18-21

Alkalmazások

Colleen Harte:
Az aromaterápia és
a technológia találkozása

34-38

Gyógynövények

Dr. Babulka Péter:
Szurokfűvek és majoranna
Origanum ssp.



39-40

Kitekintő

Hollódi Gergely:
Aromaterápia körkép

42-45

Alkalmazások

Halmos Monika:
Az ehető virágok kertje

Fotók: © Dr. Babulka Péter)



46-48

Kitekintő

Dr. Demján Ildikó:
A gyógynövények és a
klinikai aromaterápia
ünnep

50-54

Tallózó

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

55-57

Aromakonyha

Schütz Gabriella:
Bazsalikon CT linalool
a konyhában

62-64

Esztétika

Lipovszky Csenge:
Szemérmes szaglástan

65

Könyvajánló

Ingeborg Stadelmann:
Bevált aromakeverékeim

Tartalom



66-70

Beauty

Schütz Gabriella:
Az avokádó és az édes
bazsalikom a szépség és
az egészség szolgálatában

59-61

7. érzék

Schütz Gabriella:
Illatos meditáció
a bazsalikkal

70-72

Bázisolajok

Hollódi Gergely:
Avokádó olaj
(*Persea americana*)

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.

**Számomra a jó herbalista nem az aki
negyven gyógynövény felhasználási
módját ismeri, hanem aki egy
gyógynövényt nyegvenféle képpen tud
alkalmazni. — Svevo Brooks**



**My idea of a good herbalist isn't
someone who knows the uses of forty
different herbs, but someone who
knows how to use one herb in forty
different ways. — Svevo Brooks**



Bazsalikom (*Ocimum basilicum* L.)
Fotó: © Forest and Kim Starr
www.flickr.com/photos/starr-environmental
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

Márciust írunk, lassan a csillagászati tavasz is beköszönt és 2015 első Aromatika magazinját olvashatják.

E szám *Dosszié* rovatában a bazsalikom illóolaját járjuk körbe. Amikor kiválasztottuk a bazsalikomot nem is gondoltunk rá, hogy mekkora témakört kéne felölelnünk. Tudtuk, hogy olyan olajról van szó, amelyről bár sokat írtak, aromaterápiás alkalmazása kevésbé ismert. A számos bazsalikomfaj közül a kerti bazsalikomot (*Ocimum basilicum* L.) és a szent bazsalikomot (*Ocimum tenuiflorum* L.) ismertettjük. Egy teljes monográfia még természetesen várat magára. Elizabeth Ashley angol aromaterapeuta is összefoglalót írt nekünk a rovatban a bazsalikomról.

Az *Alkalmazások* rovatban egy érdekes online szoftverről olvashatnak, amely segítséget jelent termékfejlesztőknek és aromaterapeutáknak egyaránt. Az *aromaterápia és a technológia találkozása* című cikk szerzője Colleen Harte, aromaterapeuta és a nagysikerű Botanica2014 konferencia írországi 'nagykövete'. Szintén az *Alkalmazások* rovatban kapott helyet Jade Shutes cikke *Az illóolajok és a minőség* címmel. Érdemes végigolvasni nem egyszer de többször is mert ezzel a cikkel olyan témát érintünk, amelyet a következő számban folytatunk. Nem véletlenül választottuk ki Jade cikkét, hiszen sokan kíváncsiak arra, hogy mit is jelent a minőség, mik az ismertetőjegyei. Minőség, de vajon a jó marketing megtévesztheti-e a jóhiszemű vásárlót vagy terapeutát? A következő

számból kiderül, hogy milyen illóolajokat vásárolhatnak ma Magyarországon. A mostani *Alkalmazások* rovatban újabb cikkel jelentkezik Halmos Monika, melynek címe *Az ehető virágok kertje*.

A *Gyógynövények* rovatban ez alkalommal Dr. Babulka Péter a szurokfűvekről és a majorannáról, azok botanikájáról, farmakológiai jellemzőiről közöl ismételtelten igencsak átfogó és alapos cikket.

Kitekintő rovatunkban két különálló oldalt szántunk egy kis nemzetközi kitekintésre is *Aromaterápia körkép* címmel. Célunk volt, hogy az olvasók információk kaphassanak a világ számos országában működő aromaterápiás szervezetekről. A felsorolt egyesületek, szervezetek az szakmai képviseletet nyújtanak a szakmában dolgozóknak de természetesen a téma iránt érdeklődők támogató tagként is csatlakozhatnak. Mivel Magyarországon az aromaterapeutáknak ilyen különálló érdekvédelmi szervezetük nincsen, akit érdekel egyenlőre a külföldi egyesületekhez csatlakozhatnak. Külön feltüntettük az egyes szervezetek webes elérhetőségeit. Ugyabban a rovatban kapott helyet dr. Demján Ildikó beszámolója a múlt év őszi Dublinban szervezett Botanica2014 konferenciáról, amelynek megálmodója és szervezője Rhiannon Lewis klinikai aromaterapeuta és az *International Journal of Clinical Aromatherapy* szakmai lap alapítója.

Babulka Péter szokásos *Tallózó* rovatában újabb öt érdekfeszítő összefoglalót gyűjtött össze az illóolajok hatásainak vizsgálatával kapcsolatos kutatásokból.

Az *Aromakonyhában* Schütz Gabriella szerkesztőnk az édes bazsalikomot használta három receptben is.

A *7. érzékben* Schütz Gabriella *Illatos meditáció az édes bazsalikkal* című írásában osztja meg velünk gondolatait a meditáció és az illóolajok lehetséges összekapcsolásáról.

Lipovszky Csenge az *Esztétika* rovatban *Szemérmes szaglástan* című cikkében azt a kérdést feszegeti, hogy vizuálisan 'túlfűtött' társadalmunkban mekkora szerepe lehet az illatoknak, ha a csábítás a tét.

A *Beauty* rovatban Schütz Gabi hat receptet kínál, amelyek központi szereplői az édes bazsalikom és az avokádó.

Könyvajánlónkban most egy magyar nyelven is megjelent klasszkuat ajánlunk: - Ingerborg Stadelmann: *Bevált aromakeverékeim*.

A *Bázisolajok* rovatban a többek által hallott de kevesebbek által használt avokádó olajat tekintjük át közelebbről.

A nyári számban a legtöbbek által kedvelt és akár misztikusnak is felfogható rózsza témakörét bontjuk ki s reméljük, hogy továbbra is szeretettel fogadják írásaikat. Gyönyörű tavaszt kíván a szerkesztőség minden olvasónknak. Találkozunk júniusban! ■

Illatos üdvözlettel

Colleen Harte

Hollódi Gergely
főszerkesztő



Bazsalikom (*Ocimum basilicum*)
Fotó: © Maja Dumat
www.flickr.com/photos/blumenbiene
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)



Szent bazsalikom (*Ocimum tenuiflorum*)
Fotó: © Deepak Kumar Rout
www.flickr.com/photos/39456967@N06
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

Hollódi Gergely

BAZSALIKOM

OCIMUM BASILICUM L. ÉS OCIMUM TENUIFLORUM L.

Amikor szerkesztőnkkel a bazsalikomot választottuk e szám Dosszié rovatába nem is gondoltunk bele, hogy milyen ellentmondásos témát választottunk. Bár a bazsalikomot, mint fűszernövényt számos ételben használjuk, aromaterápiás alkalmazása nem egyértelmű. Ennek az oka, hogy több faj illóolaja is szájon forog, de azon belül is több kemotípussal találkozhatunk. Noha ez még nem kizáró ok, viszont a típusok fő összetevői igencsak eltérő terápiás alkalmazásokat tesznek lehetővé. Ezért kell írunk a fajokról és a kémiai típusokról, kiemelve azok használatának eltérő jellegét és a biztonságos alkalmazással kapcsolatos figyelmeztetéseket. E számban a kerti bazsalikomról és a szent bazsalikomról olvashatnak.

Tisserand és Young *Essential Oil Safety* címmel 2014-ben megjelent könyvében több *Ocimum* faj profilját is megtaláljuk. Külön bejegyzés alatt található az kerti bazsalikom (*Ocimum basilicum*) CT linalool és a CT esztragnol (metil-kavikol) típusai (említ még egy CT metil-cinnamát típust is), a szent bazsalikom (*Ocimum tenuiflorum*; társnév: *O. sanctum*), valamint az *Ocimum gratissimum* L. két profilja is (madagaszkári és egy gerezd bazsalikom címmel külön profilként). Mivel az aromaterápiában legtöbbször a kerti bazsalikommal találkozunk ezért ennek a linalool és a metil-kavikol (syn. esztragnol) kémiai típusáról írunk illetve az ájurvédában nagy jelentőséggel bíró szent bazsalikomot is röviden bemutatjuk.

KERTI BAZSALIKOM

OCIMUM BASILICUM L.

Botanikai család

ajakosak (*Lamiaceae* syn. *Labiatae*)

Egyéb hétköznapi nevei:

bazsalokom, bazsalikum

angol: European basil, French basil, Sweet basil

Botanikai jellemzők

A bazsalikom egyéves, lágyszárú növény. Élőhelye elsősorban a trópusi és a szubtrópusi vidékek. 40–60 cm magasra nő, szára a tőtől elágazó, virágai fehérek vagy rózsaszínek, levelei sötétzöldek. A virágok álörvekbe rendeződnek a levelek tövében. A növény az illóolajat ún. *glanduláris trichómákban* tárolja.

Történelmi háttér

Grieve szerint a bazsalikom név eredete a mai napig homályos. „Egyes források állítják, hogy a név a görög *basileus*,

vagyis király szóból eredeztethető, mert ahogy Parkinson említi: 'az illata olyannyira kiváló, hogy királyi palotába való', esetleg mert valamilyen uralkodóknak készített kenőcsben vagy gyógyszerben használták". Rácz szerint a magyarban maga a bazsalikom név a görög eredetű középletin *basilicum* átvétele."

Kivonással kapcsolatos információk

SZÁRMAZÁSI HELY: Egyiptom, Franciaország

FELHASZNÁLT NÖVÉNYI RÉSZ: virágos hajtások

KIVONÁSI ELJÁRÁS: desztilláció

KIVONT OLAJMENNYISÉG: 0,5–1,5%

OLAJ SZÍNE: színtelen

Keverési adatok

ILLATLEÍRÁS: édes, fűszeres, friss

ILLATJEGY: fejjegy-szívjegy

Biztonsági adatok

- A bazsalikom fűszerként, természetes aromaként, illóolaj és növényi kivonat formájában is biztonságosan használható.
- „A kereskedelemben forgalmazott két fő bazsalikom kemotípusa: *Ocimum basilicum* (L.) CT. metilkavikol és az *O. basilicum* CT linalool. A metilkavikol (esztragnol néven is ismert, esetlegesen mérgező hatású) mellőzésének szükségessége esetén elsősorban az utóbbi használata javasolt. Noha a metilkavikol kemotípus nem erősen mérgező vagy veszélyes, a klinikai aromaterapeutáknak elővigyázatossággal kell használniuk glutation-gyengítő és esetleges májkárosító hatásai miatt. A glutation a májban található erőteljes antioxidáns, amelynek a szabad gyökök megkötésében van kiemelt szerepe. Az ösztrogénfüggő rákbetegségek esetén a klinikai aromaterápiában használata ellenjavallt [...]."

>

BIZTONSÁG - CT LINALOOL

A bazsalikom egyéves, lágyszárú növény, Élőhelye elsősorban a trópusi és a szubtrópusi vidékek. 40–60 cm magasra nő, szára a tőtől elágazó, virágai fehérek, kékek vagy rózsaszínek, levelei sötétzöldek. A virágok álörvekbe rendeződnek a levelek tövéénél. A növény a Tisserand és Young véleménye szerint az esztragon (metilkavikol) és metil-eugenol tartalma miatt az alacsony mértékű szenzibilizációs veszélyt hozó kategóriába sorolható. Ők a bőrön való alkalmazhatóságra 3,3%-os maximális hígítási arányt javasolnak.

BIZTONSÁG - CT METILKAVIKOL

Tisserand és Young szerint az esztragon és metil-eugenol tartalma miatt esetlegesen karcinogén és akadályoztatja a vérárvadást. A bőrön való alkalmazhatóságra 0,1%-os maximális hígítási arányt javasolnak (a 87,4%-os esztragon és 4,2%-os metil-eugenol tartalomra alapozva). Noha a bazsalikomot (*Ocimum basilicum*) az ösztrogénfüggő tumorok esetében kerülni kell, könnyed és friss illata az ideges kimerültségre kiváló.



Bazsalikom (*Ocimum basilicum*) magoncok

Fotó: © Eli Christman
www.flickr.com/photos/gammaman
 Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

KÉMIAI ÖSSZETEVŐK - CT LINALOOL

linalool	53,7-58,3%	alfa-bulnezén	1,3-1,8%
eugenol	9,4-15,2%	béta-elemén	0,9-1,5%
1,8-cineol	6,0-6,7%	delta-kadinén	0,9-1,4%
(E)-alfa-bergamotén	2,0-3,8%	(E)-béta-ocimén	1,0-1,3%
germacrén D	2,0-3,0%	bornil-acetát	0,8-1,2%
T-kadinol	2,6-3,0%	metil-eugenol	nyomokban-0,1%
esztragon	0,2-2,0%		

>

KÉMIAI ÖSSZETEVŐK - CT METILKAVIKOL (VAGY ESZTRAGOL)

esztragol	74,4-87,4%	(E)-béta-ocimén	0-2,2%
linalool	nyomokban-8,6%	terpinén-4-ol	0-2,2%
1,8-cineol	0,6-6,0 %	10-epi-alfa-kadinol	0-1,3%
béta-kariofillén	nyomokban-4,0%	eugenol	nyomokban-1,2%
(+)-limonén	0,1-3,0%	bornil-acetát	0,1- 1,0 %
metil-eugenol	0-4,2%	kámfor	nyomokban-1,0%



...az eugenol...illata éles és fűszeres, amely leginkább a szegfűszeg illatára emlékeztet. Fogászati fájdalomcsillapítóként és fertőtlenítőként alkalmazzák.”

Terápiás hatások

Fájdalomcsillapító, antibakteriális, antidepresszáns, antiszeptikus, antivirális, görcsoldó, szélhajtó, cefalikus (agyműködést serkentő), étvágygerjesztő, tejelválasztást fokozó, köptető, lázcsillapító, idegrendszeri tonik, gyomorműködést serkentő.

Kulcsszavak

Görcsoldás és vegetatív idegrendszer egyensúlyozója, gondolatok tisztítása, összpontosítás, tisztánlátás

Bazsalikom (*Ocimum basilicum*)
 "Basil-PWittal" by Crazyjoeda at
 en.wikipedia. Licensed under CC BY 3.0 via
 Wikimedia Commons - <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Basil-PWittal>.
 JPG#mediaviewer/File:Basil-PWittal.JPG



EMÉSZTŐRENDSZER: székrekedés, renyhe emésztés, szelesedés, puffadás.

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.

VÁZIZOMRENDSZER: izomgörcsök.

IDEGRENDSZER: szorongás, határozott gondolatok hiánya, memóriaproblémák, a vegetatív idegrendszer kiegyensúlyozatlansága, stressz és stresszindukált problémák.

SZAPORODÁSI- ÉS HORMONRENDSZER: menstruációs görcsök.

LÉGZŐRENDSZER: bronchitis (köptető hatás), megfázás, asztma, tüdőtágulás (emphysema), influenza, hurutos panaszok, az influenzával és megfázással járó szaglás elvesztésének helyreállítása.

PSZICHÉS ÉS ÉRZELMI PANASZOK: túlzott gondolkodás, depresszió, ködös (letisztázatlan) érzések.

ENERGETIKA ÉS KIFINOMULT JELENTÉSTARTALOM: Leigh szerint a bazsalikom a kreatív energiákat serkenti és a tudatos elmét támogatja. Véleménye szerint a bazsalikom illóolaja a kreatív figyelmet erősíti és segít az 'ártó tekintetek' negatív hatásait elűzni.



[...] egyrandomizált, kontrollált, kettős vak vizsgálat során próbálták meghatározni a borsmenta (*Mentha piperita* L.), kerti bazsalikom (*Ocimum basilicum* L.) és az olasz szalmagyopár [(*Helichrysum italicum* Roth)] illóolajkeverék hatékonyságát a mentális kimerültség és közepes mértékű „kiégés” esetén. Az illóolaj keveréket egyéni légzőmaszkon keresztül adagolták, a kontrollcsoportnál rózsavizet használtak. Noha mindkét csoport esetén csökkent a mentális kimerültség és a moderált mértékű kiégés érzékelése, az aromaterápiás csoport nagyobb mértékű változást jelzett. Az eredmények azt mutatják, hogy a mentális kimerültség/kiégés érzékelését az illóolajak alkalmazása enyhítheti [...].”



SZENT BAZSALIKOM

OCIMUM TENUIFLORUM L. SYN. O. SANTCUM

Botanikai család

ajakosak (*Lamiaceae* syn. *Labiatae*)

Egyéb hétköznapi nevei:

kelet-indiai bazsalikom

angol: holy basil, sacred basil, tulsi, tulasi

Szanszkrit nevei: tulsi, baranda, kalatulsi

Botanikai jellemzők

a szent bazsalikom egyéves, vagy évelő, az Ajakosak családjába tartozó lágyszárú növény. Indiában, Észak- és Kelet Afrikában, Hainan szigetén és Tajvanon őshonos. A Himalájában akár 1800 méter magasságon is megél. 30–60 cm magasra nő, szára az ajakosokra jellemző módon négyszögletes, a tőtől elágazó, virágai lilásak. Két fő megjelenése a sötétzöld-lila levelű Krisna tulsi és a zöld levelű Rama tulsi. A növény az illóolajat ún. *glanduláris trichómákban* tárolja.

Történelmi háttér

Az *Ocimum* nemzetségnév jelentése 'illatos ajkak', a faj nevének – *tenuiflorum* – jelentése pedig 'karcsú' vagy 'kis virágú'. Egyes indiai szakmai körökben a mai napig a már kevésbé használt *Ocimum sanctum* latin binomiálist részesítik előnyben, mivel az a történelmi jelentőségű szent jelzőre utal. A tulsi az ájurvédikus orvoslás egyik alap gyógyszerének számít. A védikus irodalomban is fontos szerepet kapott és a hinduk hétköznapi hitvilágában is szinte mindenhol megjelenik, sőt a legtöbb hindu háztartásban agyagedénybe ültetve megtalálható. Indiában élő hit szerint, ha viharok idején bazsalikom gyökeret tartunk a kezünkben, az megóv a villámlástól való félelemtől. A hit szerint a bazsalikom a hosszú élet és a spiritualitás jelképe. A bazsalikomot India-szerte tisztelet övezi, hiszen Krisna és Visnu szent növénye. A

hindu házakban a levegő fertőtlenítésére, frissítésére és a családi béke megővésére használták. Említik azt is, hogy Mexikó egyes falvaiban a szerelmesek a zsebükbe rakják, hogy kedvesük figyelmét magukra vonják."

Kivonással kapcsolatos információk

SZÁRMAZÁSI HELY: India, Kína, Délkelet-Ázsia, Ausztrália

FELHASZNÁLT NÖVÉNYI RÉSZ: levelek, virágos hajtások

KIVONÁSI ELJÁRÁS: desztilláció

KIVONT OLAJMENNYISÉG: 0,4–0,9%

OLAJ SZÍNE: halványsárgától a halványzöldig

Keverési adatok

ILLATLEÍRÁS: friss, szúrós, ánizsos

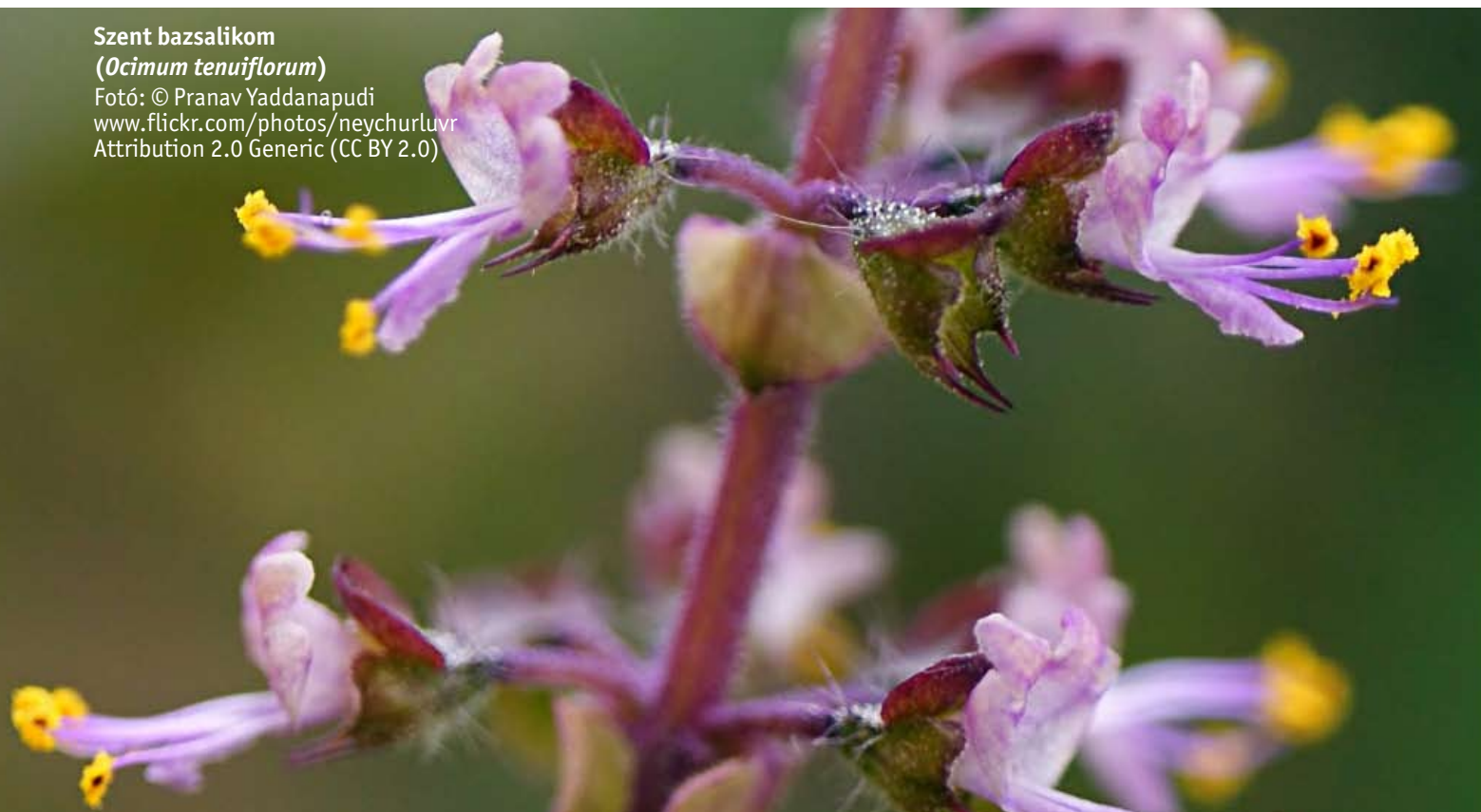
ILLATJEGY: fejjegy

Szent bazsalikom

(*Ocimum tenuiflorum*)

Fotó: © Pranav Yaddanapudi

www.flickr.com/photos/neychurluvr
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)



KÉMIAI ÖSSZETEVŐK

eugenol	31,9-50,4%	béta-kariofillén	1,3-1,5%
1,8-cineol	12,6-16,5%	kamfén	0,9-1,5%
esztrágol	9,7-12,9%	alfa-kariofillén	0,4-21,5%
béta-bizabolén	9,5-10,5%	béta-pinén	1,2-1,3%
(Z)-alfa-bizabolén	6,5-6,8%	germacrén D	0,8-1,2%
(E)-béta-ocimén	3,4-6,2%	(E)-alfa-bergamotén	0,9-1,1%
kavikol	0,7-2,0%	metil-eugenol	0,2-0,3%

Biztonsági adatok

• Tisserand és Young eugenol tartalma miatt a bőrön való alkalmazhatóságra 1,0%-os maximális hígítási arányt javasolnak (az 50,4%-os eugenol tartalomra alapozva). Az eugenol és az esztrágol a véralvadási folyamatot, vagyis a véralvadási összekapcsolódását akadályozhatja.

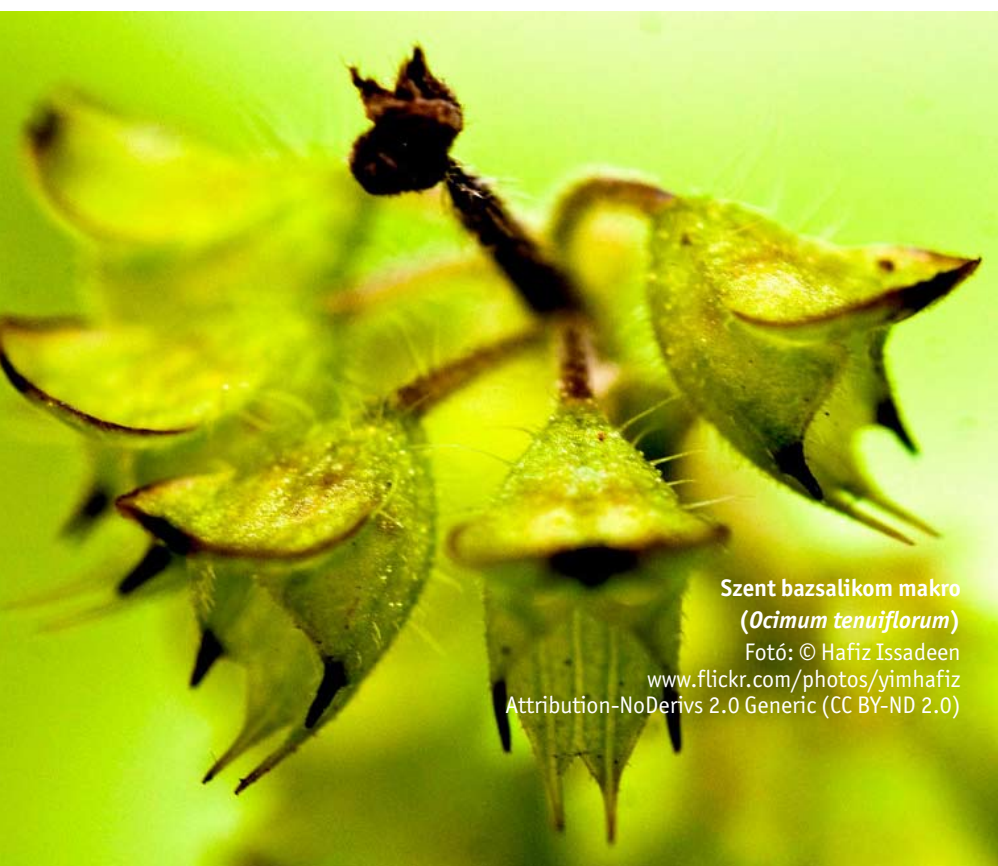
Alkalmazása

Lehetséges bőrirritáló hatása miatt az aromateapiában a bőrre szánt készítményekben használatát kerüljük, viszont kiváló összetevője lehet belélegzésre szánt keverékeknek. Cefalikus, vagyis az agyműködést serkítő tulajdonságai miatt mentális kimerültségre, élénkítésre használják.

Az ájurvédikus orvoslás egyik legfontosabb növényi alapanyaga, amelyet friss vagy porított formában alkalmaznak. Antiszeptikus, gombaölő, görcsoldó, szélhajtó, emésztést segítő, köptető, lázcsillapító tejelválasztást serkentő, mellékvese kéreg működését serkentő tulajdonságú. A növény porát vagy kicsavart nedvét gyógy és skorpió marásokra alkalmazzák. A levelekből készített forrázatot maláriára és gyermekek emésztési problémáira készítik. In vitro kutatások kimutatták az *M. tuberculosis*, a *Staphylococcus aureus* és egyéb baktériumok, valamint gombák ellen kifejtett antimikrobiális hatását.

Felhasznált irodalom

- Bernáth Jenő: *Gyógy- és aromanövények*, Mezőgazda Kiadó, Budapest, 2000, 436. p
- E. Lewinsohn et al: Biosynthesis of estragole and methyl-eugenol in sweet basil (*Ocimum basilicum* L). Developmental and chemotypic association of allylphenol O-methyltransferase activities. *Plant Science* 160 (2000), p.27-35.
- Irani, F.: *The magic of Ayurveda aromatherapy*, Subtle Energies, Australia, 2001.
- Grieve, M.: *A Modern Herbal*, Vol. I., Dover Publications, New York, 1982, 87. p
- Herb profile: *Ocimum basilicum*, *Herbalgram*, No. 98, May-July 2013, p.1-5.
- Leigh, I.: *Aromatic Alchemy*, Mansion Publishing Ltd., Winchester, Massachusetts, USA, 2001, 224. p.
- Petersen, D.: 2014 U.S. Trends in the Aromatherapy Essential Oil Sector, Part 1: Essential oil efficacy, safety, purity and the environment, *International Journal of Holistic Aromatherapy*, 2014(3)1, p.36.
- Petersen, D.: 2014 U.S. Trends in the Aromatherapy Essential Oil Sector, Part 3: Research Review of Top Three "Hot" Essential Oils and Survey of Current Purchasing Trends, *International Journal of Holistic Aromatherapy*, 2014(3)3, p.36.
- Purdue University Crop Fact Sheets, 21 CFR sections 182.10, 182.20, 1982, <http://www.hort.purdue.edu/newcrop/cropfactsheets/basil.html>, letöltve: 2005. február 12.
- Rácz János: *Növénynevek enciklopédiája: Az elnevezések eredete, a növények kultúrtörténete és élettani hatása*, Tinta Könyvkiadó, Budapest, 2010, 107-109, 127. p.
- Schnaubelt, K.: *Medical Aromatherapy*, North Atlantic Books, Berkeley, California, USA, 1999, 33. p.
- Schneider SR: Aromatherapy in a Holistic Palliative Care Program, *Aromascents*, 46, 2009, p.22.
- Sims, Cedric A., H. Rodolfo Juliani, S.R. Mentreddy, James E. Simon. 2014. „Essential Oils in HolyBasil (*Ocimum tenuiflorum* L.) as Influenced by Planting Dates and Harvest Times in North Alabama.” *Journal of Medicinally Active Plants* 2(Issue 3-4):33-41. Available at: <http://scholarworks.umass.edu/jmap/vol2/iss3/3>
- Tisserand, R.; Young, R.: *Essential oil safety*. Edinburg London New York Oxford Philadelphia St. Louis Sydney Toronto: Churchill Livingstone-Elsevier, 2014.
- Shutes J.: 201 Master apprenticeship program textbook, 2014.



Szent bazsalikom makro
(*Ocimum tenuiflorum*)

Fotó: © Hafiz Issadeen
www.flickr.com/photos/yimhafiz
Attribution-NoDerivs 2.0 Generic (CC BY-ND 2.0)



Ocimum basilicum L.
Fotó: © Dr. Babulka Péter



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

Elizabeth Ashley

BAZSALIKOM

OCIMUM

Bazsalikom (*Ocimum basilicum*)

Fotó: © Elaine with Grey Cats
www.flickr.com/photos/elainegreycats
Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)



Amikor felkérést kaptam az Aromatika magazintól, hogy a szerkesztők szeretnék, ha írnék a bazsalikomról nagyon megtisztelve éreztem magam bár egy kicsit meg is lepődtem a témán. Noha számos keverékemben használok, a bazsalikom illóolaja nem igazán pendített érzelmi húrokat bennem. Nem éreztem olyan bizsergető érzést, mint amit például a mirtusz vagy a fahéj vált ki általában belőlem. Igen hasznos illóolaj de nem hozott tűzbe.

> **A**zonban amikor elkezdtem közelebbről vizsgálni a témát és kutatni kezdtem az irodalomban egy teljesen új világ tárult fel előttem. Megdöbbentő volt felfedeznem, hogy mennyien és mennyire mesésnek találják ezt az illóolajat. Az olyan olajokkal összehasonlítva, mint a rózsza vagy a geránium, amelyek kétségtelenül mindig is a 'kedveskék' kategóriába esnek, a bazsalikom a rebellis vonalat képviseli. A bazsalikomhoz köthető történetek és legendák elmentmondásokkal teleek. Furcsának tűnhet, ugyanakkor lenyűgöző ha belegondolunk, hogy ez a stimuláns, agyműködést serkentő olaj nagy mennyiségben kábító hatású lehet. Nem véletlen, hogy Helen Noyes Webster 1936-ban a Herbarist-ban megjelent cikkében azt írja, hogy a bazsalikomot először Chrysippus (i. e. 279-206) görög sztoikus filozófus említi és figyelmeztet: 'Az *Ocimum* csak arra jó, hogy a férfit örültebe kergesse.'

A név etimológiája is lenyűgöző, hiszen nem csupán a növény illatát írja le

de számos kérdést is felvet a végül gyógyszerként is alkalmazott népi használatával kapcsolatban. Az *Ocimum* görög eredetű és a szagolni jelentésű *osme* szóból származtatható. A *basilicum* szó eredete azonban kevésbé egyértelmű. Talán a görög *basilico* vagyis király szóból ered, amely ha igaz akkor jól jellemzi a növényt mint 'a királyoknak való illat'. Talán a latin *basilicas* szóból származtatható, amely kígyót jelent. Első hallásra valószínűtlennek tűnhet ez a magyarázat de ha a baziliszkusz nevű békítő tekintetű mesebeli gyíkra gondolunk, akkor talán már nem is annyira elrugaszkodott ez a névválasztás.

Az évszázadok során ellentmondásos asszociációkkal találkozunk, részben a kígyókkal hozzák kapcsolatba (kígyómarásra ajánlották) de még inkább a skorpiókkal. Számos középkori herbárium említi a növényt, mint a skorpiók kedvenc gyülekezőhelyét, illetve hogy a skorpiók a megrágott és kiköpött bazsalikom környékén szeretnek összegyűlni. Az egyik legenda szerint ha két bazsalikom levelet összedörzsölünk skorpió jelenik meg.

Paradox módon a szív alakú leveleknek köszönhetően a szerelem szimbóluma is lett a növény. A 19. századi Olaszországban a magányos nők cserepes bazsalikomot tartottak az erkélyükön, ezzel jelezték az esetleges szeretőknek nyitottságukat. Moldovában a bazsalikomszál elfogadása egyben az eljegyzés jelképe is.

Culpeper így foglalja össze a középkori nyugati orvoslás a növényvel kapcsolatos dilemmáját: „*az a gyógynövény, amely a legtöbb tudóst kirohanásra készíti, s összeugraszta, mintha csak üggyvédek vitáznának.*”

Jól ismerhette a növényt, hiszen a legtöbb középkori herbáriumban szerepelt. Angliába valószínűsíthetően az időszámításunk szerinti második században vitték be. Noha a Bibliában nem találunk említést róla, számos ortodox keresztény ünnephez köthető. A legfontosabb ünnep a szeptember 14-én jegyzett Szent Kereszt felmagasztalása, amellyel Konstantinápolyi Szent Ilonára (i. sz. 248–330 körül) Jézus keresztjének megtalálójára emlékeznek. A legenda szerint a kereszt megtalálásának helyszínén bazsalikom nőtt, ez a

Szent Ilonára (i.sz. 248–330 körül) Jézus keresztjének megtalálója

Kép: Internet Archive Book Images - Image from page 328 of „Constantine the Great; the reorganisation of the empire and the triumph of the church” (1905)

www.flickr.com/photos/internetarchivebookimages - No know copyright restrictions



Baziliszkusz fametszet

Fotó: © POP

www.flickr.com/photos/58558794@N07

Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)



> növény megszenteltségét jelentette.

A világ keleti felén kevesebb ellentmondásra lelünk. A bazsalikom egyértelműen mindenek felett áll. Az indiai kultúrában a Tulsi vagy Tulasi néven emlegetett növény Tulasi istennő megszemélyesítője. Noha több változat is létezik, hogy az istennő miként változott bazsalikommá. A legismertebb szerint a gyönyörű pásztorlányt Visnu azzal tévesztette meg, hogy a lány férjének a képébe öltözve csábította el. Mikor a lány rájött, hogy férjéhez hűtlen lett, bánatában egy halotti máglyára vetette magát. Ekkor Visnu istenné változtatta és ő lett a Védelmező. A bazsalikom a mai napig az Ájurvéda egyik legfontosabb növénye.

A bazsalikom az ajakosak (*Lamiaceae*) családjába tartozik, csakúgy, mint például a rozmaring, a levendula vagy a zsálya. Az *Ocimum* nemzetség több, mint 30 változatos színben és magasságban eltérő fajt ölel magába, több kemotípust adó olajjal. Az aromaterápiában az ún. édes bazsalikomot (*Ocimum basilicum*) használják – linalool kémiai típus – de találkozhatunk még a gyakran szent bazsalikomnak is nevezett *Ocimum tenuiflorum* syn. *Ocimum sanctum* változattal – metil kavikol kemotípus – is.

A szent bazsalikom a hinduk vallási életében fontos szerepet játszik. Hitéleti előírásoknak megfelelően kilenc vagy tizenegy bazsalikomot ültetnek a templomok köré, ami nem csak a gonosz szellemek de a kórokozók távol tartására is hivatott. A növény fő védelmezői szerepet tölt be, amit többen saját kertjükben is alkalmaznak.

A bazsalikom illóolaj számomra az agyműködést serkentő tulajdonsága miatt fontos. A rózsafa elmét simogató, a szellemi munkát és a vizsgákon való teljesítményt fokozó hatásától eltérően a bazsalikom engem leginkább egy fizikatanárra emlékeztet, akitől egy kicsit tartottunk, metsző és éles. Férfias energiája nem enged. Egyfelől kedves és támogató, másfelől direkt és engesztelhetetlenül gyógyító. A bazsalikom olajának metsző természete már már a bántóan kedves határát súrolja.

Erősíti az idegrendszert, segít összpontosítani, ahhoz hasonló, mint mikor a színész egy nagy levegőt vesz mielőtt a színpadra lépne. Érzésre olyan, mint a most vagy soha, mintha ejtőernyővel ugranánk! Illata kisöpri a gyenge és ködös gondolatokat, ami utána marad az a tiszta,

friss és rezonáló világ. Ezért is kiváló migrénes fejfájásra.

Gyakran használom légúti panaszokra, köhögésre, megfázásnál. Éles illatát azonban nem mindenki kedveli. Képzeljük el azt a kicsit kényelmetlen áttörő érzést, amikor a melléküregek felszabadulnak. Még érzékenyek és enyhén duzzadtak és egyféle hideg áramlat tör át rajtuk, ami már-már fájó érzés...amolyan bazsalikomos energia. Lendületes, katonás, na most tegyük pontot a végére bármibe is kerüljön típus.

Valnet számarköhögésre ajánlja, ami számomra logikus, noha (hála a jó égnek) nem volt szerencsém erre tesztelni. Mindenesetre nem tudnék elképzelni más olajat, amely egy ilyen kellemetlen köhögést jobban csillapítana.

Gyulladáscsökkentő tulajdonságai miatt hasznos segítség izomgörcsökre és feszes izomzatra. Mivel az illóolaj összetevői a cyclooxygenáz nevű enzimre hatnak, a reumát és arthritist okozó húgysav által kiváltott gyulladást csökkenti. Menstruációs fájdalmak enyhítésére levendulával és gerániummal keverve ajánlom.

Emésztést és méregtelenítést ser-

>

Tulsi (*Ocimum sanctum*) vagy szent bazsalikom

Fotó: © Thangaraj Kumaravel
www.flickr.com/photos/kumaravel
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)



➤ kentő, az egész testre tisztító hatású, különösen a vékonybél működésére, a légúti rendszerre és természetesen az elmére lehet jótékony hatással.

Spirituális szempontból a bazsalikom illóolaja elsősorban az otthonnal kapcsolatos harmóniát szimbolizálja. Régi herbáriumok azt javasolták, hogy a szeretővel történt veszekedést követően igyunk bazsalikom teát, hogy megnyugodva ismét beszélni tudjunk. A bazsalikom levegőbe porlasztva valószínűleg segíthet az otthoni civakodás és perpatvar eloszlására és a béke helyreállításában.

Az édes és a szent bazsalikom illóolaja fejjegy, véleményem szerint leginkább keverékekben működik jobban. A bazsalikom illóolaj elsősorban az aromás és a fás és bizonyos szinten a virágos illatokkal keverhető jól. Ilyenek lehetnek a bergamott, a fekete bors, az atlaszcédrus, az édeskömény, a gyömbér, a geránium, a grapefruit, az izsóp, a levendula, a citrom, a majoranna, a melissa, a monarda, a neroli, a vetiverfű és a verbéna.

Elizabeth a Jill Bruce School of Aromatherapy iskolában végezte tanulmányait 1993-ban, majd szerzett mesterdiplomát 1994-ben. Elizabeth a The Secret Healer Aromatherapy Manuals szerzője és a Sensory Explosions illóolaj profilok összeállítója. Elizabeth jelenleg az Egyesült Királyságban és dolgozik.



Bazsalikom

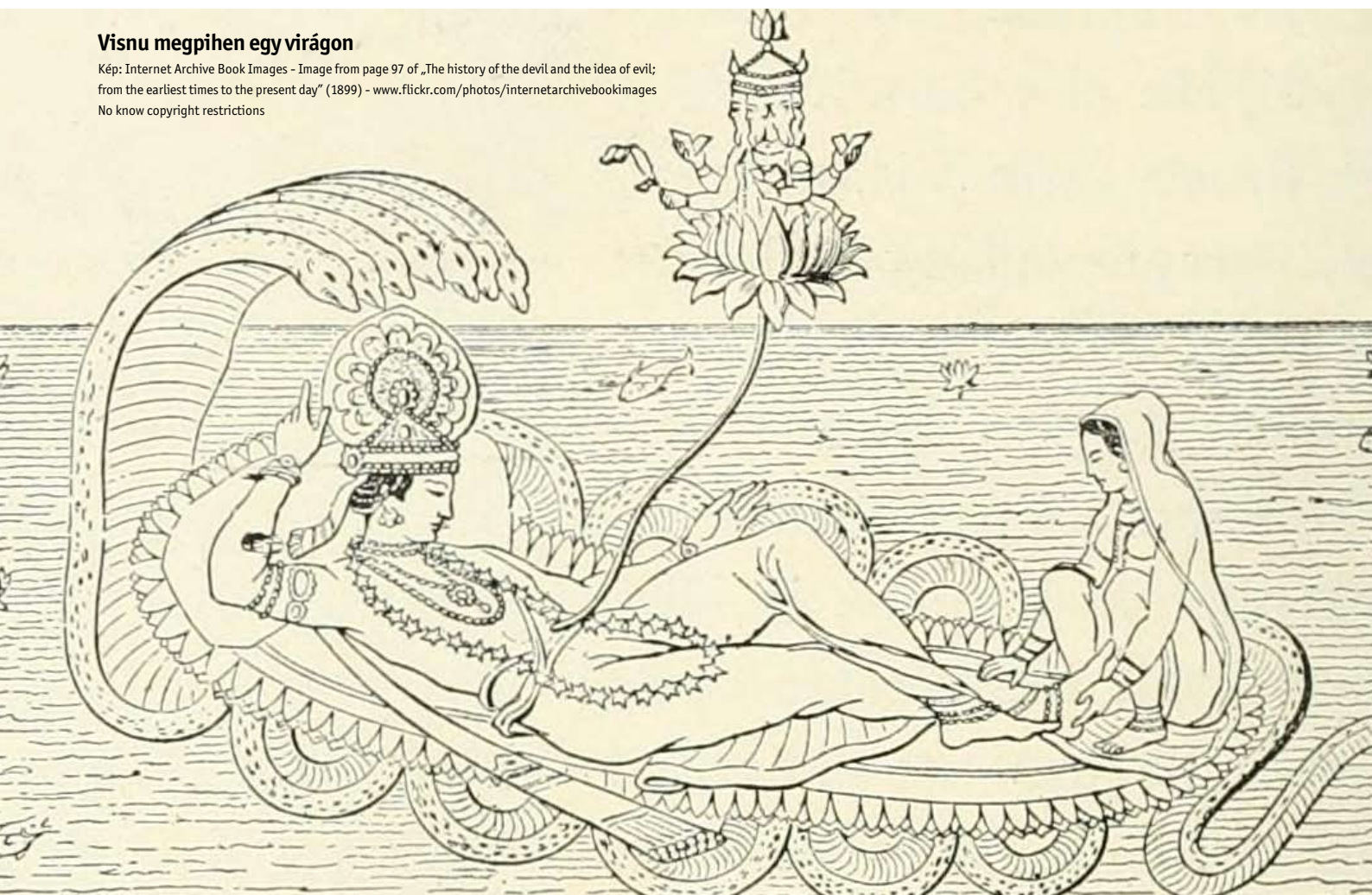
Fotó: © John Schilling

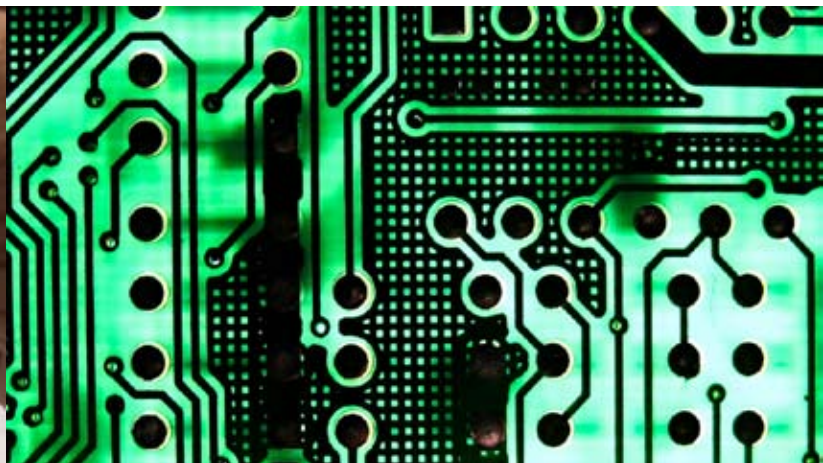
www.flickr.com/photos/john-schilling

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

Visnu megpihen egy virágon

Kép: Internet Archive Book Images - Image from page 97 of „The history of the devil and the idea of evil; from the earliest times to the present day” (1899) - www.flickr.com/photos/internetarchivebookimages
No known copyright restrictions





Colleen Harte

Van helye a technológiának az aromaterápiában? Colleen Harte szerint igenis van és el is magyarázza nekünk hogy miért gondolja így.

AZ AROMATERÁPIA ÉS A TECHNOLÓGIA TALÁLKOZÁSA

Noha az aromaterápia és a technológia nem jár kéz a kézben mégis feltehetjük a kérdést, hogy valójában miért ne lenne ez lehetséges? Szerintem a válasz egyszerű: aromaterapeutaként soha nem gondoltuk volna, hogy a növényi és a kibervilág egyszer házasságra lépnek, vagy csupán nem is gondolkodtunk el ennek a lehetőségéről.

Az ellenvélemények szerint az aromaterapeuták számos célból eddig is sikeresen készítettek illóolaj keverékeket többek között terápiás szándékkal fizikai és pszichés problémák kezelésére. De vajon keverhetünk-e még precízebben a modern technológia segítségével?

Ismerkedés a technológiával

Manapság már nem zárhatjuk ki életünkben a digitális világot és vele együtt a technológiát. Amíg a nyugati világban a hatékonyság fejlesztéséhez szinte minden területen szükség van technológiai eszközökre és a digitális technológiára addig az aromaterápia világa kevésbé igényli ezt.

Hiszen a legtöbb aromaterápiás keveréket különösebb technológia segítségével is elkészíthetjük. Emellett viszont az utóbbi évtizedekben a technológia, például az értékes kutatási adatbázisok, online oktatás vagy a blogok formájában mégis belopakodott az aromaterápia világába. A *The International Journal of Clinical Aromatherapy* (Nemzetközi Klinikai Aro-

matéria Magazin - a szerk.) vagy az *In Essence* (az IFPA saját kiadványa - szerk.) is az e-könyvek és a weblapú ismeretterjesztés világát választotta.

Emellett, az online végezhető tanfolyamok és webinárium egyre elterjedtebbé és népszerűbbé váltak. Az aromaterapeutáknak és termékkészítőknek is fontos elméleti és gyakorlati ismeretek is egyre gyakrabban digitális formában is megjelennek például az olyan globálisan is ismert tanárok, mint Andrea Butje által készített 'Hogyan készül a...?' YouTube videókon.

A jelenleg még korlátozott számban de növekvő mértékben megtalálható és vitathatatlanul hasznos digitális platformok az aromaterápia népszerűsítésé-



> ben segítenek. Ez a gyönyörű és tapasztalati ismeretekkel rendelkező szakma egyre nagyobb ismertségre tesz szert és a növényi világ hatékonyságáról szélesebb közönségnek nyújt ismereteket. Ez pedig további igényt generál, ami viszont a szakmában dolgozóknak is kiszámíthatóbb karriert biztosít.

Változó idők

Mindenesetre úgy érzem, hogy a digitális világ terjeszkedése mégsem volt elég hatással a nap mint nap ügyfelekkel dolgozó aromaterapeutákra. A karrierem első tíz évében magam is azok körébe tartoztam, akik a hagyományos és megbízható papír és ceruza módszerrel dolgozták ki az illóolaj keverékeiket.

Kétségtelen, hogy a hagyományos módszerrel kikalkulált kémiai összetétel megfelelő de vajon mennyire lehet telje-

sen pontos e számolási módszer?

Ha kettő vagy több illóolaj keverékének végső kémiai kompozíciójának kiszámolásával megfelelő időt töltünk, és biztosak vagyunk a növények erejében, valószínűleg megfelelően ítélnék meg a végeredményt. Klinikai aromaterapeutaként céljaink vannak. Ha például ügyfelünknek influenzára állítunk össze belélegzéses illóolaj keveréket, tisztában vagyunk azzal, hogy megfelelő mennyiségű eugenolt tartalmazó összetevőt kell alkalmaznunk a vírus leküzdésének támogatására. Ugyanakkor azt is tudjuk, hogy elégséges mennyiségű monoterpén alkoholt is alkalmaznunk kell ahhoz, hogy a illat kellemesebb legyen – máskülönben az ügyfél legtöbbször nem vesz részt a kezelésben. A valóság az, hogy több olaj alkalmazása esetén a matematikai számítások bonyolultak és időigényesek lehetnek és egyáltalán nem biztos a 100%-os pontosság.

Mivel a digitális alkalmazások előnyeiről beszélek, egy kicsit a digitális világról is beszélnem kell. A digitális világ olyan forradalmi mértékben fejlődik, amely a rádió és a televízió megjelenéséhez sem viszonyítható. A Facebook-nak egy év sem kellett, hogy több mint 200 millió felhasználót gyűjtsön be, míg a televízió megjelenése után 13 évnek kellett eltelnie, hogy 50 millió nézőhöz jusson el az adás.

A Facebook-kal kapcsolatos szintén megdöbbentő tény, hogy ha a közösségi oldalt egy országgal szimbolizálnánk, akkor lélekszámát tekintve Kína és India után a harmadik legnépesebb állam lehetne. Az ehhez hasonló közösségi oldalakkal kapcsolatos statisztikák lenyűgözőek de az ilyen mértékű növekedési ráta jól példázza, hogy miként használjuk a technológiát napjainkban.

Az Amerikai Oktatásiügyi Minisztérium által összeállított 'A bizonyítékokon alapuló gyakorlatok szerinti online tanu-



> *lasi formák értékelése* című vizsgálatában (*Evaluation of Evidence-Based Practices in Online Learning, 2010*) megállapította, hogy az online formában tanuló diákok száma meghaladja a nappali képzésen részt vevők számát! Ez egyértelműen bizonyítja, hogy a technológia mennyire fontos szerepet tölt be mai világunkban, különös tekintettel a szakmai és oktatási szektorokra. A jövő aromaterapeutái, akik ma még osztálytermekben ülnek, valószínű, hogy az aromaterápiát és az illóolajok kémiaiáját tárgyaló webinariumokon vesznek majd részt a jövőben, igénybe veszik a technológiai fejlesztéseket, hiszen tisztában vannak a sebesség, a pontosság és egyéb a fejlődés előnyeinek szükségességével.

Mennyire ismerjük a kémiát?

Egy nem elhanyagolható szempont a kérdéskör vizsgálatában, hogy tulajdonképpen mennyire mozgunk otthonosan a használt olajaink kémiaiáját érintően. Emelkezem, hogy aromaterapeuta diákként a kémia 'mumusnak' számított és a legtöbbször lehetőség szerint halogatták a házi feladat elvégzését is.

Az oklevél megszerzése után mennyire tartotta fontosnak, hogy minél többet megtudjon a növények világának kémiájáról? Hát én személy szerint nem igazán, míg rájöttem, hogy átfogó kémiai tudás nélkül nem végezhetem felelősséggel a munkámat.

Nem állítom, hogy mindannyian Marie Curie vagy Rosalind Franklin szintjén kell ismernünk a kémiát de megalapozott ismeretekkel kell rendelkezünk. Továbbá hiszem, hogy e tudásra már a tanulmányok elején szert kell tenni. Az oklevelem megszerzését követően négy év gyakorlati tapasztalatával kezdtem kémiát tanulni. Örülök, hogy vannak olyan intézmények, amelyek a kémia tanítására specializálódtak. Azoknak a hozzám hasonló aromaterapeutáknak, akiknek a kémia nem volt a kedvenc tárgyuk a tanulmányaik alatt, jó szívvel javaslom, hogy próbáljanak megbarátkozni a témával!

Ha a növények kémiája jelenti a munkánk során a legnagyobb kihívást, akkor kérdezem én, hogy mi történhetne ha a kémia és a technológia kombinációját is alkalmazhatnánk? Jómagam pont ezzel a kérdéssel kerültem szembe, amikor rákényszerültem, hogy a kozmetikai márkám termékeiben használt illóolaj keverékek összeállításához időhatékony és pontos módszert keressek.

Ezzel egy időben úgy éreztem, hogy egy a szakmával szemben régóta támasztott kifogást is eltüntethetünk, és amellyel a hitelességet és a digitális világ kihívásai által keletkeztetett űrt is betölthetjük. Ezért készítettem el a LabAroma szoftvert.

Könnyebben dolgozni...

„Kell hogy legyen egy egyszerűbb megoldás.” - mondtam magamnak még azokban az időkben, amikor a 'Lucy Annabella' névre keresztelt bio alapanyagokat tartalmazó aromaterápiás alapokra épített termékcsaládom illóolaj keverékein dolgoztam. Megoldást kerestem arra, hogy az illóolaj keverés időigényes és komplex matematikai kalkulációit pontosan végezhessem el. Felismertem, hogy mint egy kevés tőkével rendelkező kicsi induló vállalkozás, nem engedhetem meg magamnak, hogy a gyógyszeripari szintű tesztekre történő felkészülés során hibákat követhessek el.

Nem volt más választásom, mint hogy egy kedves barátomat meggyőzzem arról, hogy programozzon le egy alap szoftvert, amellyel a számításokat pontosan és gyorsan elvégezhetem, és amely minden egyes recept kémiai összetételét kilistázza.

Négy hónappal később minden egyes vizsgálatra beadott anyagom a teszteken elsőre sikerrel vizsgázott! Elégedett voltam, mivel ez azt jelentette, hogy a márkámat piacra dobhattam. Ekkor rájöttem, hogy a LabAroma szoftvert az aromaterápiával foglalkozókkal meg kell, hogy osszam.

A LabAroma nevet tulajdonképpen a cégem, Lucy Annabella után alakítottuk ki. A 'Lab' rész a Lucy Annabellából jön, amelyhez az Aroma' szótadtuk. Így a név

jól mutatja, hogy az illóolajokat szoftver segítségével keverjük. A LabAroma összeállításához 20 hónapnyi fejlesztésre és az illóolajok kémiaiájának beható vizsgálatára volt szükségünk.

Könnyebben dolgozni...

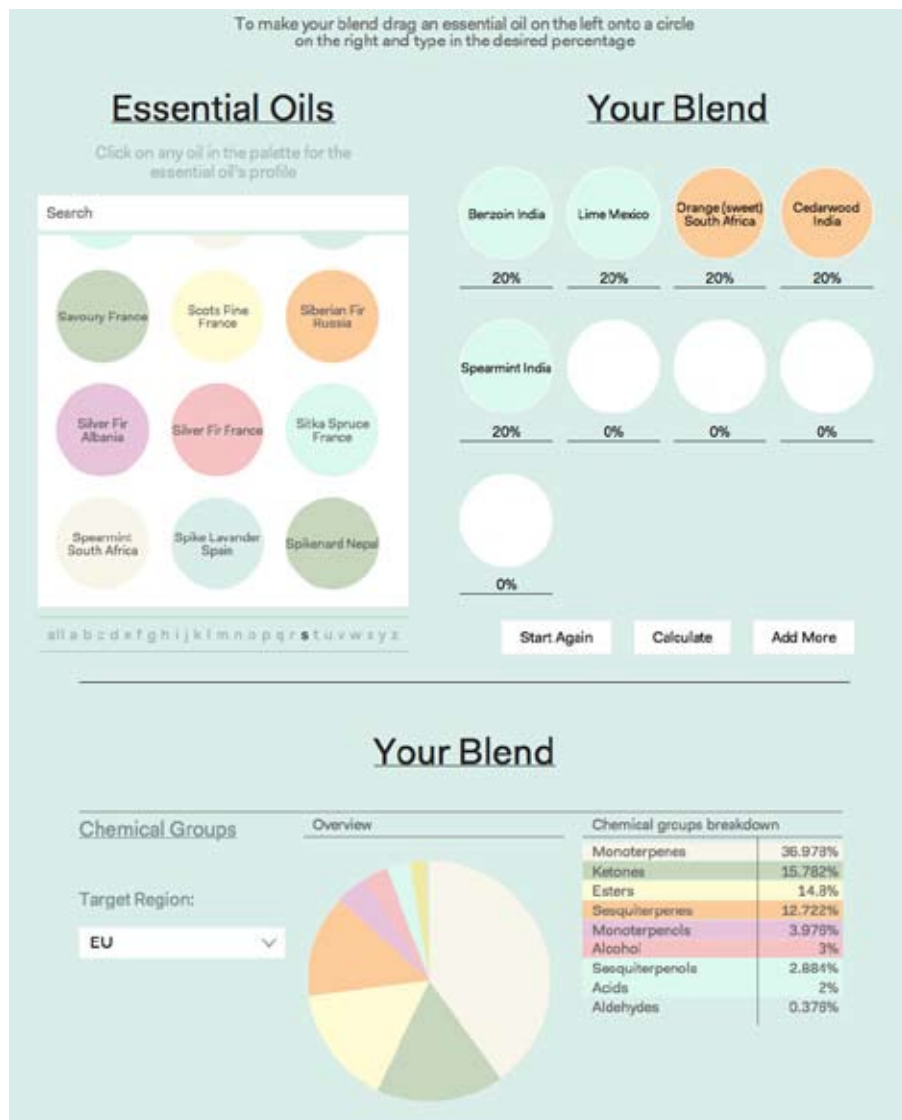
„Kell hogy legyen egy egyszerűbb megoldás.” - mondtam magamnak még azokban az időkben, amikor a 'Lucy Annabella' névre keresztelt bio alapanyagokat tartalmazó aromaterápiás alapokra épített termékcsaládom illóolaj keverékein dolgoztam. Megoldást kerestem arra, hogy az illóolaj keverés időigényes és komplex matematikai kalkulációit pontosan végezhessem el. Felismertem, hogy mint egy kevés tőkével rendelkező kicsi start-up cég nem engedhetem meg magamnak, hogy a gyógyszeripari szintű tesztekre történő felkészülés során hibákat követhessek el.

Nem volt más választásom, mint hogy egy kedves barátomat meggyőzzem arról, hogy programozzon le egy alap szoftvert, amellyel a számításokat pontosan és gyorsan elvégezhetem, és amely minden egyes recept kémiai összetételét kilistázza.

Négy hónappal később minden egyes vizsgálatra beadott anyagom a teszteken elsőre sikerrel vizsgázott! Elégedett voltam, mivel ez azt jelentette, hogy a márkámat piacra dobhattam. Ekkor rájöttem, hogy a LabAroma szoftvert az aromaterápiával foglalkozókkal megosszam.

A LabAroma nevet tulajdonképpen a cégem Lucy Annabella után alakítottuk ki. A 'Lab' rész a Lucy Annabellából jön, amelyhez az Aroma' szótadtuk. Így a név **Az aromaterápia és a technológia házassága**

A LabAroma célja, hogy az aromaterapeuta keverési készségeit fejlessze és növelje a hatékonyságot. A szoftver kémiai alapokra és a klinikai aromaterápiára épül, illóolaj keverékek összeállításához és elkészítéséhez precíz, produktív és megbízható eszköz.



Meggyőződésem, hogy kiemelten fontos, hogy az aromaterapeuta az általa használt illóolajok kémiaiáját behatóan ismerje. Ha ez a tudás az illóolajokkal végzett napi munkánk részét képezi sikeresebben használhatjuk a természet által biztosított növények örök tudását mind

ügyfeleink jobbulására mind pedig értékes és terápiás szempontból is hatékony receptek összeállítására.

E tudás biztos használatához azonban elengedhetetlen hogy az egyes illóolajok kémiai összetételét ismerjük. A LabAroma az illóolajok keveréséhez biztosítja a meg-

A Colleen Harte által kidolgozott innovatív szoftver az illóolaj keverékek kidolgozásához nyújt technológiai segítséget. A program az illóolajok kémijára épül.

felelő technológiai háttérrel illetve segítséget nyújt ahhoz, hogy a keverő klinikai és kémiai szempontokat is egyaránt figyelembe vehessen.

A LabAroma vagy a LabAroma+ előfizetéssel 198 illóolajból válogathat. Az egyes profilok tartalmazzák, hogy az adott illóolaj jellemzően mely országból származik, a latin nevet, a botanikai családot valamint a könnyebb beazonosításhoz egy aromaterapeuták által összeállított rövid leírást. A szoftver lehetőséget ad arra is, hogy saját olajunk GSMS adatait is bevi-

Konklúzió

Technikailag és digitálisan hihetetlenül gyorsan fejlődő világban élünk, a jövő jól képzett aromaterapeutái pedig sokkal inkább digitálisan függők lesznek, mint mi. A technológia hozzásegíthet ahhoz, hogy célzottabb keverékeket állíthassunk össze valamint, hogy az aromaterápia minden szempontból naprakész lehessen.

Feladatunk nem csupán az, hogy keverékeket állítsunk össze ügyfeleink panaszaira, hanem hogy a következő generációt oktassuk, illetve átadjuk az általunk is másoktól megszerzett tudást és az illóolajokban rejlő erőről szerzett ismereteinket. Mindezt tegyük azért, hogy egyre jobb és jobb keverékek születhessenek.

A cikket az International Federation of Professional Aromatherapists és Colleen Harte szívességből közöljük. A cikk először az *In Essence* magazin Vol. 12. No. 4. Spring 2014 számában került közlésre.

This article was first published in *In Essence* Vol. 12. No. 4. Spring 2014 with the kind permission of the International Federation of Professional Aromatherapists and Colleen Harte.

Colleen Harte

Colleen Harte a Lucy Annabella és a LabAroma cégek alapítója és igazgatója. Colleen a Botanica2014 nemzetközi aromaterápiás konferencia író nagykövete. Colleenről még többet olvashat a www.labaroma.com weboldalon.



A 2015 2.2 szám (nyár) Dosszié rovatának témája:
A RÓZSA



Damaszkuszi rózsza (*Rosa damascena* Herrm.)

Fotó: © Emilian Robert Vicol
www.flickr.com/photos/free-stock
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

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.



Jade Shutes

BA, Dipl. AT., Cert. Herbalist

AZ ILLÓOLAJOK ÉS A MINŐSÉG

Fotó: © Jason Taellious - cut in size
www.flickr.com/photos/dreamsjung
Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)

QUALITY

Fotó: © PhotoAtelier - Little Brown Bottles
www.flickr.com/photos/glenbledsoe
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)



Az általunk használt illóolajok minősége és eredetisége képi az aromaterápia erejét, lényegét és alapját.

Az illóolajok minősége gyakran képezi viták tárgyát, amelyek érzelmi húrokat pengetnek és kihívásokkal teli hiteket is érintenek. E cikket nem azért írtam, hogy a kifinomult minőséget egyértelműen definiáljam, hanem inkább, hogy értékelhető támpontokat szolgáltassak.

Amikor aromaterápiával kapcsolatos tanulmányaimat megkezdtem Angliában, (1988) alig néhány cég kínált illóolajokat kifejezetten az aromaterápiával foglalkozóknak. Érdekességgé érdemes megjegyezni a brit illóolaj piaccal kapcsolatban, hogy az első aromaterápiás cégek közvetlenül az aromaterapeuták kiszolgálására szerveződtek. Ez éles ellentéte a későbbiekben fejlődő amerikai piacnak, amely éppenséggel kifejezetten a kiskereskedelmet célozta meg. Mivel a brit piacot a terapeuták igénye határozta meg, így a minőség is relatíve kiemelkedő volt. Az aromaterápiával kapcsolatos érdeklődés növekedése után árasztotta el a brit és az amerikai piacot a megszámlálhatatlan illóolaj kereskedelem. Természetes (írónia nélkül) volt tehát, hogy az illóolaj kereskedések számának növekedésével minőségi szélsőségek is megjelentek. A kínálat ilyen mértékű növekedése mellett a rossz és a jó minőségű illóolajok között különbséget tenni elképesztő kihívást jelentett, főleg, ha egy, éppen csak a területre tévedő terapeutáról beszéltünk.

Aromaterapeutaként hálát adok, hogy úgyszólván 'együtt nőttem fel' az aromaterápia és az illóolajok újdonsült kereskedelmével. Még hálásabb vagyok azért, hogy elsőként a kiemelkedő minőségű európai olajokkal ismerkedtem meg, az USA-ba visszatérve pedig az itteni cégekkel is. Mindenesetre meg kell jegyezni, hogy még immár a több, mint 18 a szakmában terapeutaként, oktatóként, diákként és kutatóként eltöltött évvel a há-

tam mögött is kihívást jelent megválaszolni az olyan kérdéseket, mint pl. 'Honnan tudhatom meg, hogy hol vásárolhatok kiemelkedő minőségű illóolajat?' vagy 'Hol találok kiemelkedő és terápiás minőségű illóolajokat?' A nehézséget elsősorban az illóolajokat kínáló cégek okos marketingje jelenti, másrészt a tény, hogy nincs olyan cég, aki úgy árulná a termékét, hogy az alacsony minőségű vagy hamisított lenne, hiszen ugye akkor nem tudna semmit sem eladni, nemde?

E cikket nem abban a reményben írtam, hogy a minőség kérdését egyszer és mindenkorra lezárhassuk, hanem inkább az a célom, hogy informáljam és hozzásegítsem Önöket ahhoz, hogy jobban megérthessék azokat az alapvető problémákat, amelyekkel szembesülhetnek a kiemelkedő minőségű, hamisítatlan, eredeti és autentikus illóolajok keresése során.

Kezdjük a marketing kifejezéssel: terápiás minőség

Azoknak, akik azt gondolják, hogy ismerik a kifejezés jelentését, azt javaslom, hogy egy kicsit várjanak még és próbáljanak befogadók lenni. Teljes mértékben tisztában vagyok azzal, hogy a minőség kérdése mennyire vitatott téma. Először is, a legjobb tudásom szerint a 'terápiás minőség' kifejezést a 90-es években használták először, előtte nem létezett. A szóösszetélt egy okos marketinges dobta össze, aki azt szerette volna sugallni az embereknek, hogy vannak 'a' terápiás minőségű olajok és aztán meg a többi egyéb. Ezt a marketing koncepciót képviselő egyik legnagyobb cég még azt is el szerette volna hitetni az emberekkel, hogy valamilyen okból kifolyólag ők az egyetlenek a piacon, akik ilyen terápiás minőséget kínálnak (mintha piac előttük nem is létezett volna).

Amint a 'terápiás minőség' kifejezés megjelent a piacon, számos további cég is hirtelen csatlakozott a mozgalomhoz és ők

is azt állították, hogy 'terápiás minőséget' kínálnak. Mára már szinte nincs olyan cég, akik nem ezt állítanák magáról. A terápiás minőség, másként Grade A (A-minőség) megjelenésével megszületettek a B, C és további kategóriák is. A lényeg, hogy az ügyes marketingesek sikeresen teljesítettek céljukat, vagyis hogy a terápiás minőség kifejezést beinjekciózzák az aromaterápia véráramába.

Az aromaterápiás termékeket vásárlókat talán túlzottan is lenyűgözte a 'terápiás minőség' vásárlásának lehetősége - hiszen pont ezt keresik (mintha a szent hely megszerzése lenne a cél). Ilyenkor felhívják az adott céget és megkérdezik: 'Önök terápiás minőségű olajokat árulnak?'. Arra lennének csupán kíváncsi, hogy van-e olyan cég, akik 'nem terápiás minőségű' vagy B, C vagy D kategóriát árul. Hát csináltam egy kis kutatást és jelentem NINCS olyan cég aki bármely a fenti kategóriákba eső olajokat árul. Gyanús!

Az igazság, hogy nem létezik olyan hogy 'terápiás minőség' (vagy B, C vagy D kategória), amelyet valamely szervezet vagy az égiek adott illóolajokra hagyományoztak volna. Egyszerűen: az illóolajokat így nem kategorizálják. Ez kizárólag a marketing és csak is annak a szülötte. Ha végig gondoljuk, valóban igaz a dolog, hiszen marketing szempontból illóolajat hirdet-



Az aromaterápiával kapcsolatos érdeklődés növekedése után árasztotta el a brit és az amerikai piacot a megszámlálhatatlan illóolaj kereskedelem.



> ni sokkal izgalmasabb úgy, hogy 'terápiás minőséget' árulok és nem az unalmasnak hangzó a 'piacon kapható legjobb olajat'.

Burfield és Kirkham, szerint „szomorú módon számos aromaterapeuta egyes illóolaj kereskedők 'elfogadott' és 'terápiás minőségű' illóolajokat hirdető marketing trükkjeinek vétlen áldozatává válik. Önt-sünk tiszta vizet a pohárba – nem létezik olyan, hogy 'terápiás minőségű' illóolaj, az aromaterápiában pedig nem létezik a minőségi standardra vonatkozó hitelesítés.”¹

Mit is jelent mindez? Egy kicsit később kivesézzük, hogy mit jelent a 'terápiás minőség' azoknak, akik az illóolajokat terápiára használják. Most nézzünk további marketing kifejezéseket, amelyekkel összeakadhatunk keresgélésünk során.

Piactéri szemle

Ha interneten keresünk illóolajat, olyan cégekbe is beleakadunk, akik azt állítják, hogy a cég az ISO által elfogadott vagy hogy az AFNOR által lefektetett irányelvekkel kompatibilisek vagy azokat meghaladják, esetleg GRAS minősítettek. Egy cég állítja magáról, hogy FDA minősített/ Igazoltan terápiás minőségű (Certified Pure Therapeutic Grade). Nézzük, mit jelentenek a fenti rövidítések?

Igazoltan terápiás minőségű (Certified Pure Therapeutic Grade)

Ez a kifejezés a DoTerra egy aránylag új keletű védjegyzett kifejezése (Trademark). Úgy tűnik, mintha valamely hatóság engedélyével rendelkezne, valójában a kifejezés a DoTerra LLC tulajdona (noha magukat a szavakat nem tulajdonolhatják). Figyelem, ez a kifejezés csupán annyit jelent, hogy a DoTerra kitalálta magának, de nem jelenti azt, hogy az illóolajaik bármivel is jobbak lennének a többi a piacon kínált olajnál. Nem más, mint egy védjegy amelyet regisztráltak, amelyért fizettek.

ISO(International Organization for Standardization) – Nemzetközi Szabványügyi szervezet

A Nemzetközi Szabványügyi Szervezet (ISO) több mint 100 nemzet szabványosítási tagszervezeteit magába foglaló, 1947-ben alakult nem kormányzati szervezet. Az ISO missziója a szabványosítási folyamatok és kapcsolódó tevékenységek kidolgozása világszerte, amellyel támogatja az áruk és szolgáltatások nemzetközi kereskedelmét, valamint az intellektuális, tudományos, technológiai és gazdasági szférák együttműködésének fejlesztése. Az ISO nemzetközi megállapodásokat készít elő, amelyeket végül nemzetközi szabványjavaslatokként publikálnak. A minőségügyi és környezetvédelmi rendszereken kívül az ISO szabványban definiálja például a fényképészetben használt filmek fényérzékenységi mutatóját, a bank és hitelkártyákon tárolt adatokat, a versenyeken használt

borospoharakra vonatkozó szabványokat, a zsírkrétaakra vonatkozó szabványokat és még rengeteg dolgot (<http://www.systemsquality.com/14000/FAQs.htm>). Az ISO-ban az illóolajra is találunk definíciót.

Az ISO (International Organization of Standardization) Természetes Anyagokat Meghatározó Kézikönyve szerint (ISO/D159235.2): „Az illóolajokat víz vagy gőz-lepárlással, illetve a citrusolajok héjából hidegen sajtolással, továbbá természetes alapanyagokból száraz desztillációval nyerik. A kivonást követően az illóolajat fizikailag elválasztják a vízfázistól.”

Burfield és Kirkham szerint az ISO a legnagyobb tanúsító szervezet, mivel az egyes illóolajokkal kapcsolatos információi egységesen elfogadottak.² Harris megjegyzi, hogy az ISO és az AFNOR (lásd alább) nem szab meg szabványokat az illóolajok közötti minőség megkülönböztetésére inkább leírásokkal támogat 'iparágakat, amelyek útmutatóként használhatják azokat az illóolajok összetételével kapcsolatban, így a frissen kinyert anyagokat a lehető legkisebb változtatással használhassák a végtermékek ízesítésére vagy illatosítására.”³ Harris továbbá megjegyzi, hogy „noha egyes esetekben hasznos lehet tudnunk, hogy egy illóolaj a 'normál' kategóriába esik-e, az viszont nem függ össze annak terápiás tulajdonságaival. Egy illóolaj kifejezetten lehet terápiás tulajdonságú, annak ellenére, hogy nem esik az elfogadott szabvány kategóriába.”⁴ Példaként álljon itt a virginiai és a nyugati boró-



> ka illóolajaira vonatkozó ISO szabvány.

A nyugati és a virginiai boróka illóolajaira létezik ISO szabvány. Az elsőre vonatkoztatva az átlagos alkohol tartalom - nevesítve cedrol – 35-48% de minimum 20%. A virginiai boróka illóolaj esetén a cedrol tartalmat 14%-ban maximalizálja. Az USA-ban a korábbi EOA szabványokat újabb FMA szabványok váltották fel és a könnyező ciprus, a nyugati és a virginiai boróka olajokra elérhetők. Ezek a szabványok a nyugati boróka esetén az alkohol (cedrol és izomerjei) tartalmat 25-42%-ban, a virginiai boróka olaja esetében 18-38%-ban határozzák meg. A könnyező ciprus esetén az alkohol tartalom minimum 8% (Coppen 1995).⁵

MEGJEGYZÉS: az FMA a Fragrance Materials Association (kb. *Illatanyag Társulat – a szerk.*) rövidítése. Az amerikai FMA tagjai között olyan cégek is találhatók, amelyek – elsősorban parfümökhöz, samponokhoz, szappanokhoz, mosószerhez - illatanyagok kidolgozásával és legyártásával foglalkoznak. Továbbá olyan cégek is tagok, amelyek a forgalmazást intézik. Az FMA mára átalakult és új nevük: IFRA North America (<http://ifra.org/> - a szerk.)

AFNOR

Az Association Française de Normalisation (AFNOR) a francia szabványügyi hivatal. Léteznek olyan cégek, amelyek azt állítják, hogy olajaik az AFNOR által kiadott 'terápiás minőség' tanúsítvánnyal rendelkeznek, esetleg, hogy az illóolajaik megfelelnek vagy meghaladják az AFNOR minőségi kritériumokat. Ő ez milyen jól is hangzik! Még egyszer megismételjük, az AFNOR nem szab meg szabványokat az illóolajok közötti minőség megkülönböztetésére inkább leírásokkal támogat 'iparágakat, amelyek útmutatóként használhatják azokat az illóolajok összetételével kapcsolatban, így a frissen kinyert anyagokat a lehető legkisebb változtatással használhassák a végtermékek ízesítésére vagy illatosítására.'

GRAS

A 'GRAS' egy rövidítés, teljes formájában: Generally Recognized As Safe (Általában Biztonságosnak Tekintett). A Szövetségi Élelmiszer, Gyógyszer és Kozmetikai



Gázkromatográf

Fotó: "Gaschromatograph" by Mcbort - [<http://en.wikipedia.org/wiki/Image:Gaschromatograph.jpg>]. Licensed under Public Domain via Wikimedia Commons - <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gaschromatograph.jpg#mediaviewer/File:Gaschromatograph.jpg> Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

Törvény 201(s) és 409 bekezdése szerint minden anyag, amit szándékosan élelmiszerekhez adnak, adalékanyagnak számít, ezért előzetes vizsgálatra és FDA elfogadására szorul (Szövetségi Élelmiszer- és Gyógyszeripari Hivatal) kivéve, ha az adott anyagot szakértők véleménye alapján a használatra biztonságosnak tekintenek, vagy ha az adott anyag nem esik az élelmiszeripari adalékanyag kategóriába. Például, az olyan anyagok, amelyek meghatározás szerint rovarirtók, étrendkiegészítők összetevői, színezékek, állat gyógyszerek vagy ezekhez előállításához használt anyagok és 1958 szeptember 6 előtt fogadták el ilyenek, nem esnek az élelmiszeripari

adalékanyag kategóriába. A 201(s) és 409 bekezdések 1958-ban kerültek bele a fent említett törvénybe az Élelmiszeripari Adalékanyagok Módosítása részeként. Noha az általában biztonságosnak tekintett anyagok listáját szinte lehetetlen lenne felsorolni, az FDA közzétett egy az élelmiszeripari összetevőkre vonatkozó listát, amely az általában biztonságosnak tartott összetevőket tartalmazza. Ezzel azt szeretnék volna elérni, hogy az iparágban dolgozók könnyebben megérthessék, hogy mi az amit nem kötelező elfogadtatni. (<http://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/IngredientsAdditivesGRASPackaging/ucm061846.htm>)

Harris szerint „az illóolajok forgalmazóinak egy kisebb csoportja termékeiket úgy hirdetik, mintha azok GRAS státuszúak lennének, valamint, nem túl finoman de úgy tüntetik fel, mintha ez azt jelentené, hogy ezek a termékek terápiás minőségűek és belsőlegesen használatra is biztonságosak. Habár számos illóolaj GRAS minősítésű – például a borsmenta vagy a neroli – ez mégsem jelenti feltétlenül azt, hogy terápiásan is hatékonyak, vagy a szájon át történő alkalmazásuk rizikómentes lenne. Számos illóolajat alkalmaznak különböző termékek ízesítésére, GRAS minősítésük azonban az ételekben történt napi maximum adagolásuktól is függ. A koncentráció általánosságban alacsony, ezzel is biztosítva a napi többszöri bevitel lehetőségét és hogy a káros mennyiségű felhalmozódást és az esetleges mérgezőséget elkerülhessék.” Harris így fejezi be: „egyes vegyi anyagok kaphatnak GRAS státuszt, csak úgy mint a hamisított/szintetikus illóolajok is”.⁶ Így, a GRAS státuszú illóolajoknak tehát nem kell tisztának lenniük, bio forrásból származniuk, tulajdonképpen nem is kell, hogy növényből származzanak.

A fentiekén túl, egyes illóolaj forgalmazók szeretnék kielégíteni kiemelkedő minőségű illóolajok iránti vágyakozásukat és GC-MS (tömegspektrumos és gázkromatográfiás vizsgálat) tanúsítványokat kínálnak összes illóolajuk mellé. Lássuk, hogy mit is jelent a GS-MS analízis és hogy mit de leginkább mit nem fognak elárulni e papírok nekünk.

GS-MS analízisek

A gázkromatográf egy kémiai analitikai eszköz, amelyet arra használnak, hogy egy adott illóolajban található összetevőket elválasszanak és azokat beazonosítsanak. Minden egyes összetevő a szerkezeten más időpontban és más sebességgel fog áthaladni. Az összetevőket egy koordináta rendszerben rögzítenek, így a mennyiségtől függően csúcsok és völgyek tarkítják a függvényt (lásd a példát jobb oldalon).

Habár a gázkromatográf az összetevőkre vonatkozó mennyiségi kimutatásra képes, az adott összetevők (pl. linalool) beazonosítására azonban nem. Erre van a tömegspektrumos analízis készülék.

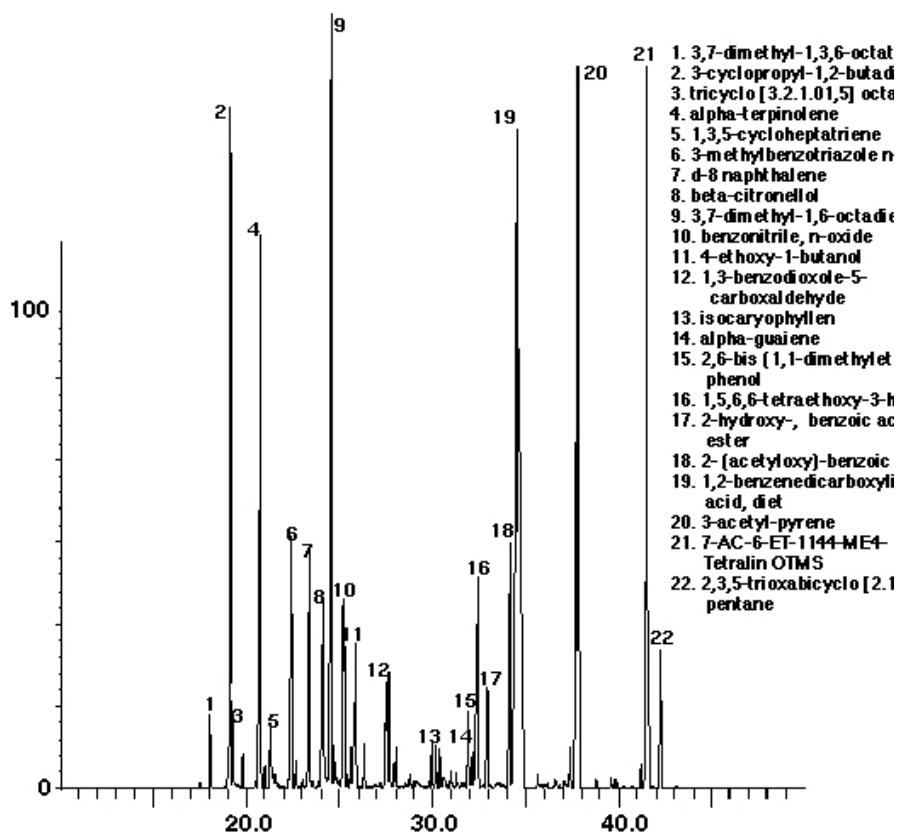
A tömegspektrumos analízis olyan analitikai módszer, amellyel a kémiai összetevőket lehet beazonosítani az egyes ionok egyedi tömege alapján. A tömegspektrumot a gázkromatográfiás mérésrel együtt alkalmazzák. A tipikus tömegspektrumos szerkezet három részből áll: ionforrás, tömeg analizátor és egy detektor. Az egyes molekuláknak eltérő a tömege, az egyedi tömeg pedig segít az összetevők beazonosításában. A képzett analitikus könnyedén beazonosítja az összetevőket és azok mennyiségét (pl. 5% linalool, 25% kámfor stb.) egy adott illóolaj mintában.

Burfield szerint „az aromaterapeutáknak nem kéne maximálisan elhinni az illóolaj forgalmazók azon állítását, hogy a GC-MS 'a' mindenekfelett álló módszer. Ez egyszerűen így nem igaz. Ha megfelelően alkalmazzák, akkor valóban hasznos és nagyszerű eszköz, ha azonban hanyag és nem megfelelően képzett személy alkalmazza, akkor az eredmények értelmezése meglehetősen kétséges.”⁷

A kinyert információi értelmezése nagyban függ az analízist végző személy

képzettségétől, tapasztalatától. A GS-MS nem feltétlenül árulkodik az illóolaj minta koráról és minőségéről, különösen az aromaterapeuta számára fontos minőségről. Tehát, általában elmondható, hogy egy illóolajhoz készített GS-MS igen hasznos viszont nem érdemes csak és kizárólag ezt alapul venni, amikor kiemelkedő minőségű, tiszta és hamisítatlan illóolajat keresünk. A papírok mellett érdemes a szaglászt is segítségül hívni, valamint nem árt a forgalmazóban és annak missziójában bízni (pl. a nagyközönségnek szánt olcsó olajokat árulnak-e vagy kiemelkedő minőségű, akár drága de kifejezetten aromaterapeutáknak szánt olajokat kínálnak), esetleg további rendelkezésre álló vizsgálatokat, mint a vékonyréteg-kromatográfia (TLC), az infravörös spektroszkópia eredmények, a sűrűségi, törésmutató és optikai rotációs adatokat is.

Gázkromatográfos analízis



> GS-MS értéke

Noha a GS-MS analízis az adott illóolaj minőségét nem bizonyítja, ennek ellenére értékes információkat árul el az olajról, különösen a kémiai összetételt és annak hitelességét tekintve. Harris szerint a farmakológiai hatáshoz kapcsolható terápiás hatások beazonosításához az illóolaj összetételének (teljes kémiai analízis) ismerete elengedhetetlen. Az adott lepárlásból származó illóolajhoz készített GS-MS analízis segítséget nyújthat a terápiás alkalmazások meghatározásában valamint a biztonságos használatával kapcsolatban.⁸

A legtöbb aromaterapeuta tanulmányaiban szerepel, hogy az egyes illóolajok kémiai eltérést mutathatnak, amely részben az adott olaj származási helyétől, a talajviszonyoktól, az időjárástól vagy a begyűjtési időtől, a felhasznált növényi résztől, a lepárlástól, a szállítástól és tárolási körülményektől is függhet. Bensouilah és Buck megjegyzik, hogy addig, amíg egy illóolaj kémiai összetétele csupán környezeti és genetikai adottságokból fakadó eltérést mutat és megfelelő határokon belül mozog és nem hamisítás áldozata, addig az aromaterápiás cél nem vitatható.⁹

Na és ezek után hogy keressek?

Az aromaterapeuták többsége, és talán az egyszerű otthoni felhasználó is eredeti, autentikus, növényekből kivont és lehetőleg bio vagy vadon gyűjtött forrásokból származó és hamisítatlan illóolajokat keresnek. Személy szerint az előző

mondat számomra lefedi a terápiás minőség kifejezést, noha mint Harris, én sem kedvelem azt ilyen formában. A megfelelő olajokat megtalálni nevezhetjük kihívásnak, különösen a marketing által támasztott kihívásokat tekintve. De hát mit is jelentenek valójában az eredeti, autentikus, növényből származó vagy hamisítatlan kifejezések?

Az Oxford English Dictionary az eredeti és autentikus kifejezéseket ekként határozza meg:

Eredeti (mn) 1. tényleg az aminek említik; autentikus. 2. őszinte; nyílt, tiszta

Autentikus (mn) hitelt érdemlő; eredeti.

Legjobb tudásom szerint az illóolajokkal kapcsolatban Kurt Schnaubelt használta az 'eredeti' és 'autentikus' kifejezéseket. Schnaubelt szerint egy illóolaj akkor eredeti, ha semmilyen formában nem változtattak rajta, az autentikus olaj pedig az, amelyiket csak az adott növényből vontak ki. Ez pedig a növényi eredetű kifejezéshez visz minket: az aromaterápiában használt illóolajokat csak és csak egy adott növényi fajból vonnak ki. Pld.: *Lavandula angustifolia* kontra *Lavandula x intermedia*.¹⁰

Ez pedig következtetésképpen a hamisítatlan kifejezéshez vezet: adalékanyagok, állománynövelők, olcsóbb összetevők hozzáadása nélküli – semmi egyéb, csak a kivonás eredménye. A hamisított illó-

olajokkal kapcsolatos problémák többek között: 1. az eredeti olaj összetevőinek reakciója a hamisításhoz használt összetevőkkel – ez a szinergia és annak fiziológias és pszichofiziológiai mechanizmusának megváltozásához vezethet. 2. A hamisításhoz használt anyagok mérgezőségi lehetősége.¹¹

Ez pedig azt jelenti, hogy a hamisított illóolajok csökkenthetik a terápiás hatást és egyben növelhetik a nemvárt reakciók lehetőségét valamint az esetlegesen mérgező anyagoknak a testbe jutását.

Nos, ha már tudjuk, hogy mit is keresünk, a következő kérdés, hogy miként jutunk hozzá? A következőkben leírom, hogy mire érdemes odafigyelni mind a céget, mind pedig az illóolajat illetően.

Mire figyeljünk egy céget illetően?

Egy illóolajat forgalmazó cég számomra:

- tevékenységében elkötelezett, mind az aromaterapeuták, mind pedig az informált nagyközönség felé,
- aromaterapeuta vagy illóolaj szakértő a tulajdonosa,



Valódi levendula
(*Lavandula angustifolia*)

Fotó: © Maja Dumat
www.flickr.com/photos/blumenbiene
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)



Noha a GS-MS analízis az adott illóolaj minőségét nem bizonyítja, ennek ellenére értékes információkat árul el az olajról, különösen a kémiai összetételt és annak hitelességét tekintve.



- > • ha lehetséges kapcsolatban áll az illóolaj előállítóval,
- amely kérésre megküldi az általa forgalmazott illóolajokról a GC-MS analízist* (ezzel együtt az én saját személyes kedvencem az Original Swiss Aromatics, noha ők nem adnak ilyen kimutatást, de a beléjük fektetett bizalmam kikezddhetetlen!)
 - kérésre átadja a biztonsági adatlapot (MSDS) - *erre gyakran van szükségük olyanoknak, akik egészségügyi környezetben dolgoznak
 - amely jó etikai hírnévvel rendelkezik
 - amely lehetőség szerint többéves tapasztalatot szerzett és a témában dolgozó oktatók és aromaterapeuták ismerik.

Ha találtunk egy olyan céget, amelyik a fenti kritériumok többségét kielégíti, akkor biztosak lehetünk abban, hogy a vásárolt illóolaj a boltokban kapható, vagy a nagykereskedelemben kínált, netán megavállalatok termékeinél jóval kiemelkedőbb minőségű. Ha pedig egy adott lepárláshoz tartozó GC-MS analízist is kapunk, akkor már az illóolaj kémiai összetételét is ismerjük, így a terápiás alkalmazásokat és biztonsági szempontokat is könnyebben meghatározhatjuk.

Mire figyeljünk egy illóolajnál?

Az illóolaj vásárlásnál elengedhetetlen hogy az üvegen feltüntetésre kerüljön: a hétköznapi név, latin név (nemzetség és faj), felhasznált növényi rész, kivonási eljárás (lepárlás vagy hidegen sajtolás), termesztési mód (bio, vadon gyűjtött, hagyományos), kemotípus (ahol releváns).

A fentiek mellett legalább annyira fontos a saját érzékszervi vagy más néven organoleptikus tesztünk. Az illóolajokkal kapcsolatban hiszem, hogy a tesztelésnél mind a hat érzékünket használni kell (ízlelés, tapintás, szaglás, látás, hallás és az intuíció) még ha egyes érzékek használatáról mást is gondolnánk.

Természetesen amikor illóolajokról beszélünk az első érzék amire gondolnánk a szaglás és ez így is van. Szagolni egyszerű dolognak tűnik azonban a 'minőségi' szaglás vagy egy dolgot 'teljes valójában'

szagolni ennél összetettebb. Megpróbálom körbeírni, hogy miként használhatjuk szaglásunkat a leghatékonyabb módon egy illóolaj minőségének meghatározásához. Az egyes lépések elsajátítása türelmet, odafigyelést és akaratot feltételez.

1. Erősítsük meg a szaglásunkat

Véleményem és tapasztalatom szerint a szaglás tulajdonképpen egy izomhoz hasonlítanám. Minél többet és tudatosabban használjuk annál erősebbé válik. Azt javaslom, hogy először minél többet ismerkedjünk a környezetünkben található illatokkal. Az otthon illata, a kutya, egy vacsora, a takarítószer, a ruhák illata, a partner/házastárs vagy a gyerekek esetleg a kollégák illata/szaga. Egy ismeretlen kölnije, a város szaga, a vidék illatai, az eső utáni szag, a fülledtség illata, kedvenc éttermünk vagy boltunk szaga, a frissen vágott fű, a benzin, az égő fa szaga stb. Két három hétig csak megfigyelni kell, ne is foglalkozzunk mással, csak az orrunk előtt elsuhanó illatokkal/szagokkal.

2. Erősítsük meg kapcsolatunkat az aromás növényekkel

Aromaterapeutaként gyakran szenvedünk hátrányt abból a tényből kifolyólag, hogy az adott illóolajat adó növényt kevésbé ismerjük. A fitoterapeutákkal ellentétben, akik rendszeresen tapintják, szagolják, megfigyelik és együtt dolgoznak a növényekkel az aromaterapeuták egyszerűen megveszik az illóolajat és az eredeti növényvel nem is találkoznak. Azt gondolom, hogy csak a növényvel való ismerkedés által ismerhetjük meg tőkéletesen az illóolajat. Habár valószínűtlen, hogy minden aromaterapeuta eljut Madagaszkárra vagy Costa Rica-ba hogy a fáról lecsüngő ilang-ilang virágokat személyesen megillatolja, rengeteg olyan aromás növény van, amelyet személyesen is megtapasztalhatunk.

Javaslom, hogy minél több ilyen növényt ismerjünk meg. Nyilvánvaló, hogy erre a legalkalmasabbak a tavaszi és a nyári hónapok (különösen késő tavasz vagy kora nyár, amikor a növények illóolaj tartalma jellemzően magasabb), saját ker-

tünkben, egy arborétumban, fűszerfarmon vagy akár a természetben. A kapcsolat elmélyítése szerintem elengedhetetlen ahhoz, hogy a szaglásunkat megfelelően pallérozva használhassunk az illóolajok vizsgálatához. Természetesen a téli hónapokban ez nehezebb feladat, de mindenképpen készüljünk a tavaszi-nyári szezonra.

Neveljünk saját növényeket! Bárhol is laktam eddig, mindenhol egy sor aromás növény vett körül. Néha teához használtam fel a szárított növényt, vagy egyszerűen csak leszakítottam egy levelet vagy egy virágot és élveztem az illatát. Bostonban egy apartmanban laktam, ott a tűzlétra platformján tartottam az aromás fűszernövényeket. Ha utazunk, lehetőleg látogassunk el parkokba. Sosem felejttem el a Dupont Gardens (Longwood gardens) látványát Pennsylvania-ban. Az ottani üvegházban láttam először fekete borsot, s habár nem tudtam megszagolni, magát a növényt, a levélzetet, a gyümölcsöt (a zöld fázis után szárítják) megfigyelhettem.

Az aromás növényekkel való kapcsolatunk megerősítése hozzásegít, hogy közelebb kerüljünk a belőlük kivont illóolajokhoz, szaglásunkat pallérozza és segít abban is, hogy a gyengébb minőséget megkülönböztessük a kiemelkedőtől.

3. Hasonlítsuk össze és állítsuk egymással szembe az illóolajokat

Beszéljünk hát konkrétan az illóolajok szaglásáról. Évekkel ezelőtt, a kozmetikai iskolában a tanárom figyelmeztetett arra, hogy ha valóban szeretném megérteni, hogy mi a különbség a száraz, az olajos és a dehidratált bőr között, akkor annyi ügyfelet kell kezelnem, amennyit csak tudok. Hasonló a helyzet a masszázsszal is. Számos testtel kell foglalkozni ahhoz, hogy tényleg érezhessük a különbségeket az izomtónusban, az izomfeszültségeket, a mozgási tartományokat. Hasonlóképpen az elmélet igaz az illóolajok esetében is. Ahhoz, hogy megérthessük az illóolajok közötti minőségi különbségeket elegendő időt kell töltenünk a különböző minőségű olajokkal. Ne felejtjük, hogy még a jó



A Longwood Gardens üvegházam amelyben több mint 5500 növényfajt tekinthet meg a látogató - Pennsylvania, USA

Fotó: © Swallowtail Garden Seeds

www.flickr.com/photos/swallowtailgardenseeds - Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)



minőségű, eredeti és hamisítatlan olajok esetében is lesznek finom különbségek.

Hogyan is különböztethetnénk meg a minőségeket, ha soha nem volt lehetőségünk kipróbálni egy kiemelkedő minőségű és a gyenge minőségű olajat? A kiemelkedő minőséghez persze ismernünk kell a kiemelkedő minőségű cégeket. Személy szerint a következő cégeket ajánlanám: Európában www.florihana.com vagy a www.fragrant-earth.com, az USA-ban a www.originalswissaromatics.com és további amerikai és kanadai cégek. Vásároljunk 2-4 különböző olajat a különböző cégektől, a könnyebb összehasonlításhoz akár ugyanazt az olajat. A fenti cégeket azért soroltam fel, mert a modern aroma-

terápiában már a kezdetektől fogva úttörő szerepet töltöttek be, hírnevüket messzire vitte a szél. További amerikai cégek, amelyeket megbízhatónak tartok és kiemelkedő minőségű illóolajokat kínálnak. A lista természetesen nem teljes:

www.lunaroma.com

www.stillpointaromatics.com

www.snowlotus.com

www.floracopeia.com

www.aromaticsinternational.com.

Töltsünk időt az új és a már meglévő olajainkkal. Az 'időtöltés' számomra a következőket jelenti: kiválasztok egy olajat és azzal dolgozom egy napon vagy akár



Ha találtunk egy olyan céget, amelyik a fenti kritériumok többségét kielégíti, akkor biztosak lehetünk abban, hogy a vásárolt illóolaj a boltokban kapható, vagy a nagykereskedelemben kínált, netán megavállalatok termékeinél jóval kiemelkedőbb minőségű.



> egy héten át. Naponta többször nyitom ki az üveget és szagolom meg - lehetőleg csukott szemmel tegyük, ami segít abban, hogy a külvilágot maximálisan kizárhassuk és csak az olajjal foglalkozunk. Szagoljunk mélyeket, akár többször kisebb szippantásokkal keverve és egyszerűen csak figyeljünk az olajra. Figyeljünk az olajra? Igen, mert hiszem, hogy ha időt szentelünk rá, előbb utóbb 'meghalljuk' az olaj hangját. Az illóolajok természetes illatai 'zenekarként' szólnak meg: crescendók, decrescendók, vagyis felerősödik és elhalakul, mint az óceán vagy egy folyó. Nem áll meg hanem mozog, kitágul, nő és kibontakozik. Az alacsony minőségű olajok ezzel ellentétben bántják és zavarják az érzékeinket, mint egy a szomszéd autóban üvöltő mély basszus. Az ilyen olajok gyakran csapnak meg erős illatukkal, amely azonban hamar el is hal.

Ez a fajta 'hallgatás' általában intuitív megfigyelésekre ösztönöz, az olaj 'beszélni kezd'. Az illóolajok erőteljes szerek, amelyek kommunikálnak is. Ne feledjük, ha tehetjük és lehetőségünk volt rá, emlékezzünk az olajat adó növény illatára. Figyeljünk és jegyezzük le megfigyeléseinket.

Megjegyzés

2001-ben, Bob Harris a The International Journal of Aromatherapy magazin szerkesztői cikkében elmondta, hogy találkozott olyan terapeutákkal, akiket nem igazán érdekelt, hogy az adott olaj hamisított-e, ha annak 'jó az illata'.¹² Remélem, hogy a fentiekben leírtakkal megfelelő inspirációt nyújthattam ahhoz, hogy miként fejlesszük szaglásunkat és az illóolajokkal való kapcsolatunkat. Végző soron a cél nem az, hogy egyszerűen 'jó illatot' szagoljunk, hanem az, hogy felélesszük a szaglásunkat, és az olajokat teljességükben érzékelhessük, még akkor is ha azok első 'szaglásra' nem is olyan 'jó illatúak'.

E meglehetősen hosszú nyúlt cikk végén zárszóként el kell mondjam: ne féljünk beismerni, hogy a minőségi illóolajok felismeréséhez edzeni kell a szaglásunkat. Ne felejtsük el, hogy a forgalmazóknak nem csupán az illóolajokról de saját cégükről, missziójukról is megfelelő információt kell átadniuk. Legyünk nyitottak és ismerjünk meg különböző forgalmazókat és fejlesszük a szagló palettánkat. ■

Felhasznált irodalom

- ^{1,2} Burfield, T. and Kirkham, K. (2006-2007). "The 'Therapeutic Grade' Essential Oils Disinformation Campaign". letöltve: 2009. november 10, <http://www.cropwatch.org/Therapeutic%20Grade%20Essential%20Oils%20corrected.pdf>
- ^{3,4} Harris, B. (2006). Editorial. International Journal of Aromatherapy, 16 (2), p.55.
- ⁵ <http://www.fao.org/docrep/X0453E/X0453e11.htm>, letöltve: 2015. február 4.
- ⁶ Id. ^{3,4} u.o.
- ⁷ Burfield, T. (2005). A Note on Gas Chromatography-Mass spectrometry (GC-MS). letöltve: 2005. október 2, http://www.naha.org/articles/adulteration_1.htm.
- ⁸ Id. ⁶ u.o.
- ⁹ Bensouilah, J. and Buck, P. (2006). Aromadermatology. Abingdon, U.K.: Radcliffe Publishing Company.
- ¹⁰ Schnaubelt, K. (2004). Aromatherapy Lifestyle. San Rafael, CA: Terra Linda Scent and Image.
- ¹¹ Id. ⁹
- ¹² Harris, B. (2001). Editorial. International Journal of Aromatherapy, 11 (4), p.181-182.

Jade az angliai Dorkingban található Raworth College of Natural Medicine főiskolán szerzett diplomát holisztikus aromaterápiából, holisztikus masszázsterápiából, anatómiából és fiziológiából, valamint reflexológiából, emellett az International Therapist Examining Board (ITEC – Nemzetközi Terapeuta Vizsgaközpont) diplomáját is megszerezte. A Jan Kusmirek által fémjelzett Fragrant Studies vezető oktatójától tanult, és elvégezte a Purdue University keretein belül az illóolajokkal foglalkozó mesterkurzust. Fitoterapeuta vizsgáját Erin Groh mesterterapeutánál szerezte. Jade 20 éve tanulmányozza és gyakorolja a természetgyógyászatot, és egyike volt azon úttörőknek, akik az Egyesült Államokban népszerűsíteni kezdték az aromaterápiát. Első iskoláját az 1990-es évek elején New Englandben alapította. Masszőröknek, manuálterapeutáknak, kozmetikusoknak, szociális munkásoknak, nővéreknek és egészségügyi dolgozóknak tervezett és oktatott aromaterápiát. Olyan nagy nevű iskolákban is oktatott, mint a Bastyr University, Duke University (továbbképzéseken), Ashmead College, San Diego Hospice. www.theida.com



Régi üvegce nárdus parfümmel
Fotó: © Juan Antonio F. Segal
www.flickr.com/photos/jafsegal
Attribution 2.0 aGeneric (CC BY 2.0)





Bazsalikom (*Ocimum basilicum*)

Fotó: © Davide69
CC0 Public domain



naurel

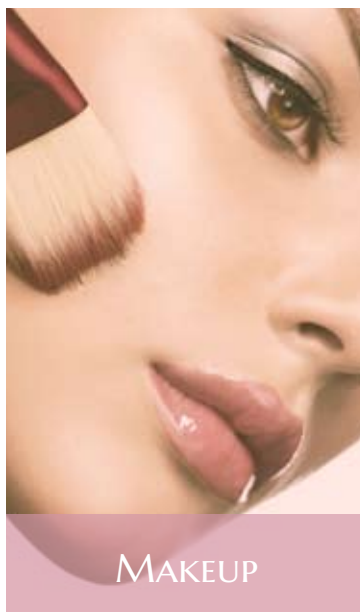
Prémium minőségű, certifikált, organikus termékek világa.



Beauty



Baby



MAKEUP



CLEANING

NÉZZ BE HOZZÁNK! — WWW.NAUREL.HU

Dr. Babulka Péter

Majoránna
Origanum majorana L.

Közönséges szurokfű
Origanum vulgare L.

SZUROKFÜVEK ÉS MAJORANNA ORIGANUM SPP.

Fotó: © Dr. Babulka Péter

A szurokfűvek (oregano; *Origanum* spp.) és a majoranna évszázadok óta kedvelt fűszere a Földközi-tenger környékén élő embereknek. Napjainkban az Egyesült Államoktól Ausztráliáig, Kínától Dél-Amerikáig ismertek és használatosak e csodálatos fűszernövények. Jelentőségük nem csupán amiatt nagy, mert kitűnő és kedvelt ételízesítőink, hanem azért is, mert azon növények közé tartoznak, melyek nemcsak táplálkozási értékeik miatt érdemelnek figyelmet, hanem sokoldalú terápiás hatásaiknak köszönhetően is hasznunkra lehetnek.

Egy kis botanika

Az ajakosvirágúak (*Lamiaceae*) családjába tartozó szurokfű nemzetség 56, főként eurázsiai területeken honos fajai közül hazánkban csupán egy faj, még-hozzá a közönséges szurokfű vagy vad majoránna (*Origanum vulgare* L.) honos, mellyel középhegységeink és a Dunántúl száraz tölgeseiben, cserjéseiben sziklás erdeiben, vágásokban és legelőkön találkozhatunk. A közönséges szurokfűnek (vagy oregánónak) számos rokonfaja, alfaja és taxonja (rendszeri egység) ismert (megj.: e növény társneveinek a száma meghaladja az ötvenet!).

A közönséges szurokfűvön kívül a majoránnát (*Origanum majorana* L.; társnév: *Majorana hortensis* Moench), és e két faj különböző változatait számos országban nagy területeken termesztik. Az említett két faj mellett a közönséges szurokfűnél alacsonyabb termetű és tömörebb bokrú, gyepes vagy tömött szurokfűvet (*O. compactum* Benth.), a Kréta szigetén honos *O. dictamnus* L. (dittany of Crete), valamint a krétai, török vagy ciprusi szurokfűvet (*O. onites* L.) is termesztik, részben fűszerkészítés, részben illóolajnyerés céljából.

A szurokfűvek azonosításakor komoly gondot jelent, hogy egyes esetekben nem csak az ajakosvirágúak családjába tartozó nemzetségbe, hanem más növény családba tartozó fajokat is „oregano” néven ismernek. Ez utóbbira jó példa a „mexikói oregano” (*Lippia graveolens* Kunth.; Vasfű-félék családjába tartozó *Verbenaceae*), mely növény fontos alkotórésze a mexikói chili pornak.

A fentebb említettekkel kapcsolatban érdemes megjegyezni, hogy a világ-hírű svéd természettudós, orvos és botanikus, Carl von Linné (Carolus Linnaeus, 1707-1778) a szurokfűvet és a majoránnát egyaránt az *Origanum* nemzetségbe sorolta, később azonban az e nemzetségbe tartozó fajok egyéb tudományos neveken (*Amaracus*, *Origanum* és *Majorana*) is napvilágot láttak a szakirodalomban (emiat sok a növény szinonima vagy társneve).

Külön problémát jelent a szurokfűvek azonosításánál az is, hogy több olyan növényfaj is ismert, amit oregánó néven ismernek és nem tartozik sem az *Origanum* nemzetségbe, sem a *Lamiaceae* családba, aminek több oka is lehet. Arthur O. Tucker amerikai botanikus múlt század végén tett javaslata például az volt, hogy az „oregano”-ra legjobb illat és ízanyagként gondolnunk, nem úgy, mint egy növény-nemzetségre. E gondolathoz kapcsolódva említhető meg az, hogy a *Lippia*, *Thymbra* és *Plectranthus* nemzetségek több faja is „oregano” néven kerül forgalomba. Az említett nemzetségbe tartozó fajok illóolajának fő vagy egyik fontos összetevője a karvakrol (fajoktól függően 15-85% közötti értékekkel), így e fajok esetében ez lehet az a közös nevező, melynek alapján egy név alatt többféle növényről vagy növényi drogról (fűszerről) beszélnek. (megj.: a kakukkfű fajoknak a timol mellett a karvakrol a másik fontos összetevője).

Növényleírások: közönséges szurokfű és majoránna

A közönséges szurokfű Eurázsia mérsékelt és szubtrópusi övezetében honos, fűszeres illatú gyöktörzsűs évelő növény,

melyet gyakran egyévesként termesztnek. Hazánkban száraz tölgyesekben, cserjésekben, sziklás erdőkben, vágásokban és legelőkön találkozhatunk vele. Szára fásodó tövű, egyenes, 30-90 cm magas. Hosszúka tojásdad, átellenes állású levelei mirigyesek. A júliustól szeptemberig nyíló piros vagy bíborszínű virágai dús buga virágzatban álfüzérekbe tömörülnek. A virágokat sötétbíbora színű murvalevelek kísérik.

A majoránna kellemes, édeskésen aromás illatú, egyéves lágyszárú növény, melynek őshazája Dél-Nyugat Ázsia és Észak-Afrika. Hazánkban szívesen termesztik, több fajtája is ismert. Több országban is intenzív majoránna nemesítés folyik annak érdekében, hogy tömörebb bokrot nevelő és magasabb illóolaj hozamú fajtákhoz jussanak. A dúsan elágazó, egyenes, négyélű szára 20-50 cm magasra nő. A keresztben átellenesen álló levelei 12 cm hosszúak, nyeletlenek vagy rövid nyelűek,



A szurokfűvek azonosításakor komoly gondot jelent, hogy egyes esetekben nem csak az ajakosvirágúak családjába tartozó nemzetségbe, hanem más növény családba tartozó fajokat is „oregano” néven ismernek.

> épszélűek, lemezük tojásdad vagy ovális. Az ágvégeken tömött álfüzért alkotó virágai aprók, fehér vagy rózsaszínűek, és a kerekded, összesimuló murvalevelek hónaljában ülnek. Termése négyes mak-kocská, igen apró, rozsdabarna magvakkal.

Vázlatos történelem

A szurokfűvek gyógyhatásait az ókori görögök és rómaiak jól ismerték. Hippokratesz (i. e. 460-370), Arisztotelész (i. e. 384-322), Teofrasztosz (i. e. 371-286), Pedaniosz Dioszkoridész (1.sz.) és Caius Plinius Secundus (23-79) feljegyzései szerint a szurokfűvet torokfájás és egyéb légúti panaszok, afta, égési sebek és fekélyek, valamint emésztési zavarok gyógyítására tartották alkalmasnak. Azt, hogy az ókori görögöknél milyen fontos növény volt a szurokfű, jól példázza az a halotti szertartásokhoz kötődő előírás is, mely szerint a halottak fejére zellerkoszorút tettek, majd szmirnai szurokfűvel és szőlővesszővel bélelt ágyon ravatalozták fel őket.

A Bibliában gyakran előforduló izsóp egy, azon a vidéken tömegesen előforduló szurokfű fajjal, mégpedig a szíriai szurokfűvel (*Origanum syriacum* L.) azonosítható [megj.: az izsóp (*Hyssopus officinalis* L.) a „bibliai területeken” nem őshonos].

A középkori fűvészkönyvekben és glosszában a 13. századtól a 17. századig szinte folyamatosan idézett e növényfaj, mely gyakran nem szurokfű, hanem fekete gyopár néven szerepel.

Az első magyar fűvészkönyvünk (*Herbárium*, 1578) szerzője, Melius Péter bőszéges leírást adott a növény használatáról. Eszerint a borban főzött szurokfű vizelethajtó hatású és ezért vízkóróság esetén használható orvosság, de fogfájás és gyomorpanaszok esetén is eredményesen használható. Külsőleg sokféle felhasználási formáját említi, melyek szerint dagadást, viszketést, sebet, sérvet és oldalfájást is gyógyítottak a belőle készült házi szerekkel és gyógymódok (pl. pakolás, bedörzsölés, lemosás) alkalmazásával.



A szurokfű virágaiból vagy virágos hajtásaiból készült főzettel molyette hajat, gyulladt hónaljat, ágyékot és pállott bőrt mostak le, illetve visszeres lábat áztattak. Emellett kisgyermekek bőrbetegségei ellen is hasznosnak tartották, ezért megelőzés céljából azok fürdővizébe tették.

Az ókori egyiptomiak, görögök és rómaiak egyaránt ismerték a majorannát, melyet Egyiptomban legalább 3000 év óta természetnek. A görögök a boldogság szimbólumaként tartották számon. Egyes hiedelmek szerint, ha egy lány majorannát tett az ágyába, akkor Afrodité álmában meglátogatta őt és feltárta neki azt, hogy ki lesz a jövődöbelije. Egy másik hiedelem szerint pedig, ha a temetőbe viszik vagy ott termesztik, akkor a halottaknak belső békét és örömet okoz e növény. A kései középkori Európában ismert gyógynövény volt a majoránna, és Angliában a XVI. század óta fűszerként is használják.

A majorannáról és annak orvosi hasznairól magyarul például Nadányi János *Kerti dolgoknak leírása* című munkájában (1666) olvashatunk. Az abban leírtak szerint a majoranna teája (főzete) vízi betegségben és gyomorbántalmakban szenvedőknek lehet hasznos orvossága, teája pedig az orrba felszívva a hüléses betegek orrdugulását enyhítheti.

Hazai népigógyászati alkalmazások

Népi gyógyászatunkban a Kárpát-medencében és azon túl is jól ismert volt a szurokfű és a majoránna használata, mely növényeket sok helyütt ma is hasz-



Origanum dictamnus L.

Fotó: © dr. Babulka Péter

> nálják. A szurokfű virágaiból vagy virágos hajtásaiból készült főzettel molyette haját, gyulladt hónaljat, ágyékot és pállott bőrt mostak le, illetve visszeres lábat áztattak. Emellett kisgyermeknek bőrbetegségei ellen is hasznosnak tartották, ezért megelőzés céljából azok fürdővizébe tették. A virágos hajtásvégekből készült gyógyteát torokfájás esetén toroköblögetésre használták, vagy pedig köhögés ellen és gyomorerősítőként fogyasztották. A majoránna leveleiből készült főzettel ugyancsak sebeket mosnak és visszérgyulladásos lábakat borogatnak, vagy aranyeres ülőfürdőnek készítik el azokat.

Szurokfűvek és majoránna a fito- és aromaterápiában

A szurokfűvek és a majoránna olyan, régóta használt és kedvelt fűszernövények, melyek a fitoterápiában is fontos szerepet töltenek be. Egyes szurokfűvek (*O. vulgare*, *O. dictamnus*) virágos hajtása és virága (*Origanum herba*) hivatalos az Európai Gyógyszerkönyvben (8.5), a majoránna virágos hajtásaira (*Origanum majoranae herba*) vonatkozóan pedig készülöben van egy Közösségi monográfia. Ugyancsak a szurokfű nemzetség fajainak fontosságát jelzi, hogy több szurokfű faj és a majoránna említett részeiből illóolajat is előállítanak, melyeket nemcsak élelmiszer ízesítőként, hanem aromaterápiás és takarmányozási céllal egyaránt használnak.

A szurokfűvek mintegy 2% illóolajat és 5-8% Lamiaceae cserzőanyagot (rozmaringsav, kávéssav stb.), flavonoidokat (pl. luteolin, apigenin) és triterpéneket (pl. oleanolsav, ursolsav) tartalmaznak. Az illóolaj legfontosabb alkotórészei a karvakrol és a timol, melyek mennyisége fajoktól függően 50-85, illetve 0-4% közötti mennyiségben van jelen. Mindkét említett vegyület alkotórésze a kerti kakukkfű (*Thymus vulgaris* L.) illóolajának is, ezért alkalmazása is részben ahhoz hasonló (megj.: a kakukkfű illóolajban több timol és kevesebb karvakrol található, de mindkettő antimikrobiális hatású!).

Az illóolajok összetétele

A különböző, aromaterápiával és illóolajokkal foglalkozó szakkönyvekben

a szurokfű fajok közül az *O. onites*, az *O. vulgare* ssp. *hirtum* (= *O. vulgare*), az *O. heracleoticum* L. (= *O. vulgare*) és az *O. compactum* fajok illóolajaira vonatkozóan található gázkromatográfiás profil, melyekből kiderül hogy a karvakrol fő komponens mennyisége legalább 50%. Tisserand és Young (2014) monografikus feldolgozásában görög kakukkfű név alatt adja meg a *Thymbra capitata* (L.) Cav. gázkromatográfiás profilját, mely szerint a karvakrol mennyisége ebben az illóolajban (két forrás adatai alapján) több, mint 80%. Ugyancsak e forrásban található egy GC-profil a mexikói oregánóra (*L. graveolens*) is, melyben a szurokfűvekben és kakukkfűvekben jellemző két fő összetevő mennyisége a következők szerint alakul: timol 0,2-60,6 és karvakrol 0,5-24,8%. A *O. dictamnus* illóolajának fő összetevője szintén a karvakrol, melynek mennyisége 45-75% között változhat.

A majoránna a szurokfűhöz hasonlóan főként illóolajat és *Lamiaceae* cserzőanyagot (pl. rozmaringsavat) tartalmaz, az illóolaj mennyisége azonban alacsonyabb, mint a szurokfűvek esetében. Az illóolajos termékpiacon különféle összetételű olajokhoz juthatunk hozzá. Tisserand és Young említett munkájában 3-féle majoránna illóolajat tárgyal: 1) „édes” majoránna (ez egyenlő az általában termesztett és fűszerként is használt majoránnával) terpinén-4-ol fő összetevővel, 2) vad majoránna karvakrol kemotípus (76-78,1% karvakrolt tartalmaz), valamint 3) vad majoránna linalool kemotípus (közel 70%-os linalool tartalommal). Az édes

Thymbra capitata

By Denis Barthel (Own work)
[CC BY-SA 3.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>)], via Wikimedia Commons



> vagy fűszer majoránna illóolaj további fontos összetevői (változó mennyiségekben): linalil-acetát, linalool, alfa-terpineol, szabinén, paracimén és gamma-terpinén.

Terápiás és egyéb alkalmazások

A virágzó szurokfű földfeletti hajtásokat (*Origanum herba*) a fitoterápiában a kakukkfűhöz hasonlóan gyógyteák összetevőjeként elsősorban légúti és emésztőrendszeri megbetegedések esetén alkalmazzák. A különféle szurokfű illóolajok (*Aetheroleum origani*) széleskörű és erőteljes antimikrobiális hatást fejtenek ki több baktérium és gombafaj ellen, ami mellett vírus- és parazita ellenes, valamint antioxidáns hatásai is figyelmet érdemelnek. A szurokfű illóolajok sokrétű hatásainak köszönhetően külsőleg és belsőleg egyaránt használhatók a fito- és aromaterápiában, az élelmiszerek ízesítésében és tartósításában, valamint a korszerű állattartásban. Ez utóbbi esetben elsősorban az antimikrobiális, hasmenést csillapító és hozamfokozó hatások érvényesülésével lehet számolni. Számos irodalmi adat támasztja alá azt, hogy különféle bakteriális és egyéb fertőzésekben jó megoldás lehet a különféle szurokfű fajok illóolajainak, összetevőinek és a különféle antibiotikumoknak az együttes (kombi-

nált) alkalmazása. A közönséges szurokfű drogok ajánlott napi adagjai a fito- és aromaterápiában a következők: virágzó hajtásból 4,5 gramm, illóolajból belsőleg 50-380 mg, külsőleg 1% körül.

A fitoterápiában az édes (vagy fűszer) majoránna virágos hajtást emésztésjavító teakeverék alkotórészeként; az illóolajat légúti-, emésztőrendszeri- és mozgásszervi megbetegedések, illetve szorongásoldó, nyugtató és alvászavarok elleni készítmények összetevőjeként hasznosítják. Az aromaterápiában a majoránna illóolajat (is) tartalmazó készítmények használatát légúti fertőzések, neurovegetatív disztónia, reumás fájdalmak és ízületi deformációk esetén javasolják, például inhalálásra, valamint aromafürdők és masszázsolajok készítésére, illetve alkalmazására. A majoránna illóolajok használata a szurokfű olajokéhoz hasonlóan széleskörű, így nemcsak a fito- és aromaterápiában, hanem az élelmiszeriparban és az állattartásban is komoly jelentőségük van. Az édes majoránna ajánlott napi adagja virágos hajtásból 3 g, illóolajból pedig 60-230 mg. A vad majoránna illóolajok esetében a külsőleges alkalmazásra javasolt koncentrációk a következők: karvakrol kemotípusnál 1%, linalool kemotípusnál pedig 4%. ■

Felhasznált irodalom

- Babulka P. (2013): *Herbindex*. Mobil alkalmazás (Android) okostelefonra és táblagépre. Bernáth J. (Szerk.) (2000): *Gyógy- és aromanövények*. Budapest: Mezőgazda Kiadó.
- Betancourt, L. et al. (2014): Effect of *Origanum* chemotypes on broiler intestinal bacteria. *Poult Sci*. Oct;93(10):252-635.
- Busatta, C. et al (2008): Application of *Origanum majorana* L. essential oil as an antimicrobial agent in sausage. *Food Microbiol*. Feb;25(1):207-11.
- Charles, D. J. (2013): *Antioxidant properties of herbs, and other sources*. New York: Springer Science+Business Media.
- Chishti, S.; Kaloo, Z. A.; Sultan, P. (2013): Medicinal importance of genus *Origanum*: A review. *Journal of Pharmacognosy and Phytotherapy* Vol. 5(10), pp. 170-177.
- Csupor D.; Szendrei K. (2012): *Gyógynövénytár. Útmutató a korszerű gyógynövényalkalmazáshoz*. 2. javított, bővített kiadás. Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Franchomme, P.; Pénoel, D. (1990): *L'aromathérapie exactement*. Limoges: Roger Jollis Editeur.
- Grynaeus T. (1985): *(Gyógy)növényismeretünk a reneszánsz és a reformáció korában*. *Communications de Historia Artis Medicinae*. 109/112: 105-110.
- Hernández-Hernández, E. (2014): Microencapsulation, chemical characterization, and antimicrobial activity of Mexican (*Lippia graveolens* H.B.K.) and European (*Origanum vulgare* L.) oregano essential oils. *ScientificWorldJournal*. 2014: 641-814.
- Melius P. (1578): *Herbárium*. A megjelenés 400. évfordulójára megjelentetett könyvet bevezető tanulmánnyal és magyarázó jegyzetekkel sajtó alá rendezte Szabó Attila. Budapest: Kriterion Könyvkiadó.
- Rácz G., Rácz-Kotilla E., Szabó L. Gy. (2012): *Gyógynövényismeret. A fitoterápia és az alternatív medicina alapjai*. Budapest: Galenus Kiadó.
- Surányi D. (1985): *Kerti növények regénye*. Budapest: Mezőgazdasági Könyvkiadó.
- Surányi D. (1987): *Magyar biokertek a XVII. században*. Budapest: Natura.
- The Herb Society of America (2005): *Oregano and Marjoram. An Guide to the Genus Origanum*. Kirtland: The Herb Society of America.
- Teixeira, B. et al. (2013): Chemical composition and bioactivity of different oregano (*Origanum vulgare*) extracts and essential oil. *J Sci Food Agric*. Aug 30;93(11): 270-714.
- Saraiva JA, Nunes ML. (portugál)
- Tisserand, R.; Young, R. (2014): *Essential oil safety*. Edinburgh London New York Oxford Philadelphia St. Louis Sydney Toronto: Churchill Livingstone-Elsevier.
- Wabner, D., Baier, C. (Hrsg.) (2012): *Aromatherapie. Grundlagen-Wirkprinzipien-Praxis*. 2. Aufl. München: Elsevier Urban & Fischer.Jafarzadeh.

Origanum vulgare

Fotó: © dr. Babulka Péter





Fotó: © Martyn Wright
www.flickr.com/photos/martyn404
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

AROMATERÁPIA KÖRKÉP

Hazánkban az aromaterápia a fitoterápia részét képezi. Valljuk be őszintén, aki elvégezte a természetgyógyászati képzésen belül a fitoterápia szakot, tisztában van azzal, hogy a képzés - sajnos - méltatlanul kevés ismeretet tartalmaz az illóolajokkal és az aromaterápiával kapcsolatban. Magyarországon az aromaterápiával foglalkozóknak nincs külön érdekképviselője, amely nem csupán a szakmát népszerűsítene, egységesítené de kiváló információs fórum is lehetne. A világ más tájain azonban ez másként van, számos országban létezik aromaterápiás egyesület vagy szervezet. Kitekintettünk hát és a teljesség igénye nélkül egy csokorba szedtük a legismertebb szervezeteket.

Franciaország

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AROMATHÉRAPIE

A Toulouse mellett található francia aromaterápiás intézet fő célja, hogy professzionális képzést nyújtsanak, és ezzel növeljék a minőségi illóolajokat alkalmazó szakemberek számát.

<http://www.formationaromatherapie.com/>

Kanada

CANADIAN FEDERATION OF AROMATHERAPISTS

A Canadian Federation of Aromatherapists 1993-ban alakult szervezet, amelyet az aromaterápia rendkívüli népszerűsége hívott életre, valamint a te-

rapeuták igénye, hogy a publikumot megfelelő információval láthassák el. További cél volt, hogy a magukat aromaterapeutáknak vallók végzettségét igazolhassák és a téma iránt érdeklődők a szakembereket megtalálhassák.

<http://cfacanada.com/>

Csehország

ASSOCIATION OF CZECH AROMATHERAPISTS

A szervezet 1996-óta létezik. A nagyközönségnek és az egészségügyben, illetve a kapcsolódó szakmákban dolgozóknak oktatási programokat szerveztek.

<http://www.aromaterapie.cz/>

Japán

AROMATHERAPY ASSOCIATION OF JAPAN

1996-ban alapították. Céljuk az aromaterápia népszerűsítése, oklevelet adó képzések szervezése.

<http://www.aromakankyo.or.jp/english/aeaj.html>

Dél-Afrika

THE AROMATHERAPY ASSOCIATION OF SOUTH AFRICA (AromaSA)

Egészen fiatal szervezet, amelyet 2011-ben alapítottak meg.

<http://aromasa.org.za/>



> Tajvan

TAIWAN ASSOCIATION OF AROMATHERAPY

A szervezet célja az aromaterápia népszerűsítése az országon belül és a nemzetközi megjelenés.

<http://www.tw-aa.org/>

Egyesült Királyság

INTERNATIONAL FEDERATION OF PROFESSIONAL AROMATHERAPISTS (IFPA)

Az IFPA a világ egyik legnagyobb professzionális aromaterapeutákat egyesítő szervezete, amely erős tagsággal rendelkezik és az alternatív és komplementer medicinával foglalkozó testületek által is elismert. Az IFPA filozófiája a holisztikus gyógyászat, az egészségügy és az egyén gyógyulásának támogatása.

<http://www.ifparoma.org/>

FEDERATION OF HOLISTIC THERAPISTS (FHT)

Az FHT az Egyesült Királyság és Írország vezető szakmai szervezete. Több ezerre tehető tagsága a terápiák széles körű vállfajait képviselik, ide értve a sport, a szépségipar, komplementer medicina területeit is.

<http://www.fht.org.uk/home/>

THE INTERNATIONAL FEDERATION OF AROMATHERAPISTS (IFA)

Az IFA 1985-ben alakult a világ első hivatalosan is az aromaterapeutákat egyesítő szervezetként. Eredeti céljuk az aromaterápiával kapcsolatos oktatás egységesítése volt. Úttörő munkájuknak köszönhetően az Egyesült Királyságban az egészségügygel, a hospice szolgáltatokkal és az ambulanciákkal is megismertették az aromaterápiát.

<http://www.ifaroma.org>

Ausztria

ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR WISSENSCHAFTLICHE AROMATHERAPIE UND AROMAPFLEGE (ÖEGWA)

A 2006-ban alakult, szemléletében úttörő, jövő orientált és interdiszciplináris non-profit társaság „alappillérei” a gyógyszerészet, az orvostudomány, a beteggondozás és a tudományos világ.

A Társaság különböző fórumokon nagy elhivatottsággal és elszántsággal támogatja, hogy az aromaterápia és az aromaterápiás gondozás egyaránt elfogadott és elismert legyen a nagyközönség számára, a szakmai körökben és a közintézményekben.

<http://oegwa.at>

Ausztália

INTERNATIONAL AROMATHERAPY AND AROMATIC MEDICINE ASSOCIATION, INC.

Az International Aromatherapy and Aromatic Medicine Association - korábban az IFA egyik ága - az ausztrál és nemzetközi terapeutákat tömöríti magába.

<http://www.iaama.org.au/>

Egyesült Államok

THE NATIONAL ASSOCIATION OF HOLISTIC AROMATHERAPY (NAHA)

A NAHA az USA legnagyobb aromaterápiás szervezete. Missziója az aromaterápia integrálása számos komplementer gyógyászati ágba, illetve kiegészítő terápiaként otthoni használatra. Tudományos és empirikus úton megszerzett információkkal támogatják a nagyközönséget, a terapeutákat és üzleti vállalkozásokat, fejlesztőket, oktatókat, egészségügyi dolgozókat és a médiát.

<http://www.naha.org/>

ALLIANCE OF INTERNATIONAL AROMATHERAPISTS (AIA)

Az AIA relatíve fiatal szervezet, amely ennek ellenére igen dinamikusan növekszik. Tagsága nem csak amerikaiakból áll, hanem a világ számos országából csatlakoztak. Elsősorban az oktatásra helyezik a hangsúlyt, amelyet tudományos anyagokkal támogatnak, ezzel is segítve az aromaterápia biztonságos alkalmazását. Széleskörű kapcsolatot tartanak fenn a nagyközönséggel, a kutatókkal, az egészségügyben dolgozókkal és a médiával.

<http://www.ifparoma.org/>

Az egyes szervezetek maguk határozzák meg a csatlakozás feltételeit. A legtöbb egyesület azonban 'támogató tagként' szívesen lát bárkit, aki a téma iránt érdeklődik. A szakmai tagságot azonban a legtöbben valamilyen nemzetközileg is elfogadott, aromaterápiát is oktató iskolában végzett tanulmányokhoz köthetik.

A tagsági díj a tagság típusától függ. A szakmai tagsághoz a legtöbb szervezetnél olyan szolgáltatásokat kínálnak, mint például a kutatási adatbázishoz történő hozzáférés vagy a szakmai irodalom kedvezményes megvásárlása. Szinte mindegyik szervezet adott időszakonként konferenciát szervez, ahová a nevesebb nemzetközi előadókat is meghívják.

H.G.



Babulka Péter 2015 tavaszi – nyári tanfolyami és táborai

- Gyógyhatású élelmiszernövények, ehető vadnövények
(50 órás tanfolyam, április közepétől)
- Illóolajnövények, illóolajismeret és aromaterápiái alapok
(40 órás tanfolyam, május végétől)
- Gyógynövényismereti hétvége Halimbán (2 nap, május közepén)
- Gyógynövényismereti nyári tábor Halimbán (4 nap, július elején)

Érdeklődés, részletes információk: www.tarnics.hu; telefon: 06-20-486-2772



**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

Izsóp (*Hysopus officinalis*)
www.flickr.com/photos/tgerus
 Attribution-ShareAlike 2.0 Generic
 (CC BY-SA 2.0)





Halmos Monika

AZ EHEŐ VIRÁGOK KERTJE

■ A napokban egy kedves virágboltos ismerőssémmel kávéztam. Boldogan mutattam neki legújabb könyveimet, s ő elégedetten nyugtázta: igen, ismeri ezt a témát! Jár hozzá egy vendéglős, innen az utcából, és visz tőle virágokat díszítésnek. A vendéglős biztosan vesz majd egy példányt a könyvből, hiszen mindig tőle kérdezzéti, mi, mire jó. Egyikük sem tudja...

Vége rendet kellene tenni ebben a dologban, mert nem lehet eleget hangsúlyozni: kizárólag étkezési célra termesztett virágot szabad megenni. A virágüzletekben kapható virágokat megenni SZIGORÚAN TILOS! Amikor annyi időt és energiát fektetnek a vendéglátósok az élelmiszerbiztonság előírásainak betartására, mégis könnyűszerrel etetnek bolti virágot a vendégekkel. És csak a szerencsén múlik, hogy nem lesz baj! Egy nemrégiben napvilágot látott német tanulmány szerint az Európába érkező, Észak-Afrikában termesztett dísnövényeket még megszagolni sem volna szabad, hát még megenni! Az esküvői díszítókra virágüzletben készített, vizes óázisba helyezett virágkompozíciókat tenni szintén nem lenne szabad! Érdekes, hogy eddig ezekre még senki sem irányította rá a figyelmet! Ahogy a rózsakertésztől kapott elhullott szirmokból sem főzhetünk lekvárt, és a parkban tépett levendulát sem morzsolhatjuk a keksz tésztájába. Hihetetlen történeteket tudnék felsorolni arról, milyen vakmerő kísérleteket tesznek egyesek meggondolatlanul.

Ha valaki virágokat szeretne enni, vagy virágot adna vendégeinek, ezt ugyanúgy meg kell tanulni, mint minden mást: gombát is csak az szedjen, aki ismeri!

Ismeretterjesztő, színes és élvezetes előadásaimban és könyveimben a hazai ehető virágokat mutatom be, azok felhasználási, termesztési, beszerzési módjait. Megtudhatnak belőlük az érdeklődők mindent, amit ma az ehető virágokról tudni lehet. Ez a virágok körüli utazás egy úrt tölt be, amely úr az oktatás mezsgyéjén alakult ki: kicsit botanika, kicsit gasztronómia, kicsit esztétika. Egy olyan tudomány, ami az élményszerzésnek a harcosainak fegyvertárából nem hiányozhat! Aki viszont komolyan gondolja, hogy virágot ad családjának, vendégeinek, netán az éttermében tálalja fel őket, annak mindenképpen szüksége van ezekre az ismeretekre.

Tehát: megbízható helyről vásároljunk ehető virágokat! Tudnunk kell, hogy ezeket kifejezetten étkezési célra termesztették, betartották a megfelelő élelmiszer-

Permakultúra
Fotó: © Halmos Monika

ügyi várakozási időket. Ilyen lehetőség nem sok adódik ma hazánkban, ezért a legjobb, ha az ehető virágokról magunk gondoskodunk. Ha van 1-2 négyzetméteres hely a kertben vagy 3-4 balkonládánk, akkor már egyenes az út ahhoz, hogy májustól a fagyokig folyamatosan legyen



>

ehető virágunk. Mégpedig a legfrissebb, vitaminokban és aromákban leggazdagabb formában!

Az ehető virágok mindegyike „zöld élelmiszer”. Termesztésüknél a biológai gazdálkodást kell követnünk! Az ehető virágos kert biokert is egyben, ahol minden levél, virág a tányéron végezheti. Sőt, a legszebb ehető virágok a permakultúrák gazdaságokban virulnak!

Ha beszereztük a virágmagokat, vagy a megfelelő palántákat, gondoskodjunk növényeinknek tőzeges, tápanyaggal bőven ellátott talajról.

Megfelelő növénytársítással nem csak a kert lesz dekoratív, de a növények egymásra gyakorolt hatását kihasználhatjuk. A sarkantyúka, a zsálya, a bársonyvirág rovarriasztó hatásúak, ennek a veteményesben is nagy hasznát vehetjük. A levendula jó hatással bír a rózsára: távol tartja a levéltetveket. A mi kertünkben a levendulást rózsasorok váltják, és egy sor körömvirág szegélyezi, nagyon jól bevált ez a társítás!

A talajtakarás nagyon fontos része az átgondolt kertészkedésnek: vizet és saját energiánkat takaríthatjuk meg, hiszen nem kell gyomlálni! Talajtakaráshoz a legjobb a szalma, a lekaszált fű, a megdarált komposzt. A talajtakarás sokoldalúan hat a növények növekedésére, a talaj szerkezetére és termőképességére, ugyanakkor pótolja a talajművelés egy részét is. A helyesen kialakított szerves takaróréteg nemcsak hatékonyabb párologáscsökkentő, mint a csupasz talajfelszín, hanem a kelő gyomokat is elfojtja, a cserepesedést megakadályozza, a nedvességet pedig folyamatosan tartja a felső talajrétegben, ezáltal a talajéletet jelentő mikroorganizmusoknak is kiváló életteret biztosít.

Ha csak tehetjük, gyűjtsünk esővizet az öntözéshez. Legjobb reggel, vagy kora este locsolni. A kánikulai időszakban érdemes nagyobb figyelmet fordítani a locsolásra, ezt dúsabb virágzással hálálják meg növényeink.

Az ehető virágok termesztéséhez is jó szívvel ajánlom Krumpach Erzsébet: A bőség kertje című könyvét, amelyben hosszú évek saját tapasztalatit gyűjtötte össze a szerző – és jómagam is számtalan figyelemre méltó ötletet találtam benne!



Növénytáritás
Fotó: © Halmos Monika



Levendula szárítása
Fotó: © Halmos Monika

Balkonládában is nevelhetünk ehető virágoskertet! Ide alacsony növekedésű fajtákat válasszuk és tápanyagban gazdag talajba ültessük őket. Gondosan locsoljuk és tápoldatozzuk a bőséges virágzás érdekében! Tápoldatnak mindenképpen természetes eredetű anyagot használjunk. A csalánból erjesztett lé természetes növény-

kondicionáló, amelyhez más növényi részt is keverhetünk. A körömvirág levelei és szára, valamint a gyógynövényfélék feleslegessé vált részei mind az erjesztett lébe kerülhetnek. Meleg helyen, letakarva érleljük, amíg a hab eltűnik a tetejéről. A növényi oldatokat a tenyésztőidőszakban többször is kijuttathatjuk azokra az ágyásokra, amelyek-

>

> ben folyamatos virágzást szeretnénk elérni. Válasszanak élő algás tápadatainkból, amelyek használatával hosszan tartó és bőséges virágzást érhetnek el!

Ne vesszen kárba semmi se! A feleslegessé vált növényi részeket, elszáradt leveleket, szárazakat komposztáljuk. A komposzt teljes értékű táplálék a növényeknek, melyből a nehezen oldódó ásványi tápanyagok, mikroelemek folyamatosan felvehetőek a növények számára.

Ha egyszerre sok virág nyílik, több mint amennyit egyszerre fel tudunk használni, érdemes őket megszáritani. Kisebb mennyiségeket egy tálcán szétterítve, szellős, meleg helyen is megszárithatunk. De ha nagyobb mennyiség virágzik ki, jó szolgálatot tehet egy házilag készített, napkollektoros aszaló, amelyben gyorsan, kíméletesen és olcsón száradnak meg a virágok. Így színüket és aromájukat a lehető legnagyobb mértékben megőrzi. A mi aszalónkat édesanyám készítette sörösdobozok felhasználásával. Két szezon után bátran állíthatom, nagyon jól be-

vált: virágot, fűszernövényeket szárítunk, zöldséget, gyümölcsöt aszalunk benne.

Közeleg a tavasz és örömteli, hogy egyre többen érdeklődnek ehető virágok ügyében. Ne dőlünk be a média poénjainak: bemegyek a virágboltba, veszek egy csokor rózsát, és zsupsz, beleharapok, vagy sebtiben belemorzsolom szirmait a fazékba: együnk virágot, de profi módon!

Az ehető virágok termesztéséhez, felhasználáshoz még több ötletet találunk a Virágkonyha című könyvemben. Benne nem csak kipróbált recepteket találunk, hanem egy organikus virágoskert tizenöt éves termesztési tapasztalatait is megosztom az olvasókkal. A könyvekből megtudhatjuk, mit és hogyan termeszthetünk a kertben vagy néhány balkonládában az erkélyen ahhoz, hogy májustól októberig részünk legyen az ehető virágok élvezetének. Menüajánlatok és diétás jelek segítik a munkát, gyönyörű fotók és elgondolkodtatóan szép idézetek fényesítik a lelket. A könyvhöz most egy csomag „Ehető virágok kertje” vetőmagot adunk ajándékba!

(Az akció csak a teljes áron megvásárolt könyvekre vonatkozik, a készlet erejéig. A kedvezményes áron kínált könyvekre nem vonatkozik.) ■

www.rozsakunyh.hu



Aszaló
Fotó: © Halmos Monika





dr. Demjén Ildikó

A GYÓGYNÖVÉNYEK ÉS A KLINIKAI AROMATERÁPIA ÜNNEPE

■ Rhiannon Lewis régi álma teljesült, amikor 2012-ben először megrendezte a Botanica 2012 Kongresszust. Nem kevesebb, mint azt a célt tűzte ki, hogy 2 évente találkoztát szervezzen olyan tudósoknak, klinikai aromaterapeutáknak, botanikusoknak, természetgyógyászoknak, oktatóknak és lelkes felhasználóknak, érdeklődőknek, akik elkötelezett hívei a növényekkel való gyógyításnak, kutatásnak, oktatásnak.



A konferencia helyszíne
Trinity College, Dublin
Fotó: © dr. Demjén Ildikó

>

A helyszín 2014-ben, immár második alkalommal a Dublin központjában lévő, történelmi múlttal rendelkező Trinity College volt. Dublin akár Budapest testvér városa lehetne, hiszen méretében, stílusában, hányatott történetében, kedvességében a mi fővárosunkra emlékeztetett. Mivel 1 nappal hamarabb érkeztem, a Hop-on Hop-off busszal megcsodálhattam Dublin különleges helyszíneit, a Chester Beatty Library-t, Dublin Castle-t, a St. Patrick's Cathedral-t, a Guinness Storehouse-t és a gyönyörű Királyi Botanikus Kertet, amit szépsége miatt csak a zárórakor tudtam elhagyni.

A 3 napos kongresszuson Berecz Ildikóval ketten képviseltük hazánkat, közel 40 országból érkeztek a lelkes résztvevők, előadók, kiállítók, szervezők.

A 23 előadás színes, változatos oldalról és nézőpontból mutatta meg a dinamikus fejlődő és a gyógyításban teret kérő/kapó módszereket, kutatásokat, megfigyeléseket. Bepillantást nyertünk autentikus illóolaj lepárlókba Andrea Butje (USA) segítségével, a kísérletező hajlamú Joe Nasr (Egyesült Királyság) bevezetett minket az egyedi készítésű, növényi kivonatai világába, Rosari Kingston az ír,

Rhiannon Lewis klinikai aromaterapeuta, a Botanica 2012! megálmodója

Fotó: © Botanica2014!



Üvegház a Királyi Botanikus kertben - Fotó: © dr. Demján Ildikó

Stella Byrne a walesi tradicionális gyógynövényekkel való gyógyítást tarták elénk. Mark Moss kutató pszichológus (Egyesült Királyság) a zsálya és a rozmaring illóolajok kognitív és hangulati hatását mutatta be, Guiltherme Oberlaender orvos (Brazília) 3 brazíliai őshonos növény illóolaj antifungális, antibakteriális és antivirális hatását vizsgálta bőrbetegségeken.

Lisa McEwan (Franciaország) bemutatta azt a hatalmas erőfeszítést, amit 2009 óta végez munkatársaival, hogy a 2000 ágyas Rennes-i Központi Kórházban bevezethessék az aromaterápiás kiegészítő módszereket elsősorban aroma diffúzorokat alkalmazva, mivel ezeket nővérek is végezhetik, és nem kell hozzá tudományos bizonyíték az alternatív medicinának ellenálló orvosok meggyőzéséhez. Linda Anne O'Flaherty (Dél- Afrika)

előadását és filmvetítését mindenki könnyes szemmel nézte, amint bemutatta aromaterápiás masszázst az amputált karú kisfiú éteri testén, akinek súlyos fantom fájdalmai voltak és hogyan enyhültek a szeretetteljes, odafigyelő kezelések hatására. Állva tapsoltuk meg Julia Hoffman Graves-t (Franciaország) áldozatos, emberfeletti munkájáért, amit a 2010-es Haiti földrengés után, elsőként odaérve a katasztrófa sújtotta övezetbe tett munkatársaival az otthonukat elvesztett, sérült, beteg haitiakért.

A gyógynövények és illóolajok bámulatos gyógyhatásáról győződhetek meg 18000 embert kezelve. Pár csepp levendula, teafa illóolaj helyi zsíros olajba keverve emberek ezreinek hozott megváltást, a ciszternákba adagolt néhány csepp illóolaj távol tartotta a kezelt körzetben a

>

> kolerát, az üröm teával gyerekek ezreit fértelenítették a táborokban.

Andrea Butje füstölő készítő workshopja népszerű volt

Fotó: © Berecz Ildikó

Farida Irani (Ausztrália) az ayurvéda és az aromaterápia, míg Peggy Finston (USA) az akupunktúra és az aromaterápia kapcsolatát mutatták meg a kb. 330 hallgatónak. Nicolette Perry (Egyesült Királyság) azt kutatja milyen hatással vannak az európai klasszikus illóolajos gyógynövények az Alzheimer betegségre. Ulla-Marija Grace-től (Finnország) 10 év kutató munkáját hallhattuk, amelyben lehetőséget kaptak terápiás próbatanulmányra (pilot study) demenciás elfelejtő betegek és az illóolajok hatásának felmérésére. Az elmúlás felé haladó embereknek tompa, a külvilágtól elzárt, családjuktól elhagyatott mindennapjaikba utolsó reménységként jelenik meg az illóolajos párologtatás, masszázs, ami enyhíti a test és lélek fájdalmát. Hasonló vizsgálatokat végzett munkatársaival, és számolt be a holland Levensboomi Komplementer Idősek Otthona tulajdonosa, Madeleine Knapp Hayes-Wellhüner (Hollandia). Aromaterápia helyett az aromacare (aromazondozás) kifejezést részesíti előnyben, mert a végstádiumban lévő betegeknek többnyire ezek a kezelések (illóolajos párologtatás, inhalálás, masszázs, borogatás) teszik elviselhetővé utolsó napjaikat és segítenek a méltó távozásban.

Rhiannon Lewis törekvése teljesült: értékes, bizonyítékon alapuló (evidence based), szakmailag lektorált (peer reviewed), értékes munkákról és kutatásokról hallhattunk az aromaterápia elkötelezett híveitől, akik mind közelíteni tudják szakmaiságukkal a hivatalos és az alternatív medicinát.

Találkozunk 2016-ban is, az új helyszínen Brightonban!!!



Julia Hoffmann-Graves a 'haiti' gyógyító

Fotó: © Berecz Ildikó



THE INTERNATIONAL JOURNAL OF PROFESSIONAL HOLISTIC AROMATHERAPY

Aromatika magazin 2015. 2.1.

49

Available in print!

- ☞ Peer-reviewed articles
- ☞ Practitioner case studies
- ☞ In-depth essential oil and chemical profiles
- ☞ Well-referenced
- ☞ Information and resources for the professional
- ☞ Current research
- ☞ Integrative practices
- ☞ Practical techniques

Fostering the education and practice of the professional holistic aromatherapist

*Join a growing world-wide community
of practitioners sharing their expertise!*

Publikálna?

Küldje el angol nyelvű cikkét a
lora.cantele@gmail.com email címre és felvesszük
Önnel a kapcsolatot.

Online előfizetés
www.ijpha.com



4 issues per year \$80 USA/\$115 International

Évi 4 megjelenés - nemzetközi előfizetés 115 USD

Dr. Babulka Péter rovata

„TALLÓZÓ”

HÍREK, ÉRDEKESSEGEK NEM AROMATERÁPIÁS FOLYÓIRATOKBÓL

Fotó: © Jimmie, flickr.com

Illóolajok rovarriasztó hatása



Muskotályzsálya
Salvia sclarea L.
Fotó: © Dr. Babulka Péter

Az illóolajos növények és az illóolajokban előforduló természetes összetevők gyakori és értékes komponensei a különféle rovarriasztó szereknek. A természetes hatóanyagokat tartalmazó rovarriasztók iránt fokozódó igény néhány iráni kutatót arra ösztönzött, hogy illóolajos növények ez irányú hatását vizsgálják. A kísérletekhez szükséges illóolajokat laboratóriumban a következő növényekből állították elő vízgőzdesztillációval: loresztáni borsika (*Satureja khuzistanica* JAMZAD), keskenylevelű vagy orvosi levendula (*Lavandula angustifolia* Mill), közönséges mirtusz (*Myrtus communis* L.) és muskotályzsálya (*Salvia sclarea* L.). Az olajok moszkító ellenes hatását az Egészségügyi Világszervezet előírásai szerint 99,6%-os etanolban feloldva, 10%, 20% és 40%-os koncentrációban vizsgálták. Pozitív kontrollként a rovarűző szerekben gyakran alkalmazott szintetikus DEET-et (N,N-dietil-metoltoluamid) használták, 50, illetve 33%-os koncentrációban. Negatív kontrollként a 99,6%-os etanol és a „meztelen” kezek szolgáltak. Az adott időtartam alatti csípések számát alapul véve valamennyi illóolajat repellens hatásúnak találták, még a viszonylag alacsony, 10%-os koncentráció esetében is.

Forrás: *J Arthropod Borne Dis.* 2013 Dec 18;8(1):608.



Orvosi levendula
Lavandula angustifolia Mill.
Fotó: © Dr. Babulka Péter

A fehérüröm *Leishmania*-ellenes hatása

> A történelem során számtalanszor bizonyosodott, hogy a természetes anyagok fontos forrásai lehetnek olyan, természetben előforduló összetevőket és ezek származékait tartalmazó gyógyszereknek, melyek hatékony fegyverei lehetnek nehezen gyógyítható betegségeknek is.

A világon mintegy 350 millió embert veszélyeztető, nőstény lepkeszúnyogok által terjesztett ostoros egysejtűek (*Leishmania* fajok) okozta *leishmaniasis* egyike azon betegségeknek, melynek kezelése komoly nehézséget okoz, különösen a harmadik világ országaiiban.

A fertőző betegségek kezelésében számos természetes hatóanyagot tar-

talmazó készítményt fejlesztettek ki és egyes közleményekben az illóolajok potenciális *Leishmania*-ellenes hatásáról is beszámoltak. Ezeket figyelembe véve kubai kutatók nemrégiben a fehérüröm (*Artemisia absinthium* L.) illóolajának *Leishmania*-ellenes hatását és citotoxicitását vizsgálták. A kémiai analízisek során 18 összetevő jelenlétét mutatták ki, a legfontosabb összetevőnek pedig az olaj 36,7%-át kitevő transz-szabinilacetát bizonyult. A *Leishmania*-ellenes hatás szűrővizsgálata során a fehérüröm illóolaja a *L. amazonensis* protozoa mindkét alakjának (amasztigóta, promasztigóta) gátolta a növekedését, $14.4 \pm 3.6 \mu\text{g/ml}$, illetve

$13.4 \pm 2.4 \mu\text{g/ml}$ koncentrációban; a kórokozó elpusztításához azonban 6-szor magasabb koncentrációra volt szükség. A BALB/c egereken kísérletesen kiváltott, a bőrön lokálisan vagy kiterjedten jelentkező kután leishmaniázis kezelésére 5 alkalommal 30 mg/kg-os koncentrációkban intralézionális bevitelt alkalmaztak. A kezelés egyaránt csökkentette a léziók és paraziták károsító hatását, összehasonlítva azokat a Glucantime-mal végzett kezeléssel és a kezeltetlen állatoknál tapasztaltakkal. Ezek alapján a fehérüröm illóolaja ígéretesnek tűnik arra, hogy felhasználásával a *Leishmania* kezelésére alkalmas szerhez jussanak a kutatók.

> Forrás: Forrás: Nat Prod Commun. 2014 Dec;9(12):1799-804.

Fehér üröm
Artemisia absinthium L.
Fotó: © Dr. Babulka Péter



Rozmaring az állatok takarmányozásában

Tunéziai kutatók az utóbbi néhány hétben két olyan közleményt is megjelentettek, melyben a rozmaring (*Rosmarinus officinalis* L.) illóolaj (és -levél) állattakarmányozásban történő alkalmazhatóságát, valamint a nevezett drogok kedvező élet-tani hatásait vizsgálták anyajuhokon és kecskéken.

Az egyik kísérletben a rozmaring-olaj fejős anyajuhok emésztésére és kolosztrum termelésére, valamint a bárányok növekedésére és elhullási arány-számuk csökkentésére kifejtett hatását vizsgálták. A kísérletben 48 fejős anyajuh (Sicilo-Sarde) zabszénából vagy zabszilázsából álló takarmányát a vemhesség alatt 400, az ellés után 600 g kísérleti takarmány koncentráttummal egészítették ki, ami az alaptakarmány keverék mellett 0.6 g/kg rozmaring illóolajat tartalmazott. A különböző paramétereket figyelembe vevő vizsgálat végkövetkeztetése az volt, hogy a jól megválasztott és a rozmaring illóolajjal kiegészített takarmánykeverék

javíthatja a takarmány hasznosulását és a kolosztrum mennyiségét, illetve csökkentheti a bárányok elhullások a számát is. Ily módon a rozmaring illóolaj természetes takarmányadalékként számításba jöhet a juhtenyésztésben. A másik, kecskékkal végzett kísérletben a fentebb említett takarmányokhoz nemcsak illóolajat (6g/kg), hanem rozmaringlevelet is adtak (60g/kg). A kísérletben részt vevő 30 vemhes anyakecske a vemhesség utolsó két hetében 400, a laktáció első 8 hetében pedig 600 g kísérleti takarmány koncentráttumot kapott. Mindkét rozmaringos csoportban magasabb volt a tejhozam és a gidák növekedése is gyorsabb volt, mint a csak kontroll takarmányban részesült állatoknál. Ezek alapján természetes takarmányadalékként a kecskék takarmányozásában is számításba jöhet a rozmaring, illetve az illóolaja.

Források: *Anim Sci J.* 2015 Jan 19. és *Trop Anim Health Prod.* 2015 Feb;47(2):45-17.

Rozmaring
Rosmarinus officinalis L.
Fotó: © dr. Babulka Péter



Illóolajokban található monoterpének tumorelles hatásának vizsgálata

A különböző eredetű daganatos megbetegedések száma az egészségügyi világszervezet becslése szerint az utóbbi 30 évben megkétszereződött. 2008-ban mintegy 12 millió új esetet regisztráltak a világban és az e betegségeknek tulajdonított elhalálozások száma mintegy 7 millió volt. A jövőbeni előrejelzések szerint ez a szám 2030-ra 11,4 millióra fog emelkedni, ami egy igen erőteljesen növekvő tendenciát jelez.

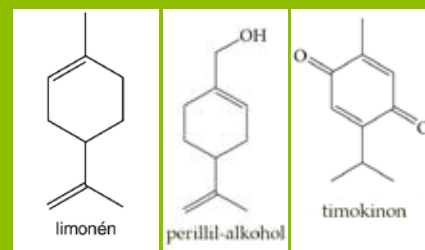
Az új daganatellenes hatású gyógyszerek fejlesztésében a leghatékonyabb és leginkább eredményes stratégiának a természetes eredetű anyagok kutatását tartják, amit jól igazol az a tény is, miszerint a gyógyszerek több, mint kétharmadának a hatóanyaga természetes eredetű, vagy a gyógyszerek előállításához természetben

előforduló vegyület „adta az ötletet”.

Ezen adatok birtokában érthető, hogy brazil kutatók tavaly – szakirodalmi adatokra támaszkodva – egy adatokban bővelkedő tanulmányban mutatták be azt, hogy az illóolajok és azon belül a monoterpének *in vitro* és *in vivo* körülmények között milyen daganatsejtekkal szemben, milyen mértékű citotoxikus és egyéb hatásokat fejtenek ki. A tanulmányban 37 tumorelles hatású monoterpént, azok kémiai szerkezetét, az alkalmazott kísérleti modelleket és az említett bioaktív anyagok feltételezett hatásmechanizmusait vázolták fel. A több tumorsejttel szemben kedvező biológiai aktivitást mutató monoterpének között a következők találhatók (megj.: a zárójelben szereplő „+” jelek a „hatásspektrum” szélességét jelzik): alfa-pinén (+), alfa-

terpineol, aszkaridol, béta-pinén, geraniol (+), karvakrol, linaol (+), limonén (+), mentol, perillil-alkohol (+++), timol, timokinon (+++), eukaliptol (1,8-cineol). A kísérleti eredmények azt jelzik, hogy a monoterpének között vannak hatásos vegyületek, amelyek további vizsgálatok természetes anyagául szolgálhatnak.

Forrás: *ScientificWorldJournal* 2014: 953451.



A neroli olaj epilepsziás roham kialakulását gátló hatása

> A keserű narancs (*Citrus aurantium* L.) virágát a világ számos országában fontos és széleskörűen használt gyógynövényként, illetve kozmetikai alapanyagként tartják számon. A népi gyógyászatban sok helyütt használatos, többek között Iránban is, ahol izomgörcsök és izomrángások mérséklésére is használják. Korábban *in vitro* vizsgálatokkal már kimutatták a virágokból készült kivonatok epilepsziás roham kialakulását gátló (antikonvulzív) hatását, de az azokból készült illóolaj (neroli olaj) ilyen hatásáról nem voltak adatok.

A múlt év végén iráni kutatók számoltak be azon vizsgálataik eredményéről, melynek keretében a neroli illóolaj egeren kiváltott, izomrángásokat mérséklő hatását szorongásoldó, izomrelaxáns és antiepileptikus hatású standard gyógyszer (benzodiazepin-származék) hatásával vetették össze, és arra a következtetésre jutottak, hogy a neroli olajnak 20-40 mg/kg-os koncentrációban beadva az állatoknak figyelmet érdemlő, izomrángásokat mérséklő hatása van, összevetve a kontrollként használt szerek hatásával. Az olaj gázkromatográfiás analízisekor a következő, a jelzett hatásért valószínűleg felelős összetevőket mutatták ki: linalool (28.5%), linalil-acetát (19.6%), nerolidol (9.1%) E, E-farnesol (9.1%), alfa-terpineol (4.9%) és limonén (4.6%). *Megjegyzés:* a neroli illóolaj nagyon magas ára és a kísérletben alkalmazott mennyiség humán alkalmazásra átszámított nagyon magas adagja miatt az olaj „farmakológiai hatásra alapozott” terápiás alkalmazása nem „életszerű”, de a kísérlet eredménye azt megerősítheti, hogy az olaj hangulatjavító, szorongásoldó és depresszió tüneteit enyhítő céllal számos egyéb formában alkalmazható (pl. inhalálás, szaglósó, relaxáló fürdő, masszázs).

Forrás: *Nat Prod Commun.* 2014. Nov; 9(11): 1615-8.



Neroli (Keserű narancs virág)
Citrus aurantium L.
Fotó: © dr. Babulka Péter >

A timol és a linalool hatása a tárolt étkezési szőlők élelmiszer romlást előidéző kórokozóival szemben

➤ A különböző zöltségek és gyümölcsök betakarítása után gyakran okoznak problémát az élelmiszerek minőségét rontó baktériumok és gombák, melyekkel szemben különféle eljárásokkal védekeznek. A szőlőt betakarítás után érintő betegségei közül kiemelt jelentőségű a szürkepenészes rothadás, mivel a betegség okozója (*Botrytis cinerea*), akár 0°C-os hőmérsékleten is tenyészik. Emellett más penészgombák (*Penicillium* spp. és *Aspergillus* spp.) is ronthatják a szőlők minőségét. Az illóolajok és egyes összetevőik (pl. timol – kakukkfű olajok egyik fő összetevője; linalool – levendula fajok olajainak kiemelt fontosságú alkotórésze) az alternatív nö-

vényvédelemben több európai országban is kiemelt figyelmet kapnak, ismervé azok gyümölcsromlást megakadályozó hatását, például a tárolt étkezési szőlők és citrus gyümölcsök esetében.

A fentírtak ismeretében koreai kutatók különféle étkezési szőlőfajtákkal végzett tárolási és növényvédelmi kísérleteikről az elmúlt év őszén számoltak be. A kísérletben a timolnak (30 µg/ml) és a linaloolnak (120 µg/ml) a szürkepenészes rothadás előidéző *B. cinerea* és más penészgombák konídiumainak csírázását és micéliumának fejlődését gátló hatását vizsgálták, füstöléses eljárást alkalmazva. A kísérletben használt szőlőfajták a következők voltak:

Campbell early, Muscat Bailey A, Sheridan és Geobong.

A kísérletben a timol szignifikáns mértékben csökkentette a fertőzéseket, anélkül, hogy csökkent volna a gyümölcsök cukortartalma vagy megváltozott volna a termésük héjának a keménysége. A kísérleti eredmények alapján a kutatók véleménye az, hogy a timol a tárolt szőlő szürkepenészes rothadása és egyéb penészgombák okozta megbetegedései ellen a jelzett koncentrációban – füstöléses eljárást alkalmazva – hatékony, és a gyümölcsök minőségét megóvó és hosszú idejű tárolásukat biztosító hatással rendelkezik.

Forrás: *Mycobiology*. 2014 Sep;42(3):262-8.



Kerti kakukkfű
Thymus vulgaris L.
Fotó: © Dr. Babulka Péter

Schütz Gabriella

Bazsalikom CT linalool illóolaj a konyhában



Ocimum basilicum virágzás előtt, Olinda
Kép: © Forest and Kim Starr
www.flickr.com/photos/starr-environmental
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

Ki ne ismerné a bazsalikom aromás, zöld illatát a konyhában? Az olasz és a spanyol konyha nagy kedvence, mind a sós, mind az édes ételeket szívesen fűszerezik a friss növényvel. A hosszú tél után csak a szerencsésebbeknek virít harsogóan zöld leveleivel a friss bazsalikom növény a konyhapulton. Sajnos a szárított levélkék aromája messze elmarad az élő növényétől, nem úgy az desztillációval előállított illóolaj! A linalool kemotípusú bio gázdaságból származó illóolaj aromája nem csak friss, átható, de hozza a megszokott illatot. Az illóolajat nyugodtan használhatjuk a konyhában is, azonban csak módjával, hiszen már egy két csepp is igen intenzív élményt ad. A bazsalikom illóolaj használatával sokkal könnyebben azonban még mindig természetesen kerül hozzá az ételhez az aroma. Hiszen a bazsalikom növény igen kényes, a főzéssel, sütéssel elveszti zamatát, nem jól tolerálja a fagyasztást, a balkonon nevelt növények aromája kevésbé intenzív, és végül, ha felaprítjuk szintén veszít értékéből, nem beszélve arról, hogy a vágás nyomán keserű ízt áraszt majd magából. Az illóolaj használata biztonságos, és könnyedén adagolható. Én személy szerint ezért szeretem a bazsalikom illóolajat.





Bazsalikomos gazpacho

Fotó: © Laurel F
www.flickr.com/photos/laurelfan
Creative Commons
Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)

Gazpacho új köntösben, avagy spanyol zöldségleves bazsalikom illóolajjal

Szeretem ezt a levest, főleg az egyszerűsége miatt. Frissessége, igazi lendületet ad a napnak, tele van egészséges hozzávalókkal, melyek nem veszítik el vitamin és ásványi anyag tartalmukat, hiszen ezt a levest nem kell megfőzni. Igazi tavaszi energiabomba, mely akár a diétás, vagy nyers konyhát kedvelők számára is fogyasztható luxus.

Elkészítés: Húzzuk le a paradicsomok héját (az előzőleg kereszt alakban bemetszett paradicsomokat forró vízbe mártjuk, majd pár perc elteltével lehúzzuk a felpöndörödő héjakat), magozzuk ki a paprikákat, vágjuk ki az erüket is, daraboljuk fel a paprikát a paradicsomokkal, reszeljük bele a meghámozott uborkát, hagymát és fokhagymát. Ezt követően vegyük elő a botmixert, és addig turmixoljuk a masszát, amíg az nem lesz sima és egynemű. Áztassuk be az ecetbe a zsemlet, majd ezt is adjuk hozzá a leveshez az olívaolajjal és a bazsalikom illóolajjal. Végül sózzuk, borsozzuk ízlésünk szerint. A gourmand-ok frissen szedett mentalevével is megbolondíthatják. Az így elkészült levest tegyük pár órára a hűtőbe, hogy összeérjenek az ízek, és kellően lehűljön. A levest tá-

lathatjuk crouton-nal, reszelt sajttal, ropogtathatunk mellé friss zellerszárat, de ehetjük sült csirkével is. Illatos jó étvágyat kívánunk!

HOZZÁVALÓK:

1kg paradicsom (Lucullus)
2 kígyóuborka
1 fej vöröshagyma
2 kaliforniai paprika
2 gerezd fokhagyma
1 evőkanál jó minőségű borecet
4 evőkanál extra szűz olíva olaj
1 zsemle
4 csepp bazsalikom (*Ocimum basilicum*)
CT linalool típusú illóolaj
só, bors



Ha a nyáron macerált friss bazsalikomágakból készült fűszerolajunk már elfogyott, nem kell szomorkodnunk, hiszen pár perc alatt újat készíthetünk. Ehhez nem is kell más, mint pár csepp illóolaj, és minőségi, jegyzett fajtából származó, termelői extra szűz olívaolaj. Ha még tovább szeretnénk fokozni az élvezeteket, akkor megbolondíthatjuk egy csepp fokhagyma illóolajjal is a keveréket. Fél liter olívaolajhoz adjunk 15 csepp bazsalikom (*Ocimum basilicum*) CT linalool illóolajat. Érdeemes először kisebb adagot készíteni, majd kóstolni. Az így elkészült fűszerolaj ideális a paradicsomos ételekhez, tésztákhoz, a tenger gyümölcseihez, saláták, szószok elkészítéséhez. A személyes kedvencem mikor frissen vágott paradicsomot, mozzarellát meglocsolunk pár csepp fűszerolajjal, de aki teheti, kóstolja meg a friss epret a bazsalikomos olívaolajjal fűszerezve, ez az íz kombináció egyenesen fenséges. Ha a kész ételhez adjuk hozzá, a főzés nem teszi tönkre az illatmolekulák szerkezetét, így a maga teljességében élvezhetjük az ízeket.

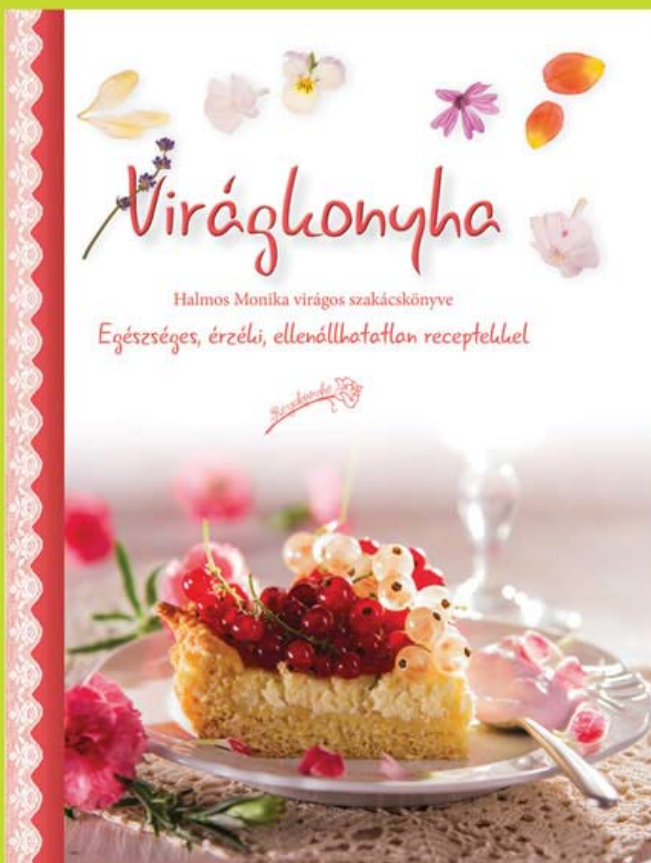
Bazsalikomos fűszerolaj





Minden, amit az ehető virágokról tudni
kell és tudni érdemes:
könyvek, receptek, előadások,
kóstolók, főzőtanfolyam...

Halmos Monika
www.rozsakunyh.hu
+36-30-9647144



Schütz Gabriella

ILLATOS MEDITÁCIÓ AZ ÉDES BAZSALIKOMMAL

■ A meditáció önmagunkkal való kapcsolódást jelent. Ha a meditációt illatokkal, illóolajokkal kísérik, tágabban nyílnak meg az önmagunk irányába mutató kapuk, vagy olyan ajtók is kitérülhetnek az olajok hatására, melyekre nem is számítottunk. A szaglás az egyik legősbibbi érzékszervünk, mely szorosabb kapcsolatban áll agyunkkal, mint a másik négy érzékszervünk. A szaglás útján tapasztalt információk „cenzúrázatlanul” jutnak be az agyba, melyekre az adott válaszreakció ösztönös, és azonnali. Éppen ezért érdekes az illóolajokkal való meditáció.



When you can bear your own emptiness, you are free
Fotó: © Benjamin Balázs
www.flickr.com/photos/brenkee
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

Lélegzem tehát vagyok

Az utóbbi években egyre több tanulmány jelenik meg, a meditáció terápiás eszközként való használatáról, és eredményeiről. Vannak, akik még mindig úgy gondolják, hogy a meditáció csupán spirituális, vagy vallásos gyakorlat, pedig ez közel sem így van. A keleti „bölcsek” voltak azok, akik megismertették a nyugati világgal a meditációt, mely elsősorban az önmagunkkal, tágabb értelemben, pedig az egész univerzummal való kapcsolat megteremtését, majd elmélyítését célozza. A meditáció egyfajta tudatállapot, melyhez nem szükséges csendes szoba, vagy előírt rituálé. Sokféleképpen meditálhatunk, igazából minden út ugyanoda vezet: önmagunkhoz. Meditálni egyébként pont annyit jelent, mint amennyit az eredeti latin kifejezés két töve takar: *meditari*, azaz elidőzni, elgondolni, és *mederi*, ami nem más, mint gyógyítani. Az egész világunk jingből és jangból áll, minden a lélek, a lélegzet. Egy hatalmas belégzéssel érkezünk erre a világra, majd egy kilégzéssel távozzunk. Ki és be, öntudatlanul, állandóan, az életkörülményeink között. Éppen ezért, számomra a lélegzem tehát vagyok törvénye az első.

Az illatos meditáció

A meditáció során az elsődleges dolgunk a gondolataink lecsendesítése. Ezt a legkönnyebben a légzésünkre való figyelemmel érhetjük el. A légzésünkre való koncentrációban, így a meditációban segítenek az illóolajok. Az illóolajok ugyanis több szinten hatnak ránk a meditáció során. Először is megkönnyítik a légzést, nagyobb adag levegőt veszünk be, melyet mélyebben és tudatosabban szívhatunk magunkba az olajok hatására. Az illóolajok segítenek az ellazulásban, és általuk könnyebben érhetjük el az ideális hasi légzést, ahogyan a kisbabák is ösztönösen lélegeznek. Ez a fajta légzés a teljes légzés. Érdekes tény, hogy a mindennapokban a tüdőnk kapacitásának csupán kis százalékát használjuk, pedig ha teljes légzéssel lélegeznénk, több oxigénhez juthatna az agyunk és a többi szervünk is, mely röviden az egészségünkhöz



Sweet basil (original picture reduced in size)
Fotó: © choking sun
www.flickr.com/photos/chokingsun
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

>

járul hozzá. Az illóolajokkal való belégzés során könnyebben tudjuk követni a levegő útját, és elkalandozó gondolatainknak utat mutatnak az illatok. Az illatos meditációra hagyjunk időt. Hiszen a különböző illatok különbözőképpen jutnak be a szervezeteinkbe, testünk, lelkünk, szellemünk szintjeire. Az illóolaj nem mutatja meg magát az első szippantásra. Mindez persze magától az illóolajtól is függ, illetve nagyban a hordozó anyagtól (papír zsebkendő, szövet, növényi hordozóolaj, porlasztó, vagy maga a bőrünk). Az illatos meditáció egy különleges találkozás. Szenteljünk rá időt, és hagyjunk hozzá teret.

Találkozás az édes bazsalikkal

A szőnyegen ülök és egy takaróba csavartam a lábaimat, hogy ne fázzak. Lazán egy hatalmas párnának döntöm a hátam, és kényelmesen elhelyezkedem. Csend van, kikapcsoltam a telefont. Kicsit izgulok, hiszen ez lesz az első randevúnk. Egy zsebkendőre cseppentek három csepp illóolajat. Veszek egy mély lélegzetet, majd

még kettőt. Aztán az orromhoz emelem a kendőt, és először csak finoman, lassan szívom magamba az illatot. Ismerkedem. Fura módon teljesen más mélységekben mutatja magát a bazsalikom, mint a kis barna üvegben. Először csak az émelyítően édes illatsíkot érzékelem, mely felbátorít. Így teret engedek neki, és nagyobb lélegzettel engedem magamhoz, ezt a kifejezetten férfias illatot. Ekkor már érzem a citrusos, frissességet és az erőt az olajban. Megint akarom érezni, körbevesz teljesen.

Éles, nyers erő

Leszívom a tudóm legalsóbb rétegeibe is az illatát, mely most már teljességgel megmutatkozik. Éles, metsző ereje szinte fejbe vág, hogy a következő pillanatban simogató könnyedséggel nyomuljon újra előre. Érzem benne a gyógyítót is, gyógy-növényes zöld illata nyersesége magával ragad. Fura módon önszántamból adom át magam. Teljesen más világba csöppenek, és szinte elfelejtem a szőnyeget, és a takarómat. Még mindig nem barátkoztam meg vele teljesen, mégis repülök a bazsalikom-

”

..orromhoz emelem a kendőt, és először csak finoman, lassan szívom magamba az illatot. Ismerkedem. Fura módon teljesen más mélységekben mutatja magát a bazsalikom, mint a kis barna üvegben. Először csak az émelyítően édes illatsíkot érzékelem, mely felbátorít. Így teret engedek neki, és nagyobb lélegzettel engedem magamhoz, ezt a kifejezetten férfias illatot. Ekkor már érzem a citrusos, frissességet és az erőt az olajban.

mal, de nem lefelé, hanem inkább a legek felé. Szellemi magasságokban szárnyalok, és elhiszem, hogy tudom, hogy mindig is tudtam. A bazsalikom olaja azt tanítja nekem, hogy bízzak magamban, éles ereje szinte parancsoló: tudatosság, frissesség, aktivitás. Aztán csak utazom vele. Nem figyelek már az illatára, csak a légzésemre. Ki és be, ki és be. Ahogy múlik az idő, úgy csendesül az olaj metsző ridegsége, nyersesége, úgy nyílnak meg a kapuk előttem, úgy lesz teljes az illat spektruma. Már kicsit sem hasonlít az első szippantás emlékére az illóolaj szaga. Egészen közel érzem magamhoz, és ekkor a bazsalikom a háttérből figyel rám. Lassan megáll az idő, és én csak létezem. Aztán lassan elindulok visszafelé, és hűsleges útítársam mellém szegődik. Vezet az úton, tudatossága, jó értelemben vett öntudatossága pozitív hatással van rám. Amikor újra visszaérkezem a szőnyegre, teljesen nyugodt a légzésem. Az illatos meditációban magamról és a bazsalikomról is sokat tanultam. ■



Fotó: © Andres Rodriguez
www.flickr.com/photos/symic
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

Fotó: © Gabriel S. Delgado C.
www.flickr.com/photos/neogabox
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

Lipovszky Csenge

SZEMÉRMES SZAGLÁSTAN

■ Hársfa illatú papírzsebkendő, levendulás WC-papír, és cseresznyevirágos intimszappan. Vajon ebben a szagfelhőben miként érezhető a másik ember illata? Más kérdés, hogy vizuálisan „túlfűtött” társadalmunkban egyáltalán mekkora szerepe lehet az illatoknak, ha a csábítás a tét.

A szüzlányból áradó majorránna gyengéd illata lágyabb és bódítóbb, mint az összes arab parfüm együttvéve.” A 17. századi angol morálfilzófus vajon ugyanilyen mélyenszántó gondolatokra jutna manapság, amikor a vattacukor ragacsos illatfelhőjét érezné keveredni például egy sperma és vérszagú parfümmel? Az elsőre extrémnek tűnő párosítás egyáltalán nem számít futurisztikusnak, a parfümipar fenegyerekei manapság ugyanis egyre újabb és meghökkentőbb analógiák mintájára komponálják költeményeiket. A populárisabb vonalat képviselő celeb-illatok közül Lady Gaga Fame nevű parfümjének csupán a merész koncepciója, de az olasz illatmanufaktúra, a BLOOD Concept fioláinak a tartalma is ezt a testszag kontextust képviselik.

A parfümök megítélése az illatkafóbiában igen különböző. Vannak, akik szerint ugyanolyan ártalmasak a párválasztásban az orrukat követők számára, mint a többi mesterséges szagrég, mivel elrejtik a valós testillatot. Szendi Gábor pszichológus szerint így férfi és nő nem egymás illatát, inkább egymás parfümjét választják. Mások szerint azonban nem kell ilyen szigorúnak lennünk a parfümökkel szemben, hiszen a jól megalkotott, ki-

választott és alkalmazott parfüm kiegészíti, semmint elfedi viselője illatát.

Szexi gének

„Ne mosakodj, hazamegyek!” üzenete előre Jozefinnek Napóleon, amikor a sok évig elhúzódo harcokból hazafelé tartott. Bár a császárné híres volt arról, hogy liter-szám locsolja magára a pézsmát – amitől a hálószobába belépő szolgálói többször el is ájultak -, hitvese valószínűsíthetően nem ezt, hanem a természet adta illatát óhajtotta belelegezni ennyi idő után. És ezzel el is érkezünk a láthatatlan vonzalom legtitokzatosabb asszisztenseihez, a feromonokhoz. (A feromon szó a görög pherein (viselni, hordani) és a hormao (kiváltani, ösztönözni) szó összevonásából származik). Ezek, az emberi ujjlenyomathoz hasonlatosan egyedi illatanyagok azok, melyek döntenek életről és halálról. Ezeket szagoljuk ki a másikon és vonunk le belőle messzemenő következtetéseket passzoló immunrendszerekről és szépreményű populáció szaporulatáról - persze tudattalanul. Az emberi izzadságban és egyéb testnedvben található kémiai anyagok varázserejét természetesen a parfümkészítők is elirigylték, és piacra dobták a garantált csábítást ígérő feromontartalmú parfümöket, amik nem többek ravasz marketingfogásnál. Ha

ugyanis bőrünk illata annyira egyedi, csak ránk jellemző, ugyan miért és hogyan hatna mindenkire ugyanúgy egy ismeretlentől nyert szagminta?

A bujaság illata

A történetírók alaposságának köszönhetően tudjuk, hogy III. Henrik, francia király egész életére beleszeretett Maria van Kleef-be, miután alsóneműje illatát egyszer belelegezte. Goethe is beismerte, hogy egyszer elcsente Von Stein kisasszony alsóruhájának egy darabját, hogy azt kedvére szagolgathassa. Nem lehet tudni, vajon a feromontartalmú parfümök örületének eddig legbizarrabb termékét, a Vulva elnevezésű intim illatot megálmódó kreatívak vajon hallottak-e ezekről a történelmi anekdotákról, de az biztos, hogy valami hasonló törekvés mozgatta őket is. A női varázserőt szerették volna üvegcsébe zárni. 2008-as debütálása óta a kis fiolában lévő – meglehetősen szintetikusnak ható – csodaszer útja töretlenül ível felfelé.



Joucy Couture
Fotó: © Joel Montes De Oca
www.flickr.com/photos/symic
Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)



> Szagkultúra

A genetika mellett a kultúra az, ami eldöntheti, milyen illatot érzünk vonzónak vagy éppen elviselhetetlennek. Egy régi római szokás szerint a fehér tógákat állott, bűzös vizeletben mosták ki. (Az állott vizeletben keletkező ammónia ugyanis zsírtalanítóként és fehérítőként is működött egyszerre). Vespasianus császár meg akarta adóztatni ezeket a mosódákat és a nyilvános vizeldéket is, és bár a bűzös részletekről lehet, hogy kevesen tudnak, de szinte mindenki ismeri az innen eredő mondást, miszerint pecunia non olet (a pénznek nincs szaga). A szerelemnek viszont van. Tény, hogy az agy szaglásért felelős részei nagyon közeli kapcsolatban állnak az erotikáért és a szexualitásért felelős endokrin rendszerrel. A szagok befolyásolják a szexuális vágyat, másrészt a szexuális viselkedés is visszahat a szagok érzékelésére. Sőt, a legújabb kutatások szerint már nem is kell éreznünk egy szagot ahhoz, hogy reagáljunk az általa előidézett változásra. Az International Journal of Cosmetic Science című szaklapban pár éve publikált kísérlet szerint a férfiak parfümmel megerősített önbecsülését ösztönösen megérették a kísérletben résztvevő nők. A megközelítően hasonló attraktív külsővel rendelkező férfiak egyik csoportja illatosított spray-t kapott mindennapi használatra, míg a másik csoportnak nem volt illatanyag az aerosoljában. A kellemessé illatosított testszag magabiztossá tette az első csoport férfait, akiknek fotóit a véleményező nők sokkal attraktívabbnak tartották, mint a második csoport fotóit.

A parfüm, mint a vágyak afrodiziákuma

Az, hogy milyen parfümöt övez a szexualitás, csábítás nimbusza, az nagyban függ a földrajzi elhelyezkedéstől is. Míg az Egyesült Államok tisztaságmániás szépitő-szer használói körében a frissen mosott ruhák illata, vagy a könnyű, áttetsző permetek hódítanak, addig pl. az Emirátusokban vagy Indiában az európai orrnak fűszeresebb és testesebb balzsamok nyújtják az élvezetet. Természetesen, egyéni különbségek mindig adódnak. Vannak férfiak, akiket a nehéz, lehengerlő parfümökkel ugyanúgy

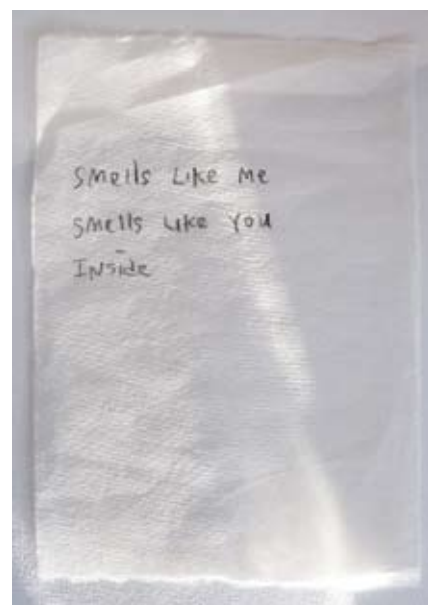
Cyrano, Pinocchio és társaik

Vannak, akik szexuális izgalom hatására tüsszentenek, másoknak eldugul az orra – ezt a jelenséget már ősidők óta felfedezték. Az a kérdéses, ám a mai napig mégis ismert elmélet, miszerint az orr méretéből következtetni lehet férfiaság mértékére, már az ókorban létezett. Vergilius Aeneas-ából tudjuk, hogy volt idő, amikor a félrelépő férfiakat az orr levágásával büntették. Noha a tudomány a teóriát már a 17. századtól elutasította, újra és újra visszakért az orvosi irodalomba és a modern néphitbe egyaránt. Az orr mindemellett a pszichoanalitikus irodalomban is szexuális jelentést hordoz, és a hagyományos karneváli maszkok nagy orrának péniszhelyettesítő funkciójára is vannak bizonyítékok.

ki lehet kergetni a világból, mint a feltűnő sminkkel. Mások azonban a citrusos, unisex illatokat tartják lelembóznak. A parfüm és az érzékiség azonban a világon mindenhol kéz a kézben jár. Elegendő pár pillantást vetnünk az illatszerek hirdetéseire, nyilvánvalóvá válik, hogy a reklámok milyen ősi, mitologikus igényünket elégítik ki. Használatukkal, mint holmi varázsitallal, új világ nyílik meg előttünk, melyben az erő, a fiatalság, és persze az érzékiség játssza a főszerepet. Míg pár évtizeddel ezelőtt az olyan szemérmes, ám közel sem fülledt erotikájú utalások is elegendőek voltak a vágy felkeltéséhez, mint a női nemi szervet szimbolizáló nyíló virág, addig az ingerküszöb emelkedésével a reklámok is szókimondóbbak lettek. Nagyjátékfilmeket megszégyenítő ágyjelenetek, orális aktusra felhívó gesztusok, az extrém szexualitás nyílt ábrázolása próbálja meggyőzni a fogyasztót arról, melyik parfüm „hatásmechanizmusa” a jobb.

Tetszeni vágyás ide, illatkommunikáció oda, a legtöbb ember nem mások manipulálását, hanem ön maga komfortérzetét tekinti elsődlegesnek, amikor parfümöt

választ. Hiába tehát a vizuális élménydömping, a döntés ennek ellenére az orrunké.



Fotó: © Ellen Jong: Carnal Script, Page 31, 2011
forrás: http://www.petitemortparfum.com/asseenby_ellen_jong.php



Petit Mort

Kis Halál – A franciák elnevezése az orgazmusra. Egy parfüm, melynek létrehozásában a parfümörök egyik legprogresszívebb művésze, Bertrand Duchaufour és a dizájnerek fenegyereke, Marc Atlan működött közre. A fekete üvegcsében rejlő 10 ml esszencia, mint a folyékony arany – az emberi érzékiség alkímiájának illatba foglalása. A létrehozói női csúcspontot, állatias szenvedélyt emlegetnek, azok pedig, akik szagolták, Süskind A parfüm című művét érzik megelevenedni. Ennek az illatműalkotásnak a vizuális megjelenítésére is nagy hangsúlyt fektettek a készítőik. Képzőművészeket, építészeket, és fotográfusokat kértek fel, hogy fogalmazzák meg a látomásukat a Petit Mort-tal kapcsolatban. Ellen Jong amerikai művészt például a testnedvek jelenlétének megragadása érdekelte és készítette el digitális nyomtatást.

Ingeborg Stadelmann könyve a Bevált aromakeverékeim az aromaterápia és a természetes gyógymódok iránt érdeklődőknek értékes olvasmány. Sőt, akár kézikönyvként is értékelhetjük, Stadelmann 25 év tapasztalatait gyűjtötte csokorba. Bábaként készítette el saját receptjeit, állította össze keverékeit és használta azokat a mindennapokban.

Részletes információkat és leírásokat találunk a hidrolátumokról, a növényi olajokról, és 65 illóolajról. Számos keverék és alkalmazásuk is megtalálható a közel 340 oldalas könyvben. Találunk ajakbalzsamot, különböző babaápoláshoz kidolgozott masszázsolajokat, krémeket, rovarcsípésre összeállított keveréket de tusfürdőt és vajúddóolajat is.

Részletes leírást kapunk az illóolajok eredetéről, előállításáról, helyes kezelésüktől, a tárolásról. Külön fejezeteket szánt az alkalmazásoknak és az adagolás témáját is alaposan körüljárja. Kitér az olajok biztonságos használatára és még sok-sok témát érint. E Stadelmann könyvet olyanoknak ajánljuk, akik az aromaterápia alapjait szeretnék megismerni és érdeklődnek a téma iránt. A könyv talán egyetlen hiányossága, hogy további tanulmányok hiányában a témában még nem jártas olvasó kissé magára van hagyva, hiszen a sok recept elkészítéséhez hiányoznak a szükséges mennyiségek, cseppszámok. De hasznos olvasmány lehet és hasznos ötletekkel találkozhat a könyven az is, aki már ennél járatosabb a témában és esetleg valamilyen aromaterápiás vagy fitoterápiás képzésen is részt vett.

Hollódi Gergely



Egy bába nagyon személyes könyve, olyan bölcsesség, amely nem a könyvekből szerzett bölcsességet jelent, hanem a befelé irányuló megfigyelésből, az isteni meg tapasztalásból ered.



Ingeborg Stadelmann: Bevált aromakeverékeim

Illóolajokkal élni, szülni, meghalni

Katalizátor Kiadó 2007



Schütz Gabriella

AZ AVOKÁDÓ ÉS AZ ÉDES BAZSALIKOM A SZÉPSÉG ÉS AZ EGÉSZSÉG SZOLGÁLATÁBAN

■ Az avokádó olaját számos kozmetikai receptben alkalmazzák, hiszen mágikus hatása szinte azonnali. Az édes (kerti) bazsalikom illóolaját viszont kevesen ismerik, még kevesebben alkalmazzák a szépségápolásban, pedig van helye, szerepe a naturokozmetikában. A linalool kémiai típusú illóolaj, melyet desztillációval nyernek ki jó hatással van az idegrendszerre, így a szorongások csökkentésére összeállított keverékekben éppen úgy helye van, mint a fertőtlenítő, frissítő pakolásokban, bőrápoló szerekben.

Bazsalikommal a nehéz időkben

A következő keveréket töltsük barna roll-on üvegbe, melyet azonnal előkaphatunk a táskánkból, és a könyökhajlatba, nyakra kenve illatával túljumpunk a nehéz pillanatokon.

HOZZÁVALÓK:

2,5 ml jojoba (*Simmondsia chinensis*) olaj
7 csepp édes bazsalikom (*Ocimum basilicum* CT linalool) illóolaj
2 csepp gyömbér (*Zingiber officinalis*) illóolaj
70 csepp piros grapefruit (*Citrus paradisi*) illóolaj
5ml-es roll-on üveg

Körömágy pakolás

Melegítsük össze a hordozókat, adjuk hozzá a xantán gumit, majd végül az illóolajokat. Keverjük jól össze az elegyet egy mini habverő segítségével, majd az előzőleg meleg vízben áztatott kezünkön masszírozzuk be a körmökbe, az ujjvégek bőrébe a pakolást. Éjszakára akár gézkesztyűt is húzhatunk.

HOZZÁVALÓK:

5 ml édes bazsalikom (*Ocimum basilicum*) hidrolátum
35 ml aloe vera (*Aloe barbadensis*) gél
egy mokaáskanál xantán gumi
6 csepp citrom (*Citrus limon*) illóolaj
2 csepp édes bazsalikom (*Ocimum basilicum* CT linalool) illóolaj
2 csepp piros grapefruit (*Citrus paradisi*) illóolaj

Tavaszi zöld pakolás avokádóval

Fotó: © Martina15
www.flickr.com/photos/martinaphotography
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

Ezzel a friss illatú, könnyű zöld arcpakolással felfrissíthetjük a fáradt arcunkat, feszesebbé tehetjük a bőrt, és hosszú távú alkalmazása során a ráncok kisimulnak, az arcbőr felszíne egyenletesebbé válik. A pakolást mindig keverjük frissen, ám ha marad belőle, azt tegyük a hűtőbe és két héten belül használjuk fel.

HOZZÁVALÓK:

- 1 teáskanál avokádó (*Persea americana*) olaj
- 1 teáskanál friss avokádó hús (elhagyható)
- 2 evőkanál zöld agyag
- 1 csepp pálmarózsa (*Cymbopogon martinii* var. *motia*) illóolaj
- 1 csepp rózsageránium (*Pelargonium x asperum*) illóolaj

Keverjük össze a hozzávalókat, majd kenjük fel a pakolást az előzőleg leradírozott, megtisztított arcra, így könnyebben és akadálytalanul tudnak az ásványi anyagok és a vitaminok a bőr mélyebb rétegeibe hatolni. A szemek környékét hagyjuk ki, majd a pakolást legalább 15-20 percig hagyjuk az arcunkon. Ezt követően langyos vízzel mossuk le. Végezetül kenjük be arcunkat egy magasabb víztartalmú, könnyen felszívódó hidratáló krémmel.

Elsősegély a hajnak



Ha az avokádó olajról beszélünk, nem lehet elfelejteni a hajra tett varázslatos hatását. Újraépíti a töredezett hajsálakat, tónust és új fényt ad, már az első hajpakolás után.

HOZZÁVALÓK:

- 25ml avokádó (*Persea americana*) olaj
- 25ml szapota (*Pouteria sapota*) olaj
- 5ml ricinus (*Ricinus communis*) olaj
- 5ml argán (*Argania spinosa*) olaj
- 35 csepp atlaszcédrus (*Cedrus atlantica*) illóolaj
- 40 csepp citrom (*Citrus limon*) illóolaj

Keverjük össze az olajokat, majd kenjük fel a nedves hajra. Lágy mozdulatokkal masszírozzuk át a fejbőrt. Majd terítsünk rá meleg törülközőt és hagyjuk hatni legalább egy órán inkább három órán keresztül. Végül mossuk meg a hajunkat a szokásos módon. Az eredmény magáért beszél majd.

Fotó: © Quinn Dombrowski
www.flickr.com/photos/quinnanya
Attribution-ShareAlike 2.0 Generic
(CC BY-SA 2.0)

Szagló só migrén ellen

Tegyünk egy 10 ml-es kis üvegcsébe apró szemcséjű tengeri sót, majd csepegtessük rá az illóolajakat. Ezt követően rázzuk össze, és szagoljunk bele, amikor a migrén első jeleit észleljük. A só hosszú időn keresztül megőrzi a jótékony illatokat.

HOZZÁVALÓK:

10 csepp édes bazsalikom (*Ocimum basilicum* CT linalool)
5 csepp borsmenta (*Mentha x piperita*)
5 csepp valódi levendula (*Lavandula angustifolia*)
10ml-es üvegcsé
tengeri só

Fotó: © Alexander Cocek
www.flickr.com/photos/tumberix
Attribution-ShareAlike 2.0 Generic
(CC BY-SA 2.0)

Frissítő arcradírlimettel

A tavasz közeledtével testünk megújulni vágyik. Az arcradírl rendszeres használatával nem csupán az elhalt hámsejtektől szabadíthatjuk meg a bőrünket, de a keringés javulásával beindulnak az anyagcsere folyamatok, javul a bőr oxigén ellátottsága és a méreganyagok is könnyebben kiürülhetnek. Egy szó, mint száz, hetente, kéthetente érdemes leradírozni alaposan a bőrünket. Ezzel a friss, limettes radírral felpeszsdíthetjük bőrünket, mely puhább étellel telibbé válik. Az arcradírt mindig frissen készítjük.

HOZZÁVALÓK:

1 evőkanál finomra őrölt tengeri só
1/2 evőkanál avokádó (*Persea americana*) olaj
1/2 evőkanál citromlé
1 csepp desztillált limett (*Citrus aurantifolia*) illóolaj

A hozzávalókat keverjük jól össze, majd az előzőleg megmosott arcra vigyük fel. Körkörös mozdulatokkal finoman dörzsöljük le az arcunkat, a szemek helyét kihagyva. Egy pár percig akár rajta is hagyhatjuk az arcunkon a radírt, majd langyos vízzel mossuk azt le. Ezek után alkalmazzunk pakolást, vagy egy könnyed hidratáló krémet.

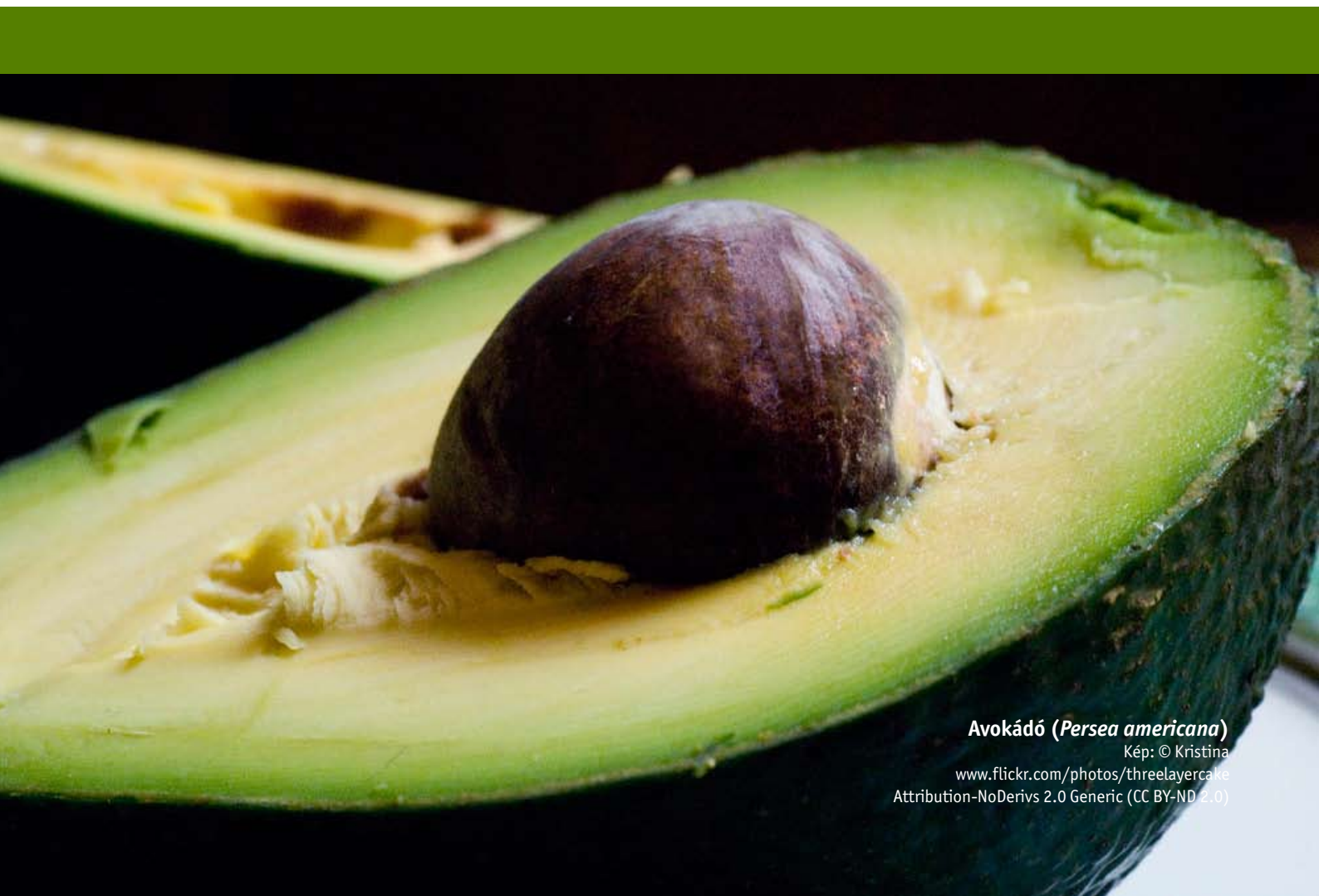
Hollódi Gergely

AVOKÁDÓ

OLAJ

Persea americana Miller

■ Bár számos készítményben szerepel összetevőként, kevesen használják önmagában, inkább egyéb készítmények csapattársaként alkalmazzák. Revitalizáló és regeneratív növényi olaj. Bőrsimításra és leégésre kiváló. Kusmirek szerint „az avokádó és szezámolaj keverékével végzett masszázsezelések után a bőr felső rétegeinek hidratáltsága és rugalmassága nő.” (Kusmirek, 2002, p. 98.). Legtöbbünket inkább ismeretlensége tántorít el a használatától, holott csak az elhatározás hiányzik, a megtapasztalás élménye viszont elválaszthatatlan társsá avanszálhatná.



Avokádó (*Persea americana*)

Kép: © Kristina

www.flickr.com/photos/threelayercake

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

A babérfélék (*Lauraceae*) családjába tartozó avokádó növény őshonos környezetben – Mexikó és Közép-Amerika mocsaras vidékei, innen eredeztethető egyéb hétköznapi neve az aligátorkörte is – akár a 15 méteres magasságot is elérheti bár a mediterrán égtájakon termesztett növények ennél jellemzően alacsonyabbak. Fényes levelei kellemes kontrasztot alkotnak a fa szürke kérgével.

Az ízletes avokádókörte kiemelkedően gazdag tápanyagokban, könnyen emészthető. Húsos gyümölcse a zöldtől a lilás árnyalatig bezáró színekben tetszeleg. Ősaját latin neve is őrzi, innen az *americana* fajnév.

Hivatalos INCI neve *Persea gratissima*, amelyben a *gratissima* jelentése 'kellemes', amely tulajdonképpen a gyümölcsre utal. Az aztékok és a Közép-amerikai népek a növény több részét is használták orvosságaik elkészítéséhez de elsősorban bőr-ápolásra alkalmazták. Európába a spanyol konkvisztádorok hozták magukkal s mivel nem állt a nyelvükre az azték '*ahuagatl*' megnevezés, így született meg az avokádó név. Ma már Európában is széles körben termesztett növény de Dél Afrikától Izraelig szintén megtalálható.

Az olajat a gyümölcs szárított húsból nyerik sajtolással vagy centrifugálással, az oldószeres kivonás nem jellemző. Egyes források szerint a magból nyert olaj tumorelleses tulajdonságú, valószínűleg mérgező. A húsból frissen nyert olaj a benne található klorofilnak köszönhetően zöld színű.



'Bébi' avokádó gyümölcsök

Kép: © Quinn Dombrowski

www.flickr.com/photos/quinnanya

Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)



Avokádó virága
(*Persea americana*)

Fotó: Hermann
www.bixabay.com
CCO Public domain



A fény hatására a zöld igen hamar barnába fordul. Jó ha ezt tudjuk, mivel gyakran a finomított olajhoz zöld színezéket adagolnak, hogy a frissességet imitálják!



> A fény hatására a zöld igen hamar barnába fordul. Jó ha ezt tudjuk, mivel gyakran a finomított olajhoz zöld színezéket adagolnak, hogy a frissességet imitálják! Vagyis ha a zöld olajunk rövid időn belül nem válik barnává az hamisításgyanús. Az olaj összetétele nagyban függ a termesztett változattól.

Az olajat elsősorban bőrpuhító és bőrvédő tulajdonságai miatt alkalmazzák az aromaterápiában, kozmetikai készítményekben. Az olaj sejtregeneráló tulajdonságai miatt ideális összetevő lehet száraz, töredezett és megereszkedett bőrre illetve leégésre összeállított készítményekben. Relatív magas szterol tartalma (kb. 10%) miatt ízületi gyulladások esetén kiegészítő terápiánál használják de a nők változó kori bőrproblémáinak kezelésénél is hasznos segítség lehet. Más olajoktól eltérően D-vitamint tartalmaz de E-vitamin és béta-karotin tartalma is értékes összetevővé teszi. Price and Price (2012) aranyérre, zúródásokra/húzódásokra, pattanásos bőrre,

Tipikus zsírsav tartalom (Kusmirek, 2002)

zsírsav	típus	menyiség
palmitinsav	telített	7-32%
palmitoleiksav	többszörösen telítetlen	2-13%
sztearinsav	telített	0,5-1,5%
olajsav	egyszeresen telítetlen	35-80%
linolsav	többszörösen telítetlen	6-18%
alfa-linolénsav	többszörösen telítetlen	0-5%

El nem szappanosítható anyag tartalom: 2-11% (többek között szitoszterol, kampeszterol és szkvalén)

seprűvéna és hegek kezelésére ajánlják.

Az avokádó olaj könnyen felszívódik, ezért kiváló hordozó az illóolajok bőrbe juttatásához. Vékonyabb olajokkal kombinálva kiváló bőrpuhító masszázsolajat készíthetünk.

Eltarthatósága: max. 12 hónap fénytől és hőtől védett helyen tárolva.

Felhasznált irodalom

Kusmirek, J.; *Liquid Sunshine*. Floramicus. Glastonbury. England. 2002.

Shutes, J - Weaver, C.: (1982): *Aromatherapy for Bodyworkers*. Pearson Prentice Hall. New Jersey, USA. 2008.

Price.S.-Price L.: *Aromatherapy for Health Professionals*. 4th ed. Churchill Livingstone. Edinburgh. 2012.



Avokádó rügyek

(*Persea gratissima*)

Fotó: sandid

www.bixabay.com

CCO Public domain

Minőségi alapanyag források

Cosmio

Kiváló minőségű bázisolajok, hordozók, vajak és naturokozmetikai alapanyagok. AOT GmbH. kizárólagos magyarországi forgalmazója.

www.webshop.cosmio.hu



Cosmio

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. Büszkéik évtizedes tapasztalatukra és arra, hogy egyedülálló és minőségi termékeket tesznek elérhetővé az egészséges életmód követői számára.



Sóker sócentrum

Minta vállalkozás

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

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



www.aromatika.hu

Orvosi székfű (*Matricaria recutita*)

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