

AROMATIKA

MAGAZIN

Illóolajok - Gyógynövények - Hagyományok - Alkalmazások

2. évfolyam 2. szám. - 2015.(2) 2.

ISSN 2064-5503

Damaszkuszi rózsza
(*Rosa damascena* Herrm.)

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



DOSSZIÉ

Rózsaoaj - a hatalom és az erő elixírja
(6-9. oldal)

GYÓGYNÖVÉNYEK

Cickafark fajok - *Achillea* spp.
(18-24. oldal)

INTERJÚ

Titkok a Bükk mélyéről 1.
(55-59. oldal)



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

6-9

Dosszié

Hollódi Gergely:
Rózsa illóolaj
Rosa damascena Herrm.

10-15

Dosszié

Katharine Koeppen:
Rózsa - a virágok királynője
és az isteni nőesség



Kép: © John
www.flickr.com/photos/puzzier4879
Attribution-NonCommercial 2.0 Generic
(CC BY-NC 2.0)

24-21

Dosszié

Elizabeth Ashley:
Rózsaolaj - a hatalom
és az erő elixírje



www.flickr.com/photos/34316967@N04
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)



www.flickr.com/photos/kh1234567890
All rights reserved.

25-29

Alkalmazások

Dr. Lengyel Boglárka:
Homeopátia és aromaterápia

32-37

Alkalmazások

Jade Shutes:
Aromaterápia és a kínai öt
fázis tana - a nyár

38-41

Alkalmazások

Schütz Gabriella:
A füstölők dicsérete



42-45

Hagyományok

Berecz Ildikó:
Aromatikus kalandozások
Kréta szigetén 1.



48-51

Gyógynövények

Dr. Babulka Péter:
Cickafark fajok
Achillea spp.

54-59

Interjú

Hollódi Gergely:
Titkok a Bükk
mélyéről 1.



64-69

Tallózó

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

60-63

Interjú

Schütz Gabriella:
Szappan szívvel, lélekkel

74-76

7. érzék

Schütz Gabriella:
Ha a damaszkuszi rózsza
illóolaj beszélni tudna...

78-79

Könyvajánló

- Dr. Babulka Péter - Dr. Boros Szilvia:
Gyógynövények és alternatív...
- Nerys Purchon - Lora Cantele:
The Complete Aromatherapy...

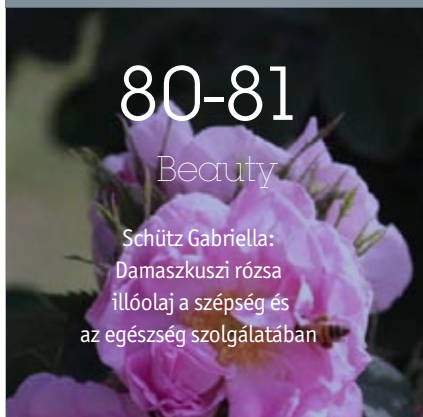
Tartalom



80-81

Beauty

Schütz Gabriella:
Damaszkuszi rózsza
illóolaj a szépség és
az egészség szolgálatában



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.

70-73

Aromakonyha

Halmos Monika:
Rózsza a konyhában

77

Élet-módi

Domokos Enikő:
Bodzás-mentás 'sajttorta'
eper öntettel - vegán

82-84

Bázisolajok

Dr. Vukics Viktória PhD.:
Ligetszépeolaj
(*Oenothera biennis*)

**Öt érzékszervünk közül minden
bizonnyal a szaglás az, amely a
legtökéletesebben közvetíti szá-
munkra az örökkévalóság érzetét.**



**Of the five senses, the sense
of smell is incontestably
the one that best conveys
a sense of immortality**



Itt a nyár lassan teljes pompájával. Az esők hatására burjánzik a természet, virágban a növények és a fák. Nincs is talán megfelelőbb idő, hogy az e számhoz választott rózsáról írjunk.

A jelenlegi szám ismét terjedelmesre sikerült, de talán a nyári szabadság alatt pont elegendő idő jut egy kis olvasgatásra. Több cikkírónk is debütál a magazinban.

A *Dosszié* rovatában több cikket is találunk: a *Rosa damascena* (damaszkuszi rózsá) illóolajának profilja mellett Elizabeth Ashley egy szokatlan megközelítésből szemléli a rózsáolajat, a Katharine Koeppen tollából született cikk pedig a pszichospirituális szempontból vizsgálja a témát.

Az *Alkalmazások* rovatban egy számomra korszakalkotó cikket közlünk Dr. Lengyel Boglárkától '*Homeopátia és aromaterápia*' címmel. Nem véletlenül írom, hogy korszakalkotó, ugyanis általános hiedelem, hogy a homeopátia és az aromaterápia nem fér meg egymás mellett. Ez a cikk is jó bizonyíték rá, hogy ez az állítás korántsem felel meg az igazságnak és igenis lehet a két terápiát párhuzamban alkalmazni.

Szintén az *Alkalmazások* rovatba illesztettük Jade Shutes cikkét - *Aromaterápia és az öt fázis tana - a nyár -*, amely aktuális és a Hagyományos Kínai Orvoslás és az aromaterápia kapcsolatát járja körül. Ugyancsak ebben a rovatban találják Schütz Gabriella cikkét '*A Füstölők dicsérete*' címmel, amelyben érdekességeket olvashatnak ezen alkalmazásról, és betekinthetnek, miért is lehet művészet a nö-

vényi anyagok füstölése.

A *Hagyományok* rovatban Berecz Ildikó egyféle tapasztalati beszámolóját jegyezzük. Ildikó Kréta szigetén él, ottani élményeit osztja meg velünk első cikkében, amelynek folytatását a későbbi számokban olvashatják.

A *Gyógynövények* rovatban Dr. Babulka Péter a cickafark fajokról írt gyönyörű képekkel illusztrált összefoglalót.

Az *Interjú* rovatban két cikk is helyet kapott. Az egyiket Schütz Gabriella szerkesztőnk készítette egy óbudai szappan-készítő manufaktúra tulajdonosaival. A cikk betekintést enged nyújtani e manapság egyre ismertebb kézműves mesterség csínjába-bínjába. A másik interjút én készítettem Hegedűs István fitoterapeutával, aki Bükkszentkereszten él. Az interjú az évek óta tartó ismeretségünk alatt tőle kapott információkat foglalja össze '*Titkok a Bükki mélyéről*' címmel. Ez az interjú egy sorozat első része és érdemes figyelmesen olvasni, mert nagy igazságokat lelhetünk benne.

Dr. Babulka Péter megszokott *Tallózó* rovatában ez alkalommal hét rövid hírt gyűjtött össze Önöknek az illóolajok és illóolajos növények aromaterápiában történő alkalmazásaival kapcsolatos kutatásokról.

Az *Aromakonyhá*ban Halmos Monika, az ehető virágok szakértője a rózsával kapcsolatos gondolatait osztja meg velünk, és ad át nekünk recepteket.

A *7. érzékben* Schütz Gabriella is a rózsát dicséri a '*Ha a damaszkuszi rózsá illóolaj beszélni tudna...*' írásában.

E szám *Könyvajánló* rovatában aktu-

alitásuk miatt két könyv is helyet kapott. Az egyik Dr. Babulka Péter társszerzőként jegyzett könyve '*Gyógynövények és alternatív terápia mozgásszervi megbetegedések kezelésében*' címmel, valamint Lora Cantele amerikai szerző, angol nyelven megjelent aromaterápiás kézikönyve, amely amely 109 illóolaj profilját is ismerteti.

A *Beauty* rovatban Schütz Gabi három receptet gyűjtött össze a rózsá és íze alatt.

A *Bázisolajok* rovatot ez alkalommal egy komoly szakértő, Dr. Vukics Viktória PhD. írta a ligetszépe (*Oenothera biennis*) olajáról. Mindannyian örülünk, hogy üdvözölhetjük őt a szerzők sorában.

Cikkírói felhívásunkra jelentkezve kaptuk ajándékba Domokos Enikőt, aki szerkesztői munkatársként erősíti a csapatot, és rögtön egy igazán ínycsiklandó és vegánoknak is fogyasztható recepttel lepett meg minket. Enikő több internetes felületre is rendszeresen ír.

Végül, és egyelőre csak említés szintjén, de tudatjuk, hogy újdonság készülődik a magyarországi, még fejlődő aromaterápia területén, amellyel kapcsolatban az első lehetséges alkalommal hírt adunk. Szép, napos és élményekben gazdag nyaralást és élvezetes olvasást kívánok! ■

Illatos üdvözléssel

Hollódi Gergely

Hollódi Gergely
főszerkesztő



Damaszkuszi rózsa (*Rosa damascena*)

Fotó: © By H. Zell (Own work)

CC BY-SA 3.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>),
via Wikimedia Commons

Hollódi Gergely

RÓZSA ILLÓOLAJ

ROSA X DAMASCENA HERRM.

Botanikai család

rózsafélék (*Rosaceae*)

Egyéb hétköznapi nevei:

damaszkuszi rózsza

angol: rose otto

Botanikai jellemzők

Amikor a rózsát említjük, több mint 350 faja ismert, emellett a kertészeti változatok és fajták száma ezres nagyságrendűre tehető. A rózsza illóolaj és abszolút előállításához a leggyakrabban használt fajok a *Rosa damascena* és a *Rosa centifolia*. A *Rosa centifolia* angol hétköznapi neve 'Cabbage Rose', azaz káposztarózsza, amelyet apró, kifejezetten aromás virágai miatt adhattak neki. Egyes rózsafajták akár a 2 méteres magasságot is elérhetik vagy meghaladhatják. A *Rosa damascena* – társnevén damaszkuszi rózsza – virágai a rózsaszíntől a vörösesig változnak.

Történelmi háttér

A történelem során az orvoslás és parfümkészítők a rózsza növény szinte minden részét – szirmok, gyümölcs, levelek és gyökerek – hasznosították valamilyen készítményhez. A rózsát a kínaiak, a perzsák, az indiaiak, a rómaiak és a görögök is jól ismerték és használták. A rózsza erényei, hogy rendelkezik a gyógyító erővel, a szépséggel és a szívet melengeti. Grieve szerint „A *rosa* szó a görög *rodon* (vörös) szóból ered, az ősök rózsájának színe mélybordó volt, ebből eredhet a mese, amely szerint rózsza fakadt Adonisz véréből.” Rácz János szerint „A rózsza latin eredetű szó, a latin *rosa* más nyelvekbe is átkerült.” „A magyar népnyelvben a szemnek, szívnek kedvest nevezik rózsámnak.” A rózsát az i. e. 600-ban Szapphó egyenesen a 'virágok királynője' néven említi.

A Középkorban a rózsza a kolostorok gyakori virága volt, gyógynövényként használták. A történelem folyamán a rózsza mindig a szépség, szerelem, öröm, tökéletesség és halhatatlanság jelképének számított. A rómaiak használták legtöbbit a rózsát, ünnepükön, esküvőkön, temetésekben, télen a borba rózsaszirmokat áztattak, a különböző ünnepükön rózsából készült füzért akasztottak a nyakukba, hogy a

másnaposságot elkerüljék. A rózsavíz ki-nyeréséhez először valószínűsíthetően az i. sz. 10. században élt perzsa származású orvos és tudós Avicenna használta a lepárlás eszközt.

Grieve szerint a rózsza illóolajat véletlenül fedezték fel a perzsa Djihanguyr uralkodó és Nour-Djihan hercegnő esküvőjén. Az uralkodó parancsára a palota udvarát övező csatornát rózsavízzel töltötték meg. A nap melegének köszönhetően a csatornában lévő rózsavíz tetejére az illóolaj kiült és elragadó aromáját mindaz élvezte, aki megszagolta.

Kivonással kapcsolatos információk

SZÁRMAZÁSI HELY: Bulgária, Törökország, India

FELHASZNÁLT NÖVÉNYI RÉSZ: virágszirmok

KIVONÁSI ELJÁRÁS: lepárlással – Rose Otto néven is ismert illóolaj / oldószeres kivonással abszolút

KIVONT OLAJMENNYISÉG: 2000–4000 kg rózsaszirm szükséges 1 kg olaj előállításához

OLAJ SZÍNE: a rózsza illóolaj halvány sárga vagy színtelen, a rózsza abszolút sötétsárga/narancssárga vagy színtelen.

Keverési adatok

ILLATLEÍRÁS: virágos, gazdag, telt, meleg, nőies

ILLATJEGY: szívjegy

Kémiai jellemzők

Alkoholokban gazdag, monoterpénekkel támogatva.

BIZTONSÁG

Általában biztonságosan alkalmazható illóolaj. Tisserand és Young az átlagos 3.3% metil-eugenol tartalomra alapozva a bőrön maradó készítmények esetén maximum 0,6%-os hígítást javasolnak, valamint naponta maximum 21 mg-os orális adagolást.

MEGJEGYZÉS

A valódi, hamisítatlan rózsza illóolaj az egyik legdrágább az illóolajok közül. Átlagosan 1 ml rózsza illóolaj kereskedelmi ára 9–12 000 forint, ami azt jelenti, hogy cseppje 450-tól 600 forint. Az olajat értékesítő cégek cseppenként vagy 1 ml-es kiszerelésben, illetve olajban 5 vagy 10%-os hígításban árulják. Az ár alacsony tartásának érdekében a rózsza illóolajat rendszeresen hamisítják. A valódi rózsza illóolaj alacsonyabb szobahőmérsékleten szilárd állapotú. A rózsza abszolút (oldószeres eljárással kivont) ára átlagosan 3000 forint körül mozog milliliterenként. Előfordul, hogy egyes kereskedők rózsza abszolútot árulnak rózsza illóolajként, ezért érdemes gyanakodni, ha túl olcsónak tartjuk a portékát. Noha az abszolút illata is csodálatos, az eredeti illóolajához nem közelíthet.



„A *rosa* szó a görög *rodon* (vörös) szóból ered, az ősök rózsájának színe mélybordó volt, ebből eredhet a mese, amely szerint rózsza fakadt Adonisz véréből.” Rácz János szerint „A rózsza latin eredetű szó, a latin *rosa* más nyelvekbe is átkerült.” „A magyar népnyelvben a szemnek, szívnek kedvest nevezik rózsámnak.” A rózsát az i. e. 600-ban Szapphó egyenesen a 'virágok királynője' néven említi. A Középkorban a rózsza a kolostorok gyakori virága volt, gyógynövényként használták.

KÉMIAI ÖSSZETEVŐK (BOLGÁR ILLÓOLAJ)

Forrás: Tisserand R., Young R.: Essential Oil Safety. Second ed. Churchill Livingstone Elsevier. Edinburg-London--New York-Oxford-St.Louis-Sydney-Toronto. 2014. 405 p.

(-)-citronellol	16,0-35,9%	citronellil-acetát	0,4-3,1%
geraniol	15,7-25,7%	etanol	0,01-2,2%
alkének és alkánok	19,0-24,5%	2-fenil-etanol	1,0-1,9%
nerol	3,7-8,7%	(E,E)-farnezol	0-1,5%
metil-eugenol	0,5-3,3%	béta-kariofillén	0,5-1,2%
linalool	0,4-3,1%	eugenol	0,5-1,2%
		geranil-acetát	0,2-10%

Terápiás hatások

Antibakteriális, *antidepresszáns*, *gombaölő*, *gyulladásgátló*, *antiszeptikus*, *antivirális*, *afrodiziákum*, *összehúzó*, *menstruációs panaszokat enyhítő*, *idegnyugtató*, *gyomor-erősítő*, *sebgógyító (sejtregeneráló)*.

Kulcsszavak

Nyugtató, simogató, női jellegű panaszok, antidepresszáns.

Fontosabb terápiás alkalmazási területek

KERINGÉSI RENDSZER: visszerek, hajszál-érszakadások.

SZAPORODÁSI ÉS HORMONRENDSZER: rendszertelen menzesz, impotencia, meddőség, frigiditás, csökkent libidó, PMS, amenorrhoea, dysmenorrhoea, menopauza, petefészekproblémák, szülés utáni depresszió, policisztás petefészek-betegség.

BŐR: repedezett hajszálerek, kötőhártyagyulladás (rózsavíz),

zsíros bőr, öregedő vagy érzékeny bőr.

PSZICHÉS ÉS ÉRZELMI PANASZOK: depressz-

zió, sokk, bánat, kihívó viselkedés, fizikai érintéstől való félelem, hangulatváltozások, frigiditás, gyász, harag, frusztráció, féltékenység, megbánás, szeretet és bizalom hiánya, kreativitás hiánya, nem képes felejteni. Holmes szerint a rózsa illóolaja „...olyan akkut érzelmi állapotok, mint a bánat, szorongás, düh vagy félelem, alacsony önbizalom, elkeseredettség, féltékenység, irigység, érzelmi szakadás, elhidegülés, bizonytalanság, zaklatott depresszió.”

ENERGETIKA ÉS KIFINOMULT JELENTÉSTARTALOM: a rózsa, az illóolajok királynője a nőies víz elemet szimbolizálja és az a központi illóolaj, amellyel a szexualitás, öntáplálás és önbizalom növelés problémáit kezelhetjük. Megtört szívek, érzelmi elhidegülés, bizalomvesztés és általában a sérült érzelmek enyhítésére. Az illóolaj olyanoknak kiváló, akik érzelmileg kiüresedettek, hidegnek és kritikusnak érzik magukat, magukkal és másokkal szemben érzelmi ürességet éreznek. Mojay szerint a Hagyományos Kínai Orvoslásban a rózsa hideg és nedves, a meleget és gyulladást csökkenti és segít a test jin energiájának helyreállításában.

Felhasznált irodalom

Grieve, M.: *A Modern Herbal*, Barns and Noble, Kent, UK, 1996, 684 p.

Holmes, P.: *Clinical Aromatherapy*, Tiger Lily Press, California, USA, 2001.

Mojay, G.: *Aromatherapy for Healing the Spirit*, Healing Arts Press, Rochester, Vermont, USA, 1997, 112-113 p.

Ráczy János: *Növénynevek enciklopédiája: Az elnevezések eredete, a növények kultúrtörténete és élettani hatása*, Tinta Könyvkiadó, Budapest, 2010, 638 p.

Tisserand, R.; Young, R.: *Essential oil safety*. Edinburg London New York Oxford Philadelphia St. Louis Sydney Toronto: Churchill Livingstone-Elsevier, 2014. 405 p.

Shutes J.: 201 Master apprenticeship program textbook, 2014.



Te egyszer s mindenkorra felelős lettél azért, amit megselelídítettél. Felelős vagy a rózsáért...

Antoine de Saint-Exupéry: A kis herceg





Avicenna, a lepárlás 'atyjának
portréja egy ezüst vázán - BuAli Sina (Avicenna)
Mausoleum - Hamadan - Nyugat- Irán

Fotó: © Adam Jones
By Adam Jones from Kelowna, BC, Canada
[CC BY-SA 2.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/>)],
via Wikimedia Commons



Rosa centifolia

Fotó: © Patrick Nouhailler
www.flickr.com/photos/patrick_nouhailler
Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY SA 2.0)

Katharine Koepen

RA, LMT, NCTMB

RÓZSA - A VIRÁGOK KIRÁLYNŐJE ÉS AZ ISTENI NŐIESSÉG

EGY PSZICHOSPIRITUÁLIS MEGKÖZELÍTÉS

A rózsza az illatok világának koronázatlan királynője. Kevés illóolajat ismerünk, amelyet szinte univerzálisan kedvelnek, a virágokból kivont esszencia évszázados és lenyűgöző mendemondák alanya.

A rózsza illatos és sokszínű története 35 millió évvel ezelőtt indult útjára, amikor az első rügyek a földre hullottak, fosszilizálódtak szinte arra várva, hogy évezredekkel később felfedezhessék őket (U. of Illinois, 2013). A legtöbb rózsafaj őséne az 5 szirmmal ellátott virágokban tündöklő Patikus rózsát (*Rosa gallica*) tartják, amelyet Perzsiában és a Kaukázusban kezdtek teremteni kb. 3000 évvel ezelőtt. A nemesítés során jöhetettek létre a damaszkuszi rózsza (*Rosa damascena*) és a százlevelű rózsza (*Rosa centifolia*) fajok. A perzsa és közel-keleti rózsafajok a mediterrán világba a görögök közvetítésével jutottak el, majd egész Európában meghonosodtak. A fent említett két faj lett Európa 'régii rózsája', amelyből az illóolajokat hagyományosan előállították.

A rózsza és az anyaság, az isteni nőiség közötti kulturális kapcsolat évezredek időkire nyúlik vissza. Mint említettük, a rózsák feltételezett őséne az 5 szirmmal ellátott virágzata van. Az ötös szám Vénuszhoz, a szépséget és a szerelemet megtestesítő római istennőhöz és az ősi babiloni anyaságot megtestesítő Istárhoz köthető (Stewart I, 2013). Mindkét istennőt a pentagrammal (ötágú csillag) szimbolizálták, amely a virágzó rózsát stilizálja.

A görögök és a rómaiak szerelem istennőiként tisztelt Aphroditét és Vénuszt évente megrendezett rózsafesztivállal dicsőítették. A római templom-prostituáltak és a Vénusz-kultúra papnői is rózsát hordtak, amely később szimbólummá vált.

Az ősi kínai és indiai kultúrák a rózsát az anyaság istennőivel illetve a Holddal azonosították, amely viszont a legtöbb kultúrában a nőiség ősi szimbóluma.

A későbbi keresztény kultúrák a rózsát az isteni nőiség és az anyaság archetípusát tovább erősítették azzal, hogy a szimbólumrendszer Szűz Máriával, a könnyőreletesség és a bűnbocsánat jelképével kapcsolták össze. Számos anekdotászerű leírás említi, hogy Mária látomásai idején erős rózsaszínű köd lepte körbe a Szűzet. Szenttanuk szerint egyes Máriáért rajongó

Ishtar

Image from page 156 of "Myths and legends of Babylonia & Assyria" (1916) Kép: Internet Archive Images www.flickr.com/photos/internetarchiveimages No known copyright restrictions

Vénusz születése

Kép: Internet Archive Images Image from page 38 of "The Open court" (1887) www.flickr.com/photos/internetarchiveimages No known copyright restrictions





Viktória királynő (1831-1901)

Kép: Internet Archive Images
Image from page 316 of „V. R. I.:
Queen Victoria, her life and empire” (1901)
www.flickr.com/photos/internetarchiveimages
No known copyright restrictions

tisztaságot jelképezte.

A szenvedélyesség jelképe ellenére a rózsza történelmileg is inkább a hűsítő gyógynövényeket képviselte, a rózsza otto pedig talán az aromaterápiás repertoár egyik leginkább jin minőségű olaja. Ez könnyen értelmezhető ha megnézzük a növény szükségleteit. A rózsza kifejezetten kedveli a harmatot, szereti a nedves levegő és talaj valamint a védőanyagok kombinációját. Ebben a környezetben teljeseedik ki és virágzik csodálatosan. A rózsza hajnali kettő és reggel kilenc között ontja leginkább illatát, a begyűjtést gyakran holdfénynél végzik, amely további jin energiával ruházza fel a növényt. E tulajdonságokat tekintve nem meglepő, hogy a rózsát hagyományosan a meleg, száraz és gyulladós állapotokra ajánlják. Az Ájurvéda orvoslásban a rózsát

őrölt gyönggyel keverik majd holdfényre teszik. E *pisti* nevű készítményt gyulladáscsökkentő készítményként használják (Crow D, 2008).

A rózsza hűsítő és a szárazságot enyhítő tulajdonságai a fizikai síkon túlmutat. A kortárs terapeuták e drága olajat leginkább az érzelmi és spirituális test gyógyítására használják. Elképesztően hatékonyan mutatkozik még minimális, akár rezgésszintű mennyiségben alkalmazva is. A rózsza abszolút az illóolajhoz



A virághoz köthető misztikus asszociációk a szufizmusban és a korai kereszténység hitvilágában is megjelenik, mint a transzcendentális vágy és az odaadó szeretet szimbóluma.

> szentek halálos ágya körül is rózsaszállal lengedezett.

A judaizmus misztikus irányzatában a rózsza Binához, az Élet Fájában szereplő a legfelsőbb női princípiumú szefirához köthető. Binah szent fán az alá eső 7 további szefira 'anyja' (Berkowsky B, 2000). A virághoz köthető misztikus asszociációk a szufizmusban és a korai kereszténység hitvilágában is megjelenik, mint a transzcendentális vágy és az odaadó szeretet szimbóluma.

A rózsza otto akár az aromaterápia anyja is lehetne, hiszen a leírások szerint ezt az olajat párolta le eredetileg a perzsa orvos-alkimista (Avicenna - szerk). A vörös és a fehér rózsát a későbbi alkimisták a *Vas Spirituale* - a szent méh, amelyből a filozófus köve megszületett - szimbólumává emelték. A rovátkolt díszítésben szereplő vörös rózsában megbúvó fehér bimbó a tiszta, szűzies női minőség születésére utal. A szimbólumot a viktoriánus virágkultusz élesztette újjá, ahol is a vörös rózsza a szenvedélyt a fehér pedig a



Parlagi rózsza (*Rosa gallica* L.)

Fotó: © Bogdan Askme
www.flickr.com/photos/91981704@N00
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

> hasonlóan működik. Több aromaterapeuta pszichospirituális célokra előnybe részesíti a könnyedebb *damascena* olajat, a *centifolia* olajat pedig inkább a fizikai jellegű kezelésekhez alkalmazzák. A két olaj valójában helyettesíthető egymással, mivel a fizikai tünetek gyakran az érzelmi vagy spirituális egyensúly felborulásának manifesztálódásai.

A középkori irodalom a rózsát 'a szív felmelegítésére' ajánlja valamint májpan-gásra, amely dűhben, frusztrációban, irritációban, apátiában, kiábrándultság érzésében vagy depresszióban jelentkezhet. Továbbá a rózsza olyan helyzetekre is kiváló megoldás amelyekben a máj és a szív energiái diszharmóniában működnek, ez pedig a Hagyományos Kínai Orvoslásban (HKO) a zavart *shen* (lélek - *a szerk.*) tipikus példája. A zavart *shen* tulajdonképpen a zavart lélekkel rokon állapot, amely szorongásban, álmatlanságban, mániás cselekvésben, túlzott érzékenységben, idegességben és koncentrációhiányban testesül meg. E fel-fokozott állapot eredményeképpen a test és a lélek lemerül míg végül a lélek képletesen értve kiég. A rózsza segít visszaállítani a nedvességet, a léleknek az összefüggést és tisztánlátást és a kiegyensúlyozott tiszta céltudatosságot.

A rózsza több csakrához is köthető de leginkább a szívcsakrához, amely a szeretet összes formáját testesíti meg, legyen az fizikai, szülői, szexuális plátói, romantikus vagy univerzális. A szív az érzelmek energiaközpontja és hétköznapi kihívásokkal teli földi élet és a spirituális élet közötti hidat jelképezi. A rózsza női, anyai aspektusait a szeretet érzelmi és spirituális megpróbáltatásainak kapcsolatát tekintve számos esetben használható az illóolaj.

A rózsza otto olyanoknak (legyen férfi vagy nő) hasznos segítség, akiknek az életében az anya, mint a probléma forrá-



A rózsza több csakrához is köthető de leginkább a szívcsakrához, amely a szeretet összes formáját testesíti meg, legyen az fizikai, szülői, szexuális plátói, romantikus vagy univerzális. A szív az érzelmek energiaközpontja és hétköznapi kihívásokkal teli földi élet és a spirituális élet közötti hidat jelképezi.

sa jelenik meg. A negatív tapasztalatoktól elvakítva nehezükre esik felismerni az anya típusban rejlő jóságot, támogatást, feltétlen szeretet vagy isteni minőséget még akkor is ha e minőségektől szenvedve érzékeli azokat. Az olyan személy akit az anya mellőzött vagy molesztált, gyakran tapasztalják meg az önbizalomhiányt, szexuálisan bizonytalanok, elnyomott dühtől vagy a nem ritkán az elutasítottságtól való félelemmel kombinált elfogadottság túlzott szükségétől szenvedhetnek. Annak, akinek a szíve gyerekkorában bezárult olyan irre van szüksége, amely segíthet azt újra kinyitni, az esetleges félelmet és fájdalmat szétszlatni. A rózsza támogatja a sebek lassú gyógyulását és az ilyen esetekben mandarinnal (*Citrus reticulata*), bergamottal (*Citrus bergamia*), majorannával (*Origanum majorana*) vagy benzoinnal (*Styrax benzoin*) kombinálva különösen hatékony lehet.

A rózsza ezért olyanok számára is megfelelő lehet, akiknek maguk is anyasági problémáktól szenvednek - például szülés utáni depresszió, vagy a kapott anyai modell hiánya. Ilyen esetekben a nő nem képes vagy valójában nem azonosul az anyasággal. A rózsza otto a nő reproduktív szervekkel szoros kapcsolatban áll, a máj méregtelenítője (a terhesség idején a szervezetben magasabb szinten megtalálható ösztrogén lebontása a májban történik) ezért az olaj fizikai és érzelmi szinten is jótékony hatású.

Jó választás lehet a rózsza illóolaj olyan nőknek, akik nehezen képesek nőiességük megélésére, vagy olyan férfiak számára, akik társukkal nehezen kommunikálnak. Ilyen esetekben a rózsza jól megfér a jázminnal (*Jasminum grandiflorum*).

Angliában azoknak a szeretőknek a sírjára ültettek rózsát, akik még az előtt elhunytak, hogy megházasodhattak volna. Ez viszont a rózsza egy másik alkalmazására is rámutat. Még pedig az elvesztett és szeretett utáni vágyakozás esete. Vannak akik a romantikus szerelmet bálványozzák, ragaszkodnak és fantáziálnak az elvesztett kapcsolatokról, még ha azok csak futó kalandok voltak is. Vélt és elmulasztott romantikus lehetőségeken rágódnak, titkos szerelmet melengetnek szívük alatt. Szomorúságuk mély és tűnődésbe fúló fájdalomban vagy már-már hisztériában nyilvánul meg. Bármely is legyen, a veszteségtől vagy beteljesületlen szerelemtől való szabadulás képtelensége végül mentális és érzelmi kifáradásukhoz vezet. Amikor az ilyen típusban a tűz elem kihuny, a rózsza segíthet azt újraéleszteni. Az energia visszatértevel a rózsza segít rögeszmés elméjük lehűtésében ugyanakkor a szív melegítésében így ismét képessé válnak az önszeretetre. Amint ismét képessé válnak önmaguk szeretetére, anélkül válnak ké-



> pessé mások szeretetére, hogy félnének azok elvesztésétől.

Ha a rózsát említjük semmiképpen nem hagyhatjuk ki azt a tulajdonságát, amellyel olyan esetekben lehet támogató, mint a traumák - különösen a szexuális és az alkoholisták által elkövetett zaklatás - feldolgozása. Az illóolaj olyan traumát elszennvedőknek lehet hatékony segítség, amely gyásszal, kétségbeeséssel, rémlátomásokkal, elszigeteltséggel, szexuális bizonytalansággal, önutálatlással, önelfogadási problémákkal és a felejtés képtelenségével párosulhatnak. A rózsza megbocsátásra biztat, kinyitja és melegíti a szívet, az önutálat és tagadás legyőzésével tanít önmagunk szeretetére és hoz reményt a mélyen sé-

rült egyénnek. Ha zaklatással kapcsolatos esetről beszélünk, a rózsza gyógyító erejét fokozhatjuk ha tárkonnyal (*Artemisia drancunculus*), fekete luccal (*Picea mariana*) vagy mirhával (*Commiphora myrrha*) keverjük.

Nem ritka, hogy a különböző szenvedélybetegségben élő vagy traumán átesett ember keresi az istennel való kapcsolatot. Amikor az isteni nőiességgel a rózsza olajon keresztül kapcsolódnak, gyakran érzik életükben először, hogy a feltétlen és univerzális szeretetet szétárad bennük.

A rózsáról szóló legendák úgynevezett sub rosa találkáról regélnek, amelyek szerint a virággal díszített konferenciák és vacsorák asztalai a megbeszéléseken elhang-

zottak teljes körű diszkréciójára utalnak. A titokkal való asszociáció közvetlen kapcsolatot mutat a traumákkal és a zaklatással. Számos traumát elszennvedő rettenetes titkokat őrizget magában vagy mások titkait. A rózsza tűz elem aspektusa a 'csontvázak szekrényből történő előhúzásában' így végső soron a megtisztulásban, az áldozati szerep érzésétől való megszabadulásban segíthet. Az illóolaj gyógyír a megcsalatottsággal járó esetekre, hatása a kék ciprussal erősíthető (*Callitris intratropica*).



Angliában azoknak a szeretőknek a sírjára ültettek rózsát, akik még az előtt elhunytak, hogy megházasodhattak volna. Ez viszont a rózsza egymásik alkalmazására is rámutat. Még pedig az elvesztett és szeretett utáni vágyakozás esete. Vannak akik a romantikus szerelmet bálványozzák, ragaszkodnak és fantáziálnak az elvesztett kapcsolatokról, még ha azok csak futó kalandok voltak is. Vélt és elmulasztott romantikus lehetőségeken rágódnak, titkos szerelmet melengetnek szívük alatt.



Fehér rózsza (*Rosa x alba*)

Angliában a Rózsák háborúja idején a York család jelképe volt

Kép: © John

www.flickr.com/photos/puzzler4879
Attribution-NonCommercial 2.0 Generic
(CC BY-NC 2.0)



> A rózsá ötó nem csupán a szenvedőnek kiváló de legalább annyira védi a gyógyítót is, aki mások titkainak súlyától túlterheltnak érezheti magát. A foglalkozásszerűen ápolással foglalkozók gyakran esnek áldozatául, az állandó együttérző viszonyvonulásmódnak (compassion fatigue) köszönhetően kimerülnek (Koeppen K, 2008).

A rózsá támogatja a túlzottan nagy de az ügyfelekkel rendszeres empatikus kapcsolat miatt büntudattal vagy haraggal telt 'szíveket'. Segíthet abban, hogy önmaguk iránti szeretetüket megőrizhessék és megfelelő távolságot tarthassanak miközben erősíthessék gyógyító képességüket és bodhizattva (megvilágosodott személy – a szerk.) energiájukat másoknak átadhassák.

Végül, a rózsá a haldoklók és az ő utánuk maradók bánatának, kétségeinek és bánatuk klasszikus enyhítője. A haldoklót a fény felé emeli, univerzális és feltétlen szeretettel árasztja el. A tiszta szeretet érzete az isteni egyesülés iránti vágyat ébreszti fel, megszabadít a haláltól való félelemtől és szabad utat enged a túlvilágba. A gyászolókkal folytatott szomatointegratív kezelése során a rózsá a gyógyulási folyamatot támogatja és gyorsítja, a nedvességgel kapcsolatos affinitása által a szívet felemelő és tápláló könnyeket tisztítja. A gyász enyhítéséhez folytatott munkához a rózsá és fényt adó bergamott csodálatos keveréket adhat.

Legvégül pedig, a rózsá légiés illata hozzásegíthet bennünket, hogy felismerhesük: a legfontosabb, amire szükségünk van az a szeretet. A rózsá illóolaja pedig ez utóbbinak a legtisztább illatos megnyilvánulása.

A cikk először az **International Journal of Holistic Professional Aromatherapy** magazinban jelent meg 'Rose, Queen of Flowers and Feminine Divine: A Psychospiritual Profile' címmel. www.ijpha.com



A cikket Lora Cantele az International Journal of Holistic Professional Aromatherapy alapítója és főszerkesztője bocsátotta a rendelkezésükre. © 2013 Katharine A. Koeppen. All rights reserved. Minden jog fenntartva. A szerző engedélyével.

Felhasznált irodalom

- Berkowsky B. (2000). *Introduction of Soul-spiritual Work with Essential Oils*. Mount Vernon, WA: Joseph Ben Hil-Myer Research, Inc.
- Crow D. (2008). Roses. In: *Proceedings of the Southwest Conference on Botanical Medicine*. Tempe, AZ: Southwest College of Naturopathic Medicine & Health Sciences.
- Koeppen K. (2008). *Compassion Fatigue and Rose Oil*. AromaBlog. Aromaceuticals. Forrás: <http://www.aromaceuticals.com/blog/compassion-fatigue-and-rose-oil>. Utoljára letöltve: 2014 február 24.
- Stewart I. *Number Symbolism*. *Encyclopaedia Britannica*. Forrás: <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/1086220/number-symbolism/248162/5>. Utoljára letöltve: 2013 november 10.
- University of Illinois Extension. *History of Roses. Our Rose Garden*. Urbana-Champaign, IL: University of Illinois. Forrás: <http://urbanext.illinois.edu/roses/history.cfm>. Utoljára letöltve: 2013 november 10.



Őszi damaszkuszi rózsá
(*Rosa damascena 'Bifera'*)

Kép: © Malcom Manners

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



A rózsá tűz elem aspektusa a 'csontvázak szekrényből történő előhúzásában' így végső soron a megtisztulásban, az áldozati szerep érzésétől való megszabadulásban segíthet. Az illóolaj gyógyír a megcsalatottsággal járó esetekre, hatása a kék ciprussal erősíthető (*Callistris intratropica*).

Katharine Koeppen két évtizedet töltött a reklámparban, mielőtt a természetes parfümök iránti érdeklődése elvezette az aromaterápia világába. Tanulmányait Shirley Price iskolájában végezte, majd az aromaterápia olyan kiemelkedő alakjaitól szerzett további ismereteket többek között, mint Kurt Schnaubelt, PhD; Jeffrey Yuen, DOM; Rhiannon (Harris) Lewis, RN; James Symes, PhD és Michael Scholes. Katharine regisztrált klinikai aromaterapeuta, magán praxist folytat a texasi Dallasban, valamint az integratív és komplementer medicinákkal foglalkozóknak szánt, kiemelkedő minőségű illóolajokat és aromaterápiás termékeket forgalmazó Aromaceuticals cég alapítója és tulajdonosa. Katharine szakíró és oktató, bejegyzéseit az AromaBlog nevű oldalán olvashatják – www.aromaceuticals.com.



Rosa centifolia "Cristata" (Kirche 1827)

Fotó: © Patrick Nouhailer

www.flickr.com/photos/patrick_nouhailer

Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY SA 2.0)





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



Fotó: © Jason Devaun
www.flickr.com/photos/34316967@N04
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

Elizabeth Ashley

RÓZSAOLAJ

A HATALOM ÉS AZ ERŐ ELIXÍRJE

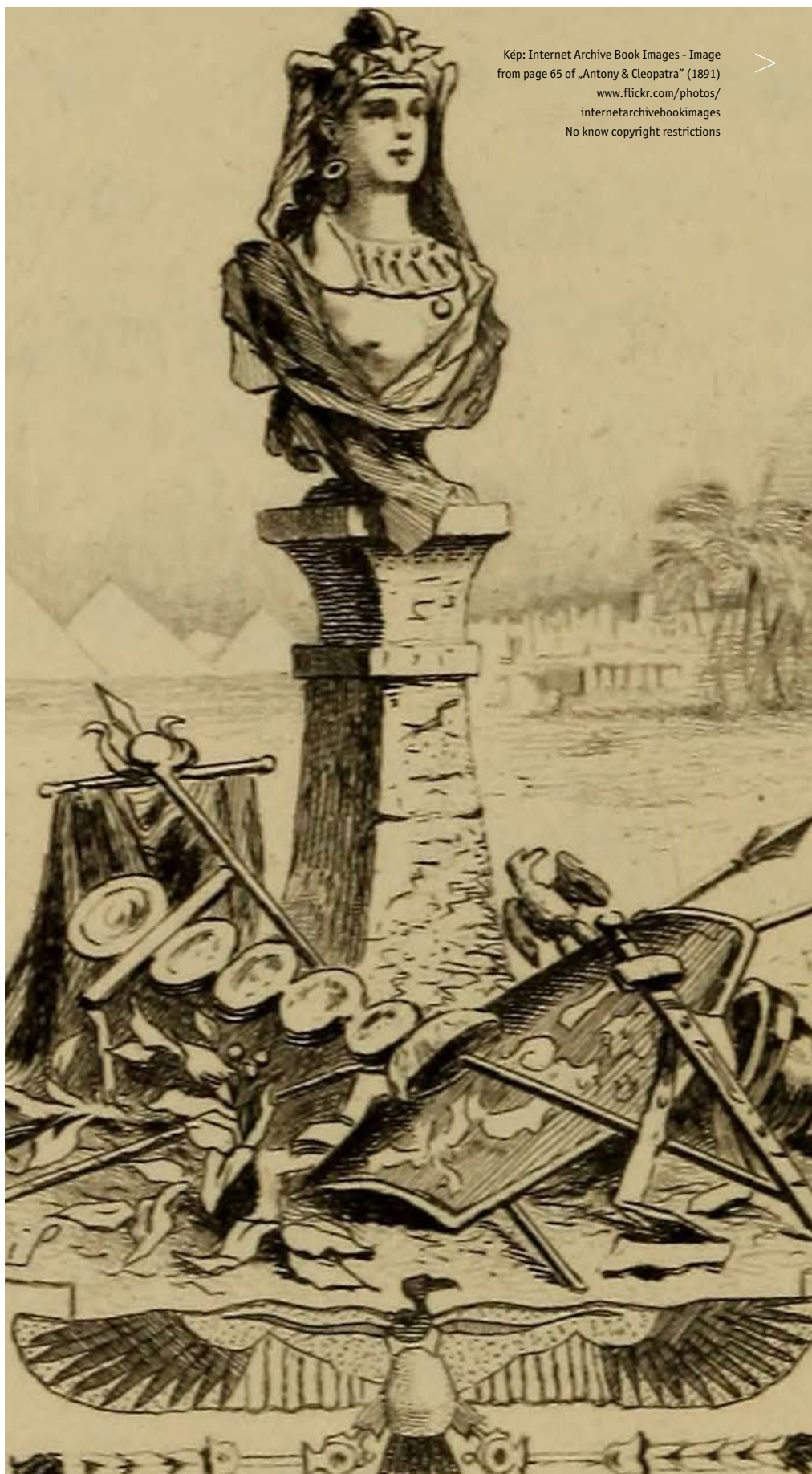
A cikk írása előtt azon elmélkedem, hogy lehet-e vajon, hogy a rózsza a természet által az emberiség számára előállított legfontosabb orvosság?

Igaz, hogy az emberiséget említetem, de e cikk megírásakor arra jutottam, hogy a legfontosabb női olajat egy kicsit más megvilágításba helyezem. Azt próbáltam megfejtetni, hogy ez az olaj mennyire befolyásolja a *férfiasságot*, a *maszkulin* közérzetet és szexualitást. Továbbmegyek, arra is kíváncsi voltam, hogy a rózsza illóolaj milyen hatással van a *potenciára*. Attól a ponttól, amikor a rózsza egy görög nőt egyiptomi királynői státusába emelt és onnan a mindenható isteni szimbólummá vált, egészen addig a pontig, amely azt vizsgálja, hogy a rózsza miként enyhítheti mai korunk férfi társadalmában oly gyakran előforduló impotencia kellemetlen hatásait.

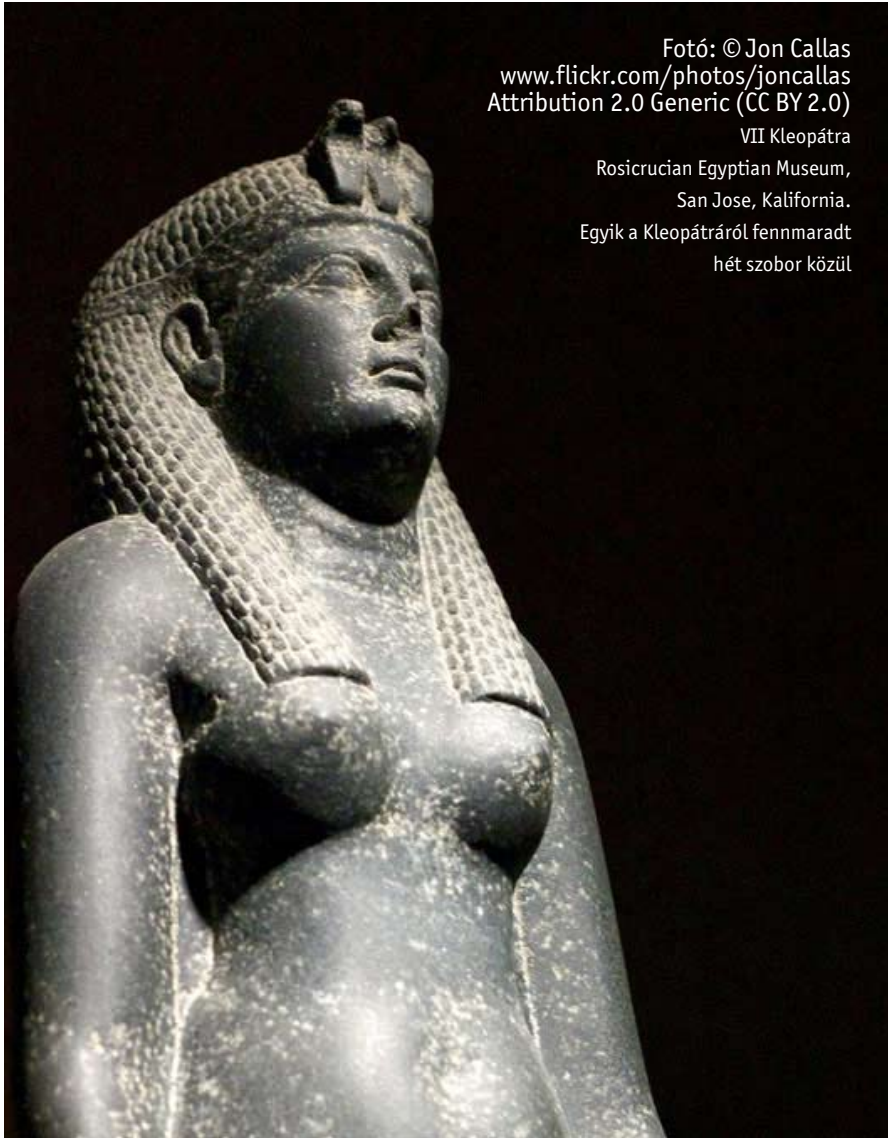
Azok, akik rendszeresen olvassák írásaimat tudják, hogy valóságos megszálottja vagyok a tudományos honlapoknak. Az elmúlt hónapban szinte már-már mániákusan bújtam az internetet és erősen vissza kellett fogjam magam, hogy ne ugráljak fel-le és kiabáljam folyamatosan a szobámban, hogy *'ugye megmondtuk nektek...ugye megmondtuk nektek?'* Az Új Paradigma felé vezető út főszereplője a rózsza illóolaj.

A rózsza történelmét teljes terjedelmében ecsetelni szinte lehetetlen lenne. Szertartásos használatát a hétezer éves ősi Sumériáig vezetik vissza, amely kultúrában az istenek között legfőként tisztelt Inana istennő jelképe volt. Az antikvitás korában a szimbólum isteni nőiséget végigkövetve szerepelt különböző átváltozásokban, Istartól, Ízisen és Vénuszon át Aphroditéig. Bárhol is járt, mindenhol az istennőt, a szerelmet, a teremtést és a háborút szimbolizálta.

Amikor VII. Kleopátra Philopátor a Ptolemaiosz-dinasztia jövőjét szeretne volna bebiztosítani és Egyiptom hatalmát ismét megerősíteni, a rózsza szimbólumát használta nem csupán Marcus Antonius elcsábítására de alattvalói megnyerésére is. Joann Fletcher egyiptológus professzornő a *Cleopatra the Great, The Woman Behind*



Kép: Internet Archive Book Images - Image from page 65 of „Antony & Cleopatra” (1891) www.flickr.com/photos/internetarchivebookimages/
No know copyright restrictions



Fotó: © Jon Callas
www.flickr.com/photos/joncallas
 Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

VII Kleopátra
 Rosicrucian Egyptian Museum,
 San Jose, Kalifornia.
 Egyik a Kleopátráról fennmaradt
 hét szobor közül

elegendő volt illatos rózsákkal körülvenni magát. Képzeljük csak el, amint a szolgák a padlót betérítő rózsabimbókon tapodnak s minden egyes lépéssel a mámorító illat erőteljesebben áradt szét a helyiségben ... és az istennő varázslatos csáberejét növelte. Az illatos látványosság közepébe csöppenne az Egyiptomba látogató római vendégek óvatossága és gyanakvása azonnal elillant. Valószínűleg ellenállhatatlanul lehullott a gyanakvás leple és elkápráztatva őket az érzékek élvezete.

Kleopátra mindenhatóvá vált az ősi időkben. Uralta az akkori időket és az azt követőket is.

A kérdés tehát, hogy elérhette volna-e mindezt a rózsa nélkül...? Azt gondolom, hogy a válasz valószínűleg igen. Hiszen Kleopátra a történelem egyik legnagyobb vezetője volt.

Egy pillanatra mozduljunk el az i. e. 41-ből és a Nilus partjáról és ugorjunk tovább a huszonegyedik századba, pontosabban 2013-ba Törökországba. Szálljanak be az időgépembe, de ugye megbocsájtanak a kis rendetlenségért?!

Itt a tudósok a rózsa illóolaj szorongásos állapotra gyakorolt hatását próbálják vizsgálni. Számomra ez azért érdekes, mert két évezreddel később lehetőség nyílik arra, hogy megérthessük, a Tarszoszba bevonuló seregre enyhítőleg ható anyag fiziológiáját. Milyen varázslattal élt Kleopátra a palotájának padlóján járó gladiátor katonákkal szemben? Milyen erős csábító szert használhatott, amely a római harcosokra úgy hatott, hogy Vénusz és Bacchus elixírjének hatására minden italt és ételt behabzsoltak? Csaknem egy amúgy is túlkényeztetett nemzetre tette rá a kezét Kleopátra ...

A kutatók a kísérlet során a rózsa illóolaj szájon át, illetve belélegzéses adagolással történő hatásait hasonlították össze. A kísérlethez használt patkányokat négy csoportra osztották: kontroll csoport, krónikus enyhe stresszben szenvedő csoport és két másik csoport, amelynek rózsa illóolajat adagoltak. Az egyiknek szájon át, a másiknak belélegzéses módszerrel.

A rágcsálóknak 28 napon kellett tűrniük a rájuk szabott protokollt, amelynek a végén a patkányok agykérgéből vett mintákat vizsgálták meg. Az analízis szerint a

the Legend (kb. Kleopátra, a nő a legenda mögött – a szerk.) című könyvében azt írja: „Előadóként pózolt, látványos mulatságokat rendezett maga dicsőítésére, mivel úgy hitte, hogy születésétől fogva istennőnek teremtették. Gyakorlatilag minden egyes alkalommal istennői alakban tűntette fel magát. Személyiségét úgy próbálta megkedveltetni az otthoni és külföldi közönséggel, hogy Rómában Vénusz képében tetszelgett, a mediterrán vidékeken Aphroditéként hajózott végig, Egyiptom hatalmát pedig Íziszként erősítette meg és a női istenség minden jellemzőjét magára öltötte.”

Amikor Marcus Antoniuszal először találkozott Tarszoszban, az uralkodó megnyerése alapvetően fontos politikai játsz-

ma részét képezte azért, hogy királynői tisztségét megerősítse. A környező királyságokhoz eljuttatott pletykák arról regéltek, hogy Vénusz Bacchusszal vacsorázott (Marcus Antonius magát Bacchusként emlegette).

Az első és második századbéli krónikák arról írtak, hogy Kleopátra hajójának vitorláit parfümmel átítatottan lengedeztek a szélben, valamint, hogy Marcus Antoniuszal elköltött vacsorájához az étkező padlóját 45 centiméternyi rózsaszirmmal borította be.

Az ősi egyiptomiak hitték, hogy az istenek és az istennők gyönyörű illatot árasztanak magukból. Így ahhoz, hogy az udvariakat meggyőzze isteni mivoltáról,

> kontroll csoport alacsonyabb C- és E-vitamin, illetve béta-karotin szintet produkált, mint a stresszes csoport, de magasabb szintet mutatott, mint az egyik rózsa olajjal kezelt csoport. Lenyűgöző, hogy a szájon át történő adagolással kezelt csoport nem mutatott eltérést a vitaminszintben, csupán a belélegzéses csoport esetén mutatták ki a változást.

Akkor valami olyan történt, amelyet egyetlen legördített elixír sem válthatott ki. Akkor pedig mi?

Egy másik eset, amelyben a rágcslók ismereteink szélesedését támogatták: itt depressziós egerek voltak a kísérlet résztvevői az angliai Lancashire egy laboratóriumában 2007-ben. Ebben a vizsgálatban megpróbálták kideríteni, hogy a rózsá illóolaj mennyiségétől függő adagolása a neurokémiai rendszeren keresztül miként hat a szorongásra. A kísérletben három csoportot alakítottak ki. Az egyik – akut csoport – 24 órán át kapott rózsáolajat, a másik – krónikus csoport – két héten át, a harmadik egyáltalán semmit sem kapott. Az egerek viselkedését labirintusban és egy fekete-fehér dobozban vizsgálták, majd az eredményeket olyan egerek eredményeivel vetették össze amelyeket előzőleg diazepammal kezelték. Az akut csoportnál a szorongásos tünetek csökkentek, a krónikus csoport esetén a szorongásoldó hatás még jelentősebben jelentkezett és kumulatív jellegű volt. Akkor hát egyértelmű, hogy Kleopátra a szerepe túljátszása nélkül is pont célra tartott. Mivel a látogatók közvetlenül érintkeztek a rózsá olaj illatkomponenseivel, könnyen transzba estek. Mintha elvinnénk az édességet egy kisgyerektől!

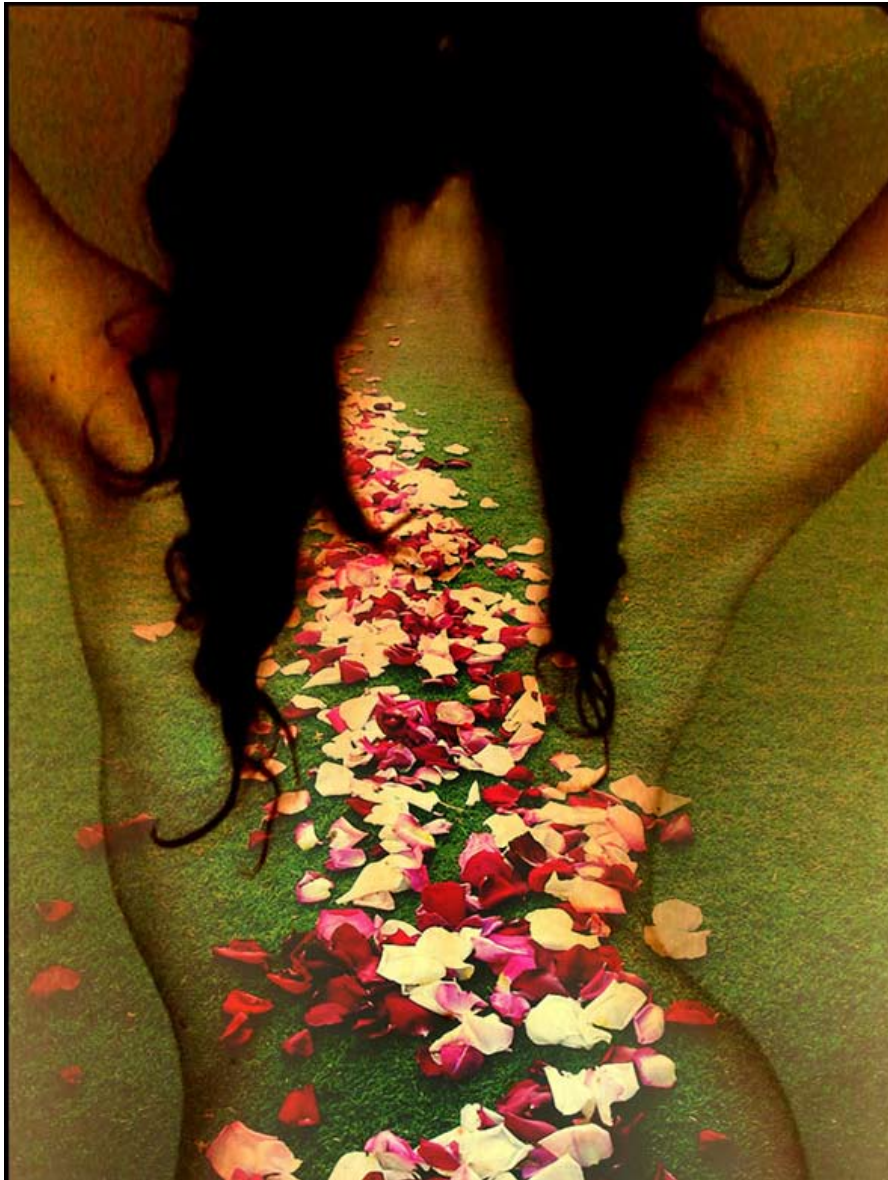
Arra voltam kíváncsi, hogy a rózsá olaj miként fejti ki mágikus hatását és hat az agyon keresztül a testünkre. Az imént említett kísérlet részben választ ad a kérdésre. A diazepammal kezelt egerek viselkedését összevetették a rózsá illóolajjal kezelt egerek viselkedésével,

Kép: Internet Archive Book Images



Image from page 7 of „Cleopatra, being an account of the fall and vengeance of Harmachis, the royal Egyptian, as set forth by his own hand” (1894) www.flickr.com/photos/internetarchivebookimages No know copyright restrictions





és megállapították, hogy az agyra gyakorolt hatásuk különbözik. Az illóolaj a benzodiazepin típusú gyógyszerektől eltérően inkább szerotogén (a szerotonin egy neurotranszmitter – *a szerk.*) hatású. Na, akkor nézzük meg ezt egy kicsit közelebbről.

A repülő szőnyegünkön most utazunk egészen 2015-ig. Egészen pontosan március 9-ig. Nincsenek piramisok, se mágikus látomások, csupán e-mailek cikáznak iráni, svájci és thaiföldi laboratóriumok között, amelyek a rózsá illóolaj férfiak erekciós problémáira gyakorolt hatását méltatják. Ez egy jó példa arra, hogy a hagyományos és a komplementer medicinák

mennyire közel kerülhetnek egymáshoz.

A kísérlet során 60 férfit vizsgáltak, akik átlag életkora 32 év volt. Minden résztvevő súlyos depresszív zavarban szenvedett (MDD) és szelektív szerotonin visszavétel gátló antidepresszánsokkal kezelték őket (SSRI – *a szerk.*). Depresszió esetén előszeretettel alkalmazzák a *szelektív szerotonin visszavétel gátlókat*, mivel a páciensek tipikus tünetekben szenvednek, amelyekre a csökkent szerotonin, norepinefrin és dopamin szint jellemző. A kezelések sikere a sejtek között csapdába esett szerotonin szintjének beállításán is múlik, amely elengedhetetlen a kiegyensúlyozott és stabil hangulat eléréséhez.

Fotó: © Gisela Giardino
radiography [det]
(aka 'gisela the petal fountain')
www.flickr.com/photos/gi
Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)

Az SSRI készítmények mellékhatásaként viszont szexuális működési zavarok léphetnek fel, amelyek csökkent libidó és merevedési problémákat okozhatnak. Gyakori mellékhatás lehet még a késleltetett magömlés vagy az orgazmus teljes elmaradása.

A komplementer medicinák már régóta hangsúlyozzák, hogy a hangulat mekkora mértékben lehet hatással fizikai jóllétünkre. A fenti példa nem csupán kézzelfogható bizonyítékokkal szolgál, de az egyik számunkra legkedvesebb 'gyógyszer' alkalmazta a problémára. Sikerral. Ráadásul a hagyományos orvoslás részvételével és támogatásával!

A kísérletben résztvevőket megkérték, hogy töltsenek ki egy kérdőívet, amelyben a hangulatukról és szexuális problémáikról szóló kérdések szerepeltek. A kérdőívet a kísérlet kezdetén, annak negyedik és nyolcadik hetében kellett kitölteniük. A résztvevők az SSRI adagjuk mellé napi adagolásban reggelente 2 ml rózsáolajat (*R. damascena – a szerk.*) kaptak szájon át adagolva, amely 17 mg citroneolt tartalmazott, a kontroll csoport pedig megegyező illatú de olaj-víz keveréket tartalmazó placebót kapott.

A negyedik hét végére az eredmények jól mérhetőek voltak. Mindkét csoport javuló hangulatról és a szexuális tünetek kisértéséről változásáról számolt be. A 8. hét végére a két csoport között óriási különbség mutatkozott. Noha mindkét eredmény javulást mutatott az erekcióra és magömlésre vonatkozóan, a nyolcadik héten a rózsáolajat szedő csoport *hangulati és szexuális funkciókra vonatkozó mutatói jelentősen nőttek* a placebo csoportéhoz képest. Hogyan is kapcsolódik ez az adat a mi kis egyiptomi bankettünkhöz?

Kleopátra nem csupán a hatalom *illúzióját* teremtette meg ... valóságos hatalmat teremtett maga körül. Ahogy a kísérete beszippantotta az illatot nem csupán erősebbnek érezték magukat, de valóban erősebbek lettek...

> GABA-receptorok

A fenti kísérlet érdekessége, hogy komplex kutatás volt, hiszen több szakterület is érdeklődött az eredmények iránt, többek között az addiktológusok is. Én is egy kicsit mélyebbre próbáltam ásni, hogy megnézzem voltak-e a területhez kapcsolódó egyéb kutatások. Így találtam egy olyan tanulmányt, amely a rózsza GABA-receptorokon keresztül a morfium elvonási tünetekre gyakorolt hatását vizsgálta.

Egy rövid anatómia és fiziológia emlékeztető: a GABA-receptorok (gamma-aminovajsav - az angol gamma-aminobutyric acid-ból - a szerk.) neurotranszmitterek, amelyek az idegrendszerünk kémiai átvivőanyagai között a szervezetünkben kiemelten fontos szerepet töltenek be. A GABA receptorok az idegrendszer ingerlékenységét szabályozzák de a sima izomzat működésére is hatással vannak. Ez segíthet megértenünk, hogy az idegrendszeri energia miként alakul át fizikai valósággá.

A kísérletben a rózsza illóolajat morfiummal függővé tett patkányok izomzatába fecskendezték, a kontroll csoportnak pedig diazepamot adtak. Az elvonási tünetekre jellemző rángatózás valamint a 'vizes kutya

rázás' (amikor az állatok lerázzák a nedves bundájukat) mindkét csoport esetén enyhült. 5 és 20%-os oldat esetén is csökkentek a túlzott vakarózási, mászkálási és rángatózási tünetek, a 40%-os hígításnál pedig már nem álltak a hátsó lábakra és a fogaikat sem csikorgatták.

A rózsaoaj és a diazepam majdnem megegyező hatást mutatva, azzal a különséggel, hogy a diazepam a patkányoknál hatékonyabban enyhítette a morfium elvonási tüneteként jelentkező hasmenést. A kísérletről született tanulmány szerzőit idézve: *„Befejezésül, úgy tűnik, hogy a Rosa damascena olajában található flavonoidok által kiváltott GABA-termelő hatás enyhítheti a morfiumentvonás tüneteit, de a mechanizmus jobb megértéséhez további kísérletekre van szükség.”*

Nos, akkor a fenti eredmények hogyan segíthetnek megértenünk a rózsza és a potencia közötti kapcsolatot? Lehet hogy az erő, vagy talán - szó szerint (és enyhén szólva udvariatlanul) annak 'hiánya' lehet az impotencia okozója? A GABA-receptorok a szorongás és félelem enyhítésében játszanak szerepet, hiszen maguk is az idegrendszerben lezajló bizonyos kémiai folyamatokat gátolják. A feladatuk,

hogy a sejtekbe áramló klórcsatornákat megnyissák, és ezáltal a sejt negatív töltését elősegítsék. Összességében pedig ezzel támogatják a szervezetet abban, hogy a stresszre adott negatív tünetek enyhülhessenek. Az egyik ilyen funkció a simaizom lazító hatás. A simaizmok kontrollálják a férfiak erekcióját illetve a nőknél az orgazmust. Egy olyan anyag megtalálása, amely a simaizmot lazítja a szexuális zavarok fizikai tüneteinek enyhítésében segíthet, épp ezen munkálkodnak a hagyományos orvoslásban. Azzal is egyetértünk, hogy érzelmi oldalról nézve a stressz, a szorongás, a tehetetlenség érzése és az alacsony önbizalom a szexuális zavarok gyakori velejárói. A rózsza viszont nyilvánvaló megoldást jelenthetne az ilyen esetekben.

No de miként is ért véget a legendás bankett? Hollywood biztosan elhitetné velünk, hogy a szépség csapdába ejtette az emberét (a korabeli pénzek és szobrok ezt ugyan nem bizonyítják). Valamilyen viszonyra mégiscsak léptek aznap este, de valószínűleg annak a szerelemhez semmi köze nem volt. Az antikvitás korában a politikai szövetségeket szexszel pecsételték meg. Az első rózsailleség betérített találkozókból olyan diplomáciai partnerség



Fotó: © Patrick Nouhailler
Rosa damascena "Jacques Cartier" (Moreau Robert 1886)
www.flickr.com/photos/patrick_nouhailler
Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)

> alakult ki, amely eredményeképpen Egyiptom visszakapta szuperhatalmi státusát és garantálta, hogy Kleopátra nevére a történelem folyamán örökké emlékezzenek. Képzeld csak el Vénusz és Bacchus négy napos lakomázását és az orgiát. Mindkető úgy érezhette, hogy benne lakozó isten és istennő elszabadult! És ki ne tenné rá a voksát! Jól van Kleo, jól csináltad. Na jó, hol van az én üvegem... és a férjem! Akkor kezdjük a szerepjátékot! ■

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

Elizabeth weboldalának címe: www.thesecrethealer.co.uk



Felhasznált irodalom

Farnia V1, S. M.-T. (2015, 03 09). *Rosa damascena oil improves SSRI-induced sexual dysfunction in male patients suffering from major depressive disorders: results from a double-blind, randomized, and placebo-controlled clinical trial*. letöltve: 2015. május 6. forrás: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4358691/>

Fletcher, J. (2009). *Cleopatra The Great, The Woman Behind The Legend*. Hodder and Stroughton. p. 3.

Navid Abbasi Maleki, a. S. (2013, 06). *Suppressive Effects of Rosa Damascena Essential Oil on Naloxone- Precipitated Morphine Withdrawal Signs in Male Mice*. letöltve: 2015. május 6. forrás: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3813277/>

Nazıroglu M1, K. S. (2013, 01). *Rose oil (from Rosa x damascena Mill.) vapor attenuates depression - induced oxidative toxicity in rat brain*. letöltve: 2015. május 6. forrás: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22484603>

Fotó: © Patrick Nouhailler
Rosa centifolia musc. "Salet" (Lacharmé 1854)
www.flickr.com/photos/patrick_nouhailler
Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)





Fotó: © Kh1234567890

Homeopátiás szerek

www.flickr.com/photos/kh1234567890

All rights reserved.

A fotó a szerző engedélyével került felhasználásra.

Used by kind permission of the author.

Dr. Lengyel Boglárka

HOMEOTERÁPIA ÉS AROMATERÁPIA

A TERMÉSZET APRÓ INFORMÁCIÓI

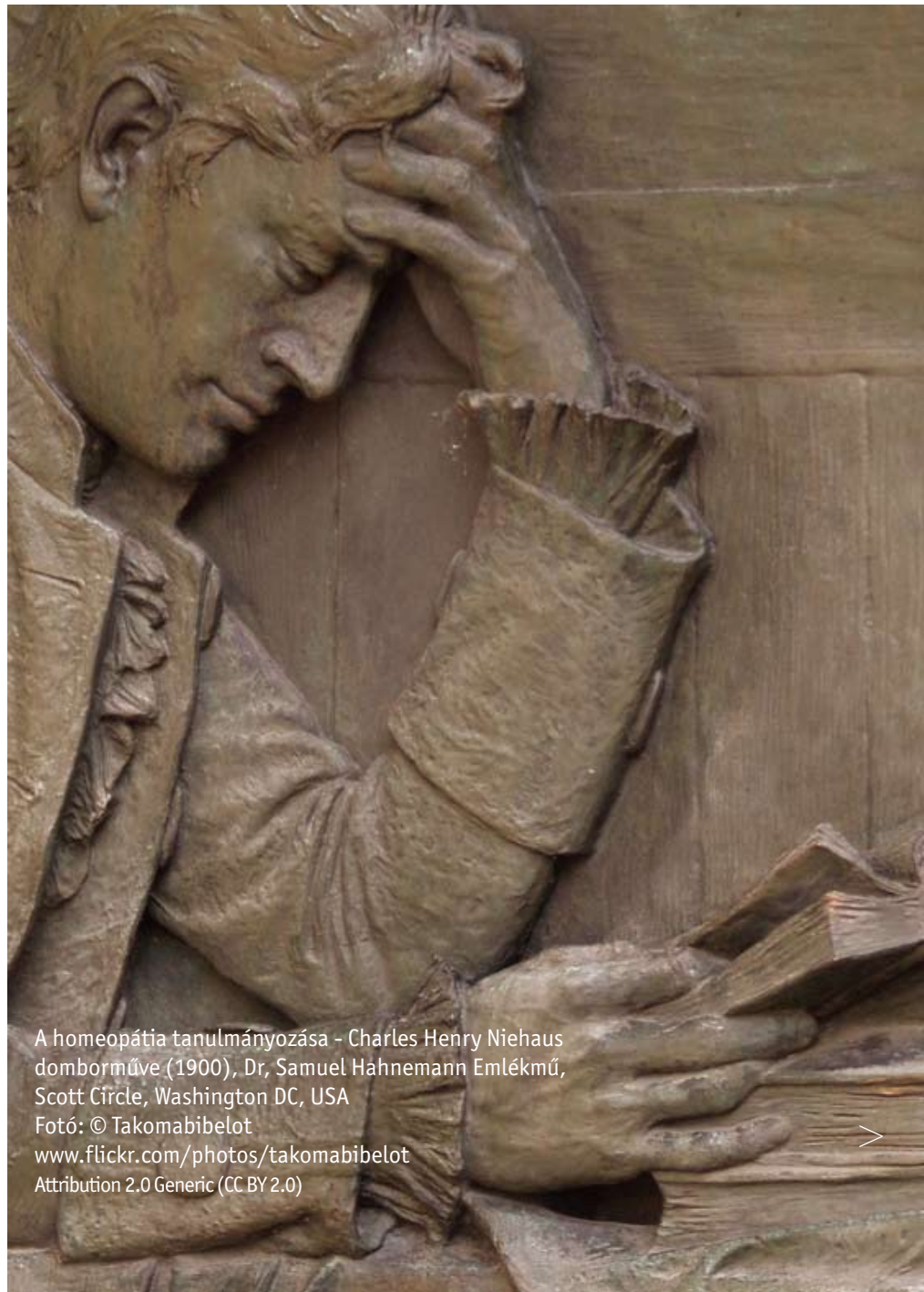
“Az illatért tetted? Igen. Az illatért tettem.”

Weiner Sennyei Tibor: Gül Baba

Régóta hiszem, és a bizonyosságot egyre inkább megszerzem arról, hogy önmagában egyetlen hatásos gyógymód nem létezik. Mint ahogy egyetlen sejt sem életképes önmagában, mert hiányzik az ismerős közeg, az összes többi hasonló vagy éppen olyannyira tőle különböző sejt információja, létezése. Ugyanígy kölcsönhatásban kell, hogy legyenek egymással a terápiás gyógymódok, a gyógyulás érdekében. Nem létezik egyetlen olyan módszer sem, amely önmagában megoldja a páciensek, a betegek, a gyógyulásra várók problémáit. Nem mondhatom azt, hogy van egy tuti javaslatom, vagy gyógyszerem, vagy szerem, amelyet alkalmazva kiderül az ég, és minden, ami addig zűrés volt elrendeződik, ami fájdalmas volt a testben az kellemessé válik, ami elromlott az varázsütésre megjavul, ami pedig nehézségként jelentkezett a lélekben, ezentúl átváltozik könnyűséggé.

Persze lehet, hogy mégis mondhatnám. De akkor nem mondanék igazat. Hanem hamis vágyat táplálnék. Mert ki nem szeretne gyors javulást, gyors enyhülést és megoldást találni testi-és lelki bajaira. Ki nem kívánná sokszor szinte azonnal a jó irányú változást? Mert a fájdalomtól szabadulni szeretne.

A hagyományos orvoslás gondolatmenete, amelyet az emberek magukévé tettek, ez az igény, mely szerint minden rossz gyorsan múljon el. Ezzel együtt feledés homályába gyömöszölték a mélyebb okozati összefüggések keresését a betegségek és a kiváltó okok között. Könnyebb az időjárást, a vírusokat, a baktériumokat, a gombákat vagy a másik embert felelőssé tenni a minket ért betegségekért és sérü-



A homeopátia tanulmányozása - Charles Henry Niehaus domborműve (1900), Dr, Samuel Hahnemann Emlékmű, Scott Circle, Washington DC, USA
Fotó: © Takomabibelot
www.flickr.com/photos/takomabibelot
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

> lésekért. Könnyebbnek és egyszerűbbnek tűnik. Tűnhet. Egy ideig.

Aztán halad az idő, és már égbekiáltó a kérdés, hogy mi is történik, miért történik, és miért pont velem. Ez az a pont, amikor nem lehet nem észrevenni, hogy a hörgőtágító gyógyszer, az antibiotikum, a szteroid, a sebészeti beavatkozás csak ideig-óra-ig jelent megoldást. És újabb gyógyszerek, újabb műtétek következnek, újabb reményekkel kecsegtetve. Reménytől reményig evickélve. Közben mindig marad egy része az életnek, amit a szőnyeg alá söpörve tartunk. Néha bekukucsálunk, fölhajtva a szőnyeg szélét, de gyorsan vissza is ejtjük a padlóra, mert belátni oda nem kellemes. Pedig már távolról is jól látszik, hogy hatalmas kupac valami dudorodik a szőnyeg alatt. Nagy halom. De még mindig inkább az elfedés tűnik a lehetséges jó megoldásnak.

Sokáig lehet ezt húzni így. Pontosan addig, ameddig a helyzet nem lesz eléggé rossz. Amikor már nincs mellébeszélés, mert már annyira rossz az egész, hogy már

tűrhetetlen. Tűrhetetlen az az átmeneti jó, ami nem jó, mert ott van mögötte az érzés, hogy nem mondok igazat. Hazudok. Kinek is? Magamnak.

Ekkor merül fel a kérdés. Jó, eddig a testemmel foglalkoztam: vérnyomás, vérkép, ragyák a bőrömön, ínygyulladás, hasmenés, hajhullás, rövidlátás, szemkönnyezés, ráncosodás, húgyúti fertőzések, nőgyógyászati gyulladások, csomók a mellben, ciszták.

De mi lesz a gyötrő álmok miatti alvászavarral, ami miatt feszültségek lesznek napközben, és kúszik föl a vérnyomásod? Mi lesz a munkahelyi konfliktusokkal, ami miatt minden reggel gyomorégésre ébredsz, mi lesz a fejfájással, amit már nem lehet megmagyarázni azzal, hogy túl sok csokoládét és sajtot ettél, és tudod, a sok feniletilamin és tiramin okoz ilyet. Hogy lehet megmagyarázni a fejfájást, ami elmúlik, ha végre azzal beszélgethetsz, akire vágytál, és vártál hosszú ideje már. És elég csak a tudat, hogy hamarosan ott az időpont, az alkalom, és érzed a közelségét, az

érintését, az illatát. Felidézed, az orrodban keresed az illatot, amely mint egy lenyomat, ott marad és a sejtek emlékeznek rá.

Sorolhatnám tovább. És kiderül, hogy ennek a sornak nincs egyértelmű anatómiája. Nincsenek biztosan kimutatható és igazolt hatású folyamatai, nem lehet leírni képletekkel, sem tudományos elméletekkel. Na jó, persze, a kimutatható hormonváltozások, ott a háttérben... De van, ami nem illik bele a hormonális képbe, és még kevésbé a vérképbe, nem illik bele az ultrahang vizsgálati leletbe, meg az MRI leletbe sem, mert nem marad mindig ugyanúgy detektálható nyoma. És mert nem elsősorban anyagi rendszerként hat, megfoghatatlan, uniformizálva reprodukálhatatlan, és ezért hitetlenkedünk.

Hosszú évek óta használok homeopátiás szereket. Láttam, hogyan hatnak, mikor nem hatnak, kinek hatnak és kinek nem. Sokáig azt hittem, meg kell védenem a homeopátiát a kételkedőkkel szemben. Mára már rájöttem, hogy nem kell megvédenem. Megvédi majd önmagát. A homeo-



Eukaliptuszolaj
Fotó: © Adam
www.flickr.com/photos/azadam
Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)



Fotó: © Kh1234567890
Homeopátiás szerek
www.flickr.com/photos/kh1234567890
All rights reserved.
A fotó a szerző engedélyével került felhasználásra.
Used by kind permission of the author.



Hegyi árnika (*Arnica montana*)
 Fotó: © The U.S. National Archives
www.flickr.com/photos/usnationalarchives
 No known copyright restrictions

> pátia szembesít a ténnyel, hogy részei vagyunk a minket körülvevő világnak. És amint kicsiben úgy nagyban, amint nagyban, úgy kicsiben. Ha elfogadjuk ezt, akkor is így van, ha nem fogadjuk el, akkor is így van.

A homeopátiás szerek kiinduló anyagai többek között növények, ásványok és lehetnek állati eredetűek is. Senki sem csodálkozik azon, ha a kamilla főzetét szemborogatásra használja. Rögtön hitetlenkedni kezdenek azonban akkor, ha azt mondom, hogy a fájdalomra fokozottan érzékeny, szinte dühöngő, intoleráns betegnek is lehetne adni, persze nem szemborogatásként, hanem homeopátiás gyógyszer formájában, belsőleg. Ízületi fájdalom esetén van, aki használt vérbőséget okozó, gyulladáscsökkentő „kígyó” krémet. Ebben valóban kígyóméreg van. Persze nem mérgező mennyiségben. Mégis csodálkoznak, amikor az ugyancsak

ilyen eredetű, Lachesis nevű homeopátiás szert adjuk a vérkeringés szabályozására. A homeopátiás szereket elsősorban szájon keresztül alkalmazással javasolják. De nyugodtan lehetne bőrön keresztül is alkalmazni. Úgy is meglenne a hatás. Jó példa erre az Arnigel.

Aromaterapeuta barátaim segítségével régóta használok illóolajokat. Az illóolajok bátran megférnek a homeopátiás szerek mellett, a testi és lelki tünetekre való együttes hatásuk hasonló információ a szervezetnek, illatos leképezései a környezetünkkel való egységünknek és a kommunikációnak. Sok tiltás van a homeopátia és az illóolajok együttes használatával kapcsolatban. Szeretnék ezen a tiltáson enyhíteni. A mentolban vagy kámforban gazdag illóolajokat egyidejűleg a homeopátiás szerekkel, - ami azt jelenti, hogy miközben a szánkban éppen benne van a golyócska, - ne szagolgassunk. Ettől eltérő

időben párhuzamosan a homeopátiás kezeléssel lehet aromaterápiát alkalmazni.

A bennünk zajló folyamatok szabályozását sokféleképpen lehet elérni. Lehet a természetet haloványan utánozva, csak hatóanyagokra koncentrálva, mesterségesen előállított készítményekkel. Ezek a készítmények lecsupaszított és rendkívül gyors hatású változatai a természetben található gyógyhatású anyagoknak. Csupszak. Hiányzik belőlük a többi információ, amitől a szervezet élőnek ismeri fel őket. Mert ezeknek a „kémiai” gyógyszereknek a hatásossága csak az adott összetevőtől függ. A valódi hatáshoz, ahhoz hogy a szervezettel igazán összhangban működ-hessenek, és a kívánt hatást elérhessék, kell hozzá még valami, ami az élő környezetből származó készítményekben benne van. Így van benne a homeopátiás szerben és az illóolajokban is.

Hogy is lehetne hinni azt, hogy a természet részeként működő embert kizárólag kémiai laboratóriumokban előállított gyógyszerekkel lehetne meggyógyítani. Ezek a gyógyszerek valóban ezt ígérik: Ülj le, majd én megcsinálom helyetted. Vagy ami még rosszabb: Csinálj mindent úgy, ahogy eddig, és majd megoldom helyetted.

Jó hírem van. Senki nem oldja meg helyettünk. A rosszul létünkért és a jól létünkért is mi magunk vagyunk a felelősek. A megoldásokat keresni is a mi felelősségünk.

Amikor a homeopátia felé fordultam, a döntés szabadsága és a felelősség vezetett. És az az egység, amellyel kapcsolatban szerettem volna maradni úgy, hogy közben pontosan tudom, milyen nagy szerepe van a gyógyításban a hagyományos gyógyászat eszköztárának. A műtéteknek, az életmentő beavatkozásoknak, a diagnosztikai eljárásoknak, és azoknak a módszereknek, és terápiás eljárásoknak, amelyek az egyensúlyából kibillent embert segítik a testi és lelki harmóniába visszatalálni.



Fotó: © Kh1234567890
 Homeopátiás szerek
www.flickr.com/photos/kh1234567890
 All rights reserved.
 A fotó a szerző engedélyével került felhasználásra.
 Used by kind permission of the author.

>

“

Weiner Sennyey Tibor: Gül Baba

És elmentél a fekete rózsá magjaiért?

Elmentem.

Áttörtél százszor-száz örön, és áthatoltál ezerszer ezer falon?

Elsétáltam százszor-száz ór előtt, besétáltam ezerszer-ezer engem tárva váró kapun.

Nem rejtőztél?

Csak arra gondoltam, amit el akartam érni.

Nem akadályoztak?

Az akadály mindig önmagunk vagyunk.

Másokért tetted, amit tettél?

Magamat láttam másokban is meg.

Magadért tetted, amit tettél?

Mások is én vagyok.

A Szultánért tetted?

Magam szultánja vagyok.

Szolgálatból tetted?

Magam szolgája vagyok.

A barátaid vagy az ellenségeid miatt tetted?

Magam barátja és magam ellensége is csak én vagyok.

Az illatért tetted?

Igen. Az illatért tettem.



Dr. Lengyel Boglárka 1988-ban végezte a SOTE Általános Orvosi Karán. 1993-ban szakvizsgázott csecsemő- és gyermekgyógyászatból. 2000-ben megkapta a francia CEDH oktatószervezet nemzetközi homeopátiás diplomáját. Dolgozott kórházi gyermekosztályon és az Országos Gyermekegészségügyi Intézetben. 2005 óta saját gyermekorvosi praxist folytat. Elkészítette a Mesetandem című meseterápiás hangoskönyvet. Saját fejlesztése az iMed Aromaterápiás sópárna.

Fotó: © Harald Henkel

Rózsá Leinwandból

www.flickr.com/photos/fkhuckel

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

„Ó, mennyire megszépíti a szépet
Az édes dísz, hogy nemes, igazi!
A rózsá szép, de szebb, még szebb az édes
illattól, amely körüllebegi.”

William Shakespeare

Rózsá

(*Rosa damascena*)

Noha a rózsát a történelem folyamán mindig nagy tisztelet övezte, illóolaját rendszeresen a 16. századtól kezdték el kivonni. Rózsavizet először Avicenna készített a 10. században, míg rózsá otto-t először Perzsiában vontak ki a virágokból. Az eljárást a törökök Kis-Ázsián keresztül hozták el Európába, pontosabban Bulgáriába, amely akkortájt a Török birodalom része volt. A rózsá illóolaját lepárlással vagy oldószeres eljárással nyerik. Gyulladáscsökkentő és hidratáló tulajdonságai miatt a kozmetikai készítmények gyakori összetevője. Az illóolaj szívet melengető, a belső megnyugvást támogatja, és nagy segítséget nyújthat a veszteségek elfogadásában.



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 organisations 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

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

AROMATERÁPIA ÉS A KINAI ÖT FÁZIS TANA

- NYÁR -



A keleti filozófia alaptétele szerint minden élet a természeti ciklusok keretén belül alakul ki. A dolgok kölcsönös kapcsolatban állnak egymással és kölcsönösen függenek egymástól. Az emberek az őket körülvevő Univerzum mikrokozmoszát alkotják, és a Természet önmaga egy egységes rendszer, melyet TAO-nak hívnak.

A TAO mindenek egysége, az összes létező dolog belső rendje. A TAO-val való kapcsolatunk módját a Yin-Yang elv és az Öt Fázis (öt elem) tana írja le.

Az elmúlt évek során az nyűgözött le a Hagyományos Kínai Orvoslásban (a továbbiakban HKO), hogy az ezt gyakorló orvos olyan, mint egy kertész. Mivel minden létező a természeti ciklusok keretén belül alakul ki, ezért, e mátrixon belül, minden kapcsolatban és kölcsönös függőségi viszonyban áll egymással. A kínai orvoslás a kölcsönös összekapcsolódásra és a változás állandóságára fekteti a hangsúlyt. A HKO orvos a páciens vizsgálatakor mintázatokat keres, az egyes tüneteknek önmagukban nincs jelentősége, és az adott tünet csak a vizsgált személy egyéb tüneteivel együtt és a tünetek közötti kapcsolatok elemzése által nyer értelmet.

Az Öt Fázis (elem) ciklusa az élet körforgását és folytonosságát szimbolizálja, vagyis az összes létező természetes ritmusát. Az évszakok változásával párhuzamo-

san ötleteket nyújtunk arra vonatkozóan, hogy miként tegyetek szert mélyebb önismeretre, és miként éljetez minél teljesebb életet az Öt Fázis/elem természeti ciklusain belül.

Az Öt Fázis tana önmagunkba „látó” és környezetünket elemző módszert nyújt számunkra. Ez által többet megtudhatunk önmagunkról, és felfedezhetjük azt, hogy miként alakítsunk ki és őrizzünk meg egy olyan egészséges életmódot, mely összhangban működik az Öt Fázis elmélete által ábrázolt évszakokkal és saját természetes ciklusainkkal.

A Tűz elem áttekintésekor, mindnyájatokat arra bátorítalak, hogy fedezzétek fel a tűzzel és az általa szimbolizált aspektusokkal való kapcsolataitokat.

Tűz Fázis (elem): növekedés és kiteljesedés

A felfelé mozgást szimbolizálja: Öreg Yang

- A Tűz kiváló szimbóluma a tisztulásnak, egyaránt lehet átalakító vagy romboló erejű.
- A Tűz a szenvedély vagy az átváltozás jelképe egyaránt lehet, és azt ünnepli, amivé vált.
- Melegséget, kényelmes légkört teremt.
- A tűzben valaminek el kell égnie, hogy a keletkező hamuból valami új jöjjön létre.

- Saját Tűz elemünk elégedettségünket jelképezi: lényünk teljes integrációját és kifejezését, a szellemi fejlődésünk, kiteljesedésünk és érettségünk teljes mértékét.

Tűz évszaka: nyár

- A Nap energiát ad, cselekvést vált ki és kifelé irányuló mozgásra készítet. Ilyen tűz jellegű, maximális aktivitás például a sziklamászás, úszás és a szabadterei sportok.
- Mozgásban lévő energiát jeleníti meg.
- Dinamikus, mozog: vitális
- Képességeink teljességében nyilvánul meg.
- A természetben a növények teljesen virágba borulnak, kiteljesednek, gyümölcsöt hoznak, szépségükkel, energiájukkal, élettelségükkel gyönyörködtetnek.

Természeti energiája: hőség

A Szív (Tűz elem szerve – szerk. megj.) iszonyodik a hőségtől. Ha valaki irtózik a hőségtől vagy a meleg időjárástól, vagy annyira kedveli, hogy nem érzi jól magát nélküle, mindezek az egyén Tűz elemének zavarára utalnak. A nagy hőség a Tűz elem egyensúlyát megzavarhatja. A külső hő ártalmasan befolyásolhatja testünk és elménk működését, ezért nagyon fontos elsajátítani e hatások kiegyensúlyozását a szervezetünkben.



Színe: Vörös

A piros arcszín túlzott Tűz energia állapotra utal. A piros szín iránt erős vonzódás, vagy ennek elutasítása is utalhat a Tűz elem zavarára.

Yin szerve: Szív

(biológiai órája: déli 11 -13 óra közötti időszak)

HKO szerint a Szív a legfontosabb szerv a belső szervek közül és az alábbi funkciókat tölti be:

1. Szabályozza a vért

A Szív átalakítja a Táplálék Qi-t vérré és ő felel a vér keringetéséért a test egészében (a tüdő, a máj, és a lép segítségével).

A Szív vére táplálja az önszeretetet. A hiányos, zavart egyensúlyú szív funkció tünetei közé tartoznak többek közt a fáradtság, álmatlanság, szorongás, szédülés, szeretethiány, zavart elme.

2. A vér és a vérerek kormányzója

Szabályozza a véráramlást: A Szív Qi és a Szív Vér harmóniájától függ a vérerek működése (Ha e kettő bőséges és normális, akkor az erek telítettek, a pulzus egyenes és szabályos. – a szerk. megjegyzése).

3. Az arcszínben nyilvánul meg

A Szív fénye az arcon tükröződik. Ha a Szív Qi erős és a Szív Vér bőséges, akkor az arc rózsaszínű, nedves és fényes. Ha a Szív Vér elégtelen, az arc sápadt és fénytelen, ha stagnál, az arc bíborszínű, és ha a Szívben hó alakul ki, az arcszín erőteljesen kivörösödik.

4. A Szív a nyelvre nyílik

A nyelv színét, alakját, nedvességét a Szív szabályozza (szerk. megj. – a nyelv a Szív Qi és Szív Vér között lévő szoros kapcsolat révén a Szív diszharmónia tünetei a nyelven is észrevehetőek).

Ha a Szívben sok Hő van (belső Hő ártalom), a nyelv száraz és sötét vörös színű, a nyelv hegye megduzzadhat, és a

szájíz keserű lehet. Ha a Szív Qi gyenge és Szív Vérhiány áll fenn, a nyelv sápadt és sovány.

A Szív állapota a beszédképességet is befolyásolja, a szívben keletkező zavar dadogásként vagy összefüggéstelen beszédként jelentkezhet. Szívdiszharmónia okozata lehet, hogy a személy szüntelenül beszél, vagy indokolatlanul nevet.

5. Szabályozza az izzadást

Szív Qi zavara spontán izzadást vagy éjszakai verejtékezést válthat ki, vagy bőséges és folyamatos izzadásban is megnyilvánulhat.

6. A Shen (tudat, elme) székhelye

A kínai orvoslás a Shen-t kétféle értelemben is használja. *Tágabb értelemben a Shen a test életerejének külső megnyilvánulását jelenti:* a Szív és a Vér közötti kapcsolat részben (a vesékkel és a vesékben tárolt Veleszületett Eszenciával együttesen) meghatározza az egyéni alkat erőteljességét. Ha a Szív Qi erős, a Szív Vér bőséges és a vérkeringés jó, akkor az egyén életerős és jó testfelépítéssel rendelkezik. (HKO ezt másként úgy is nevezi, hogy az egyénnek jó a Shen-je - szerk. megjegyzése).

A Szív a Shen székhelye (tudat, elme)

HKO szerint a Szív tartalmazza a Shen-t. Már beszélünk a Shen szélesebb körű értelmezéséről, most vizsgáljuk meg a Shen-t szűkebb értelemben a szív aspektusaként. A Shen azon mentális képességek együttese, amelyen a Szív uralkodik. A Shen maga a tudat, az elme, és speciális kapcsolatban áll a Szívvel. HKO szerint a szellemi tevékenység és tudatosság a Szívben lakozik.

A Szív állapota öt funkció működését befolyásolja: szellemi tevékenységet beleértve az érzelmeket is, öntudatot, memóriát, gondolkodás képességét, alvást.

A Vér a tudat anyagi támasza, a Szív Vér a Tudatot magába fogadja, lehoronyozza, és a tudat gyökeréül szolgál. Amikor a Szív Vére és Qi-je harmonikus,

a Shen kellően táplált, az egyén válasza megfelelnek a környezet elvárásainak. A Szív Vér és Qi diszharmóniája a Shen zavartságát okozza, az emocionális állapotok széles skáláját váltja ki, és ugyanakkor számos érzelmi állapot a Szívre visszahatva károsíthatja annak Qi-jét és Vérét.

Ha egészséges a szívünk és a tudatunk, akkor a környezetünkkel könnyedén tudunk kapcsolatokat kialakítani. A ragyogó tekintet erős, egészséges tudatra, a Qi és az Eszencia egészséges áramlására utal.

Shen diszharmónia kórképei

- Depresszió;
- Gyenge memória, feledékenység;
- Beszédzavar vagy félrebeszélés, indokolatlan nevetés;
- Gyenge szemkontaktus (homályos, ködös, zavaros tekintet);
- Zavaros gondolkodás, elmezavar;
- Álmatlanság;
- Irracionális viselkedés, hisztéria;
- Túlzott mértékű nappali aluszékonyság;
- Álmoság;
- Szorongás;
- Mentális zaklatottság.

Tűz Yang szerve: Vékonybél

(biológiai órája: du. 13 -15 óra közötti időszak)

A vékonybél funkciói:

1. Szabályozza a befogadást és átalakítást

A Gyomorból érkező ételt és italt befogadja, tovább emésztí és átalakítja különválasztva a tiszta, hasznosítható eszenciát és a salakanyagokat. Ezután a tiszta eszencia a Lép segítségével tovább szállítódik a test minden részébe és a szöveteket táplálja. A salakanyagok a vastagbélben vagy a húgyhólyagban gyűlnek össze, melyek kiválasztják ezeket.

2. Vezérli a folyadékokat

A vékonybél fontos szerepet játszik a folyadékok mozgásában és átalakításában (viszszaszívja a vizet, amit a vese vizelettel alakít át és a húgyhólyagba továbbítja – szerk. megjegyzése).

3. A Szív és a vékonybél közötti kapcsolat kifinomult és törékeny.

A két szerv közötti legközelebbi kapcsolat az emocionális/pszichikai síkon figyelhető meg. A Vékonybél támogatja a Szív egyértelmű ítélet- és döntéshozatali képességeit. A Vékonybél biztosítja a tudat (Shen) részére a tisztánlátás képességét, mely szükséges ahhoz, hogy életünk során választásainkkor meg tudjuk különböztetni a rosszat a jótól.

Vékonybél diszharmonia tünetei

- Döntésképtelenség;
- Saját döntések helyességében való kétkedés;
- Túlzott vagy gyér vizeletürítés;
- A különböző opciók elemzéséhez szükséges képesség hiánya a jó választások meghozatalának érdekében;
- Székrekedés vagy hasmenés;
- IBS – Irritábilis bél szindróma;
- Hasfájdalmak.

Érzékszerve: a nyelv

A nyelv kinézete információt nyújt a Tűz elemről, különösen a hozzátartozó Szív és vérkeringés állapotáról. A Szív a nyelvet uralja. Számos beszédzavar (pl. dadogó vagy nehézkes beszéd) nyelvhez kötődő problémának tekinthető, és ezáltal a Tűz elem zavarára utal. A beszédünk (hangunk) teszi lehetővé a kommunikációt és önmagunk kifejezését.

Érzelme: öröm

„Az öröm a Tudatot nyugtatja, ellazítja, jótékonyan hat a Tápláló Qi-re (Ying Qi) és a Védő Qi-re (Wei Qi), a Qi áramlását ellazítja és lelassítja”. A HKO-ban az öröm fogalmát azon túlradó izgalom leírására is használják, mely árthat a Szívnek.

Az öröm betegségek kiváltó okká válhat, amikor a folyamatos mentális stimuláció (ez lehet kellemes is) vagy mértéktelen



Fotó: jill111
www.pixabay.com
Licenc: CC0 Public Domain

izgalom állapotában lévő személyeknél szélsőséges mértékben jelenik meg.

Megnyilvánul: nevetésben

A beszéd közben megjelenő nevetés a Tűz elem zavarára utalhat. A 'nevetés' hangja, akkor is átható lehet, ha a szomroság jelen van. A nevetés teljes hiánya is utalhat a Tűz elem egyensúlyának zavarára.

Anatómiai rendszere: vérerek

A Tűz elem (Szívburok) kormányozza a Vérereket, melyek a véráramlásáért és

keringetéséért felelősek és melyek a test minden részét táplálják.

Vérerek tekintetében a Tűz elem zavara többek közt a következő kórképekben nyilvánulhat meg: érlemzesedés, visszerek, hideg kezek és lábfejek, trombózis stb.

Tanácsok a nyárra

- Tartózkodj hűvös helyen.
- Egyél könnyed, hűsítő, idényre jellemző ételeket, sok gyümölcsöt és zöldséget.
- Igyál sok vizet.
- A nyár gyógynövényei: hibiszkuszvirág, borsmenta, citromfű, kamilla, vörös lóhere.

A TŰZ ELEM ILLÓOLAJAI

Tűz elemhez tartozó egyéb illóolajok: bazsalikom (*Ocimum basilicum*), fekete bors (*Piper nigrum*).

GYÖMBÉR

Zingiber officinalis

- Helyreállítja, regenerálja a szervezet Yang energiáját;
- Stimulálja és tonizálja a Yin szervek Yang Qi-jét;
- Vérkeringés serkentő;
- Szív tonizáló;
- Növeli az önbizalmat és a vitalitást;
- Erősíti a gyökereket.

BABÉR

Laurus nobilis

- Serkenti a Qi áramlását;
- Frissíti és tisztítja az elmét (*Shen*);
- Az önazonosság erősítése által segít visszaállítani a célt és az irányt;
- Javítja a gyenge koncentráció képességet (rozsmaringgal együtt használva);
- Feledékenységre;
- Krónikus ideggyengeségre/feszültségre/fáradtságra.

CITROM

Citrus limon

- Tisztítja a belső hőt;
- Tehermentesít, méregtelenít, tisztít;
- Mozgatja a vért;
- Felfrissíti és tisztítja a tudatot (*Shen*) és a Szívet;
- Depresszió, önbizalomhiány;
- Elmezavar;
- Segít megnyitni a Szívet.

JÁZMIN

Jasminum officinalis

- Ellazítja és támogatja a Szív Qi-jét;
- Idegnyugtató, feszültségoldó;
- Hangulatjavító, afrodiziákum;
- Frissíti az elmét (*Shen*);
- Újraéleszti a szenvedély tüzét;
- Szorongás- és depresszióoldó;
- Regenerálja a kreatív képességeinket.

LEVENDULA

Lavandula angustifolia

- Megnyugtatja és támogatja a Szív Qi-jét;
- Idegfeszültség, álmatlanság, szívdobogás;
- Nyugtatja és stabilizálja a tudatot (*Shen*);
- Lenyugtatja azokat az erős érzelmeket, melyek elmeelborulással (*Shen*) veszélyeztetnek;
- Támogatja a kreativitásunk kifejezését.

MAJORÁNNA

Origanum marjorana

- Tonizálja és keringeti a Qi-t;
- Nyugtatja az elmét (*Shen*);
- Nyugtatja, szabályozza a Szívet;
- Szívdobogás, szívritmuszavar, ideges köhögés;
- Krónikus letargia és idegkimerültség.

MELISSA

Melissa officinalis

- Mozgásba lendíti a stagnáló Szív Qi-t;
- Oldja az elme zaklatottságát (*Shen*);
- Hűsítő és enyhítő hatást gyakorol a Szívre;
- Harmonizálja a tudatot (*Shen*);
- Depresszió, szorongásos depresszió.

TEAFA

Melaleuca alternifolia

- Élénkíti a Szívet és a Tudatot (*Shen*).

PACSULI

Pogostemon cablin

- Melegítő jellegű;
- Nyugtató, hangulatjavító;
- Elme-frissítő (*Shen*).



Jázmin (*Jasminum officinale*)

Fotó: watsilchum

www.pixabay.com

Licenc: CCO Public Domain

Rozmaring (*Rosmarinus officinalis*)

Fotó: Bluesnap

www.pixabay.com

Licenc: CCO Public Domain



PÁLMARÓZSA

Cymbopogon martinii

- Hűsítő hatású, csökkenti a hőt és erősíti a Yin energiákat;
- Szív- és idegrendszer tonizáló;
- Megerősíti a Szív Yin Qi-jét;
- Nyugtatja a Tudatot (*Shen*);
- Szívdobogás, nyugtalanság, álmatlanság, szorongás;
- Hőség állapotok: gyulladás;
- Összpontosítja és megnyugtatja a Szívet és az elmét (*Shen*);
- Idegesség;
- Támogatja az 'elengedést', amikor ez szükséges.

NEROLI

Citrus aurantium var. amara/var. aurantium

- Tisztítja a belső hőt, nyugtatja az idegeket, felemeli a lelket;
- Stabilizálja a Szívet és a tudatot (*Shen*);
- Hatásos a Szív forró, izgatott állapotaiban;
- Szabályozza az idegrendszert;
- Nyugtatja az érzelmileg túlfűtött egyéneket;
- Érzelmi kimerültségre;
- Harmonizálja a Szív/Tudat (*Shen*) érzelmét;
- Yin természetű.

RÓZSA

Rosa damascena

- A Szív királynője;
- Tisztítja a belső hőt;
- Regenerálja a test Yin energiáit;
- Feszültségre, ingerlékenységre, depresszióra, szorongásra;
- Menstruáció zavaraira;
- Tonizálja és egyben lenyugtatja, támogatja a Szívet;
- Táplálja, regenerálja a Szív Yin Qi-t;
- Gyógyítja az érzelmi sérüléseket és az elmét (*Shen*);
- Táplálja, erősíti az önszeretetet és tudatosságát.

ROZMARING

Rosmarinus officinalis

- Tisztítja a tudatot, serkenti a Qi áramlást és a vérkeringést;
- A Szív Qi-t stimulálja;
- Enyhíti a fáradtságot, szívdobogást, csökkenti a tunyaságot, növeli az alacsony energiaszintet;
- Megújítja a lelkesedést;
- Gyenge önértékelést erősíti;
- Növeli az önbizalmat, inspirál;
- Emlékeztetjavító gyógynövény.

NÁRDUSFŰ

Nardostachys jatamansi

- Stabilizálja az elmét (*Shen*);
- Nyugtatja és táplálja a Szívet;
- Idegfeszültség és szorongás oldó, álmatlanság csökkentő;
- Szabályozza a Máj Qi-t és a Qi áramlást;
- Keringeti és erősíti a Máj Vért;
- Gyulladáscsökkentő;
- Enyhíti a legmélyebb szorongást is;
- Elősegíti a lelki békét;
- Oldja a Qi és Vér torlódást;
- Felszabadítja az Éteri Lelket (Hun);
- Csüggedést és neheztelést átalakítja elfogadássá és együttérzéssé.

ILANG-ILANG

Cananga odorata

- Támogatja, nyugtatja, enyhíti, táplálja a Szívet;
- Tisztítja a Szív hóját;
- Oldja a haragot, ingerlékenységet, idegfeszültséget;
- Enyhíti a tachycardiát, szívdobogást;
- Nyugtalanságot, izgatottságot csökkenti, elősegíti az alvást;
- Harmonizálja a Szívet és a tudatot (*Shen*);
- Elszigeteltségre/depresszióra;
- Afrodiziákum.

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

Schütz Gabriella

A FÜSTÖLŐK DICSEÉRETE

Fotó: © Florasense

Miért jó füstölni? Milyen az igazi, természetes füstölő és mire jó? Hiszen a minőségi füstölő több mint egyszerű „térparfüm”, mely a levegőt illatosítja. Az eredeti növényi alapanyagok elfüstölése igazi művészet, mely az istenek dicséretét zengte egykoron. Magyarországon is létezik olyan cég, amely valódi növényi füstölőanyagokat kínál azoknak, akiknek számít a minőség, a nyomkövethetőség, és a biztonság.

Lágy csigákba rendeződve kunkorodik a füst felfelé. A legfinomabb omani tömjén ölelkezik forrón a rózsaszirmokkal, és az íriszgyökérrel. A fehér szantálfa fűszerezi a buja keveréket, mely rendezi a helyiség energiáit, és kiegyensúlyoz, belső erőt sugároz. Tisztaság, teljeség, harmónia. A füstölés a növények legjavát adja át, hiszen évezredek óta kapocsként működik az égi és a földi világ között.

Photo credit: andrew@andrewyoungphoto.net

Az ember mindig füstölt

Kezdetben az istenek kiengesztelésére, vagy áldozat gyanánt füstöltek. A füstölést a vallási rítusokból is ismerhetjük, de az orvostudományban, közösségi alkalmakkor, zsúfolt városrészek szagtalanítására is alkalmazták. Generációkon keresztül öröklődött gyártásuk, használatuk. Már az ókortól kezdve a cserekereskedelem részét képezték az elfüstölésre szánt nö-

vényi gyanták, balzsamok, viaszok, és voltak közöttük olyan anyagok, mint például a tömjén, a mirha, vagy a benzoé melyek értéke az aranyéval vetekedett. Az ókori Egyiptomban töménytelen mennyiségű gyantát használtak fel elsősorban füstölő formájában. Az írásos emlékek szerint a thébai Ámon templomban 2189 korszónyi tömjént és 304 093 véka illatos gyantát égettek el egy év alatt. Napjainkban pedig éppen úgy füstölnek a templomokban

akár keleten akár nyugaton, mint eleink idejében, Japántól Dél-Amerikáig, a skandináv országoktól Ausztráliáig minden civilizáció ismeri a füstölőket. Kezdetben az istenek kiengesztelésére, vagy áldozat gyanánt füstöltek. A füstölést a vallási rítusokból is ismerhetjük, de az orvostudományban, közösségi alkalmakkor, zsúfolt városrészek szagtalanítására is alkalmazták. Generációkon keresztül öröklődött gyártásuk, használatuk.



> A természetes füstölőkről

Az igazi füstölők nem mások, mint eredeti növényi alapanyagok. Lényeges, hogy ne olyan anyagokat égessünk, füstöljünk, melyek laboratóriumban, mesterséges körülmények között készültek, mint korunk olcsó, természetellenes illattal ellátott füstölői, hanem igazi, valódi növényeket, növényi szárítmányokat, gyantákat, terményeket, szirmokat, viaszokat. A természetes növényi alapanyagú szárítmányok az egész növényt, a maga teljességében tartalmazzák mind fizikailag, mind energetikailag. Ezek a növények hordozzák szülőföldjük energiáit, a növények nyelvén közvetítik üzenetüket, teljességükben nyílnak meg előttünk.

Új dimenzió a füstölőrács használatára

A mai kor emberének új utat jelent a füstölőrács használata. Alkalmazása nagyban megkönnyíti és élvezetessé teszi a füstölést. A füstölőrács használatával nem éri olyan intenzív hőhatás az elfüstolni vágyott alapanyagokat, így azok nem csak megperzselődnek, megégnek, hanem az egyenes hő hatására illatuk kibomlik, kivirágzik, és hosszabban érződik, mint a faszéren való füstölés esetében. Ehhez az újfajta füstöléshez egy füstölőrácsos edényre vagy egy meglévő aromalámpára van csak szükségünk, melynek levehető a tálkája, és a helyére a füstölőrács (rozsdamentes acél vagy réz) kerül. Az edényben füstölőrács alá elhelyezük a meggyújtott teamécsest, majd pedig a rácsra tesszük a füstölőnivalót, mely lehet önmagában tiszta, natúr gyanta (pl. tömjén vagy mirha), vagy egy előre elkészített keverék. A legideálisabb, ha a teamécsest lángja és a füstölőrács között kb. 8 cm a távolság, ez elég hőt biztosít a növények elfüstöléséhez, illatanyagaik kíméletesen jutnak a légbe, továbbá a füstölőrács használatával kevesebb füst keletkezik, mely elfedné a növények aromáit.

Teamécsest tartó a füstölőrácscsal, amelyre a füstölőnivalót kell helyezni. A gyertya lángja és füstölőrács közötti ideális távolság 8 centiméter.

Fotó: © Florasense



Fotó: © Florasense





Fotó: © Florasense

> A tértisztításról dióhéjban

A belső terek levegőjét nem csak fel-frissíthetjük, szagtalaníthatjuk, vagy meg-újíthatjuk a füstöléssel, hanem akár meg is tisztíthatjuk. Általában a helyiség nagyságá-tól függően kell megválasztanunk a füstölés időtartamát, illetve a füstölő anyag fajtáját. Már az Ókori Egyiptomban is alkalmazták a módszert, ugyanis szentségtelennek tartot-ták, ha egy házba alacsonyabb osztályba tar-tozó ember lépett, ekkor nagy mennyiségű tömjén elfüstölésével újra megtisztították a teret. A tiszta alapanyagok, mint például a zsálya, a tömjén vagy a benzoé füstölésével sokkal hatékonyabban tudjuk egyensúlyban tartani a minket körülvevő teret. Ha a gyan-ták mellett döntünk, a tértisztításra az egyik legkiválóbb választás a benzoe viasz, de nem a sziámi – mely a *Styrax tonkinensis* faj fájának sajátja – hanem a szumátrai, melyet *Styrax benzoin* fa termel. Ha pedig a tömjén részesítjük előnyben, akkor nem lehet kér-dés, hogy a világ legértékesebb tömjénjét használjuk, az Al –Hojarit, abból is a fehér vagy a zöld fajtákat, melyek a legtisztábbak, és egyedül a világon egyetlen egy helyen, Ománban gyűjtenek. ■



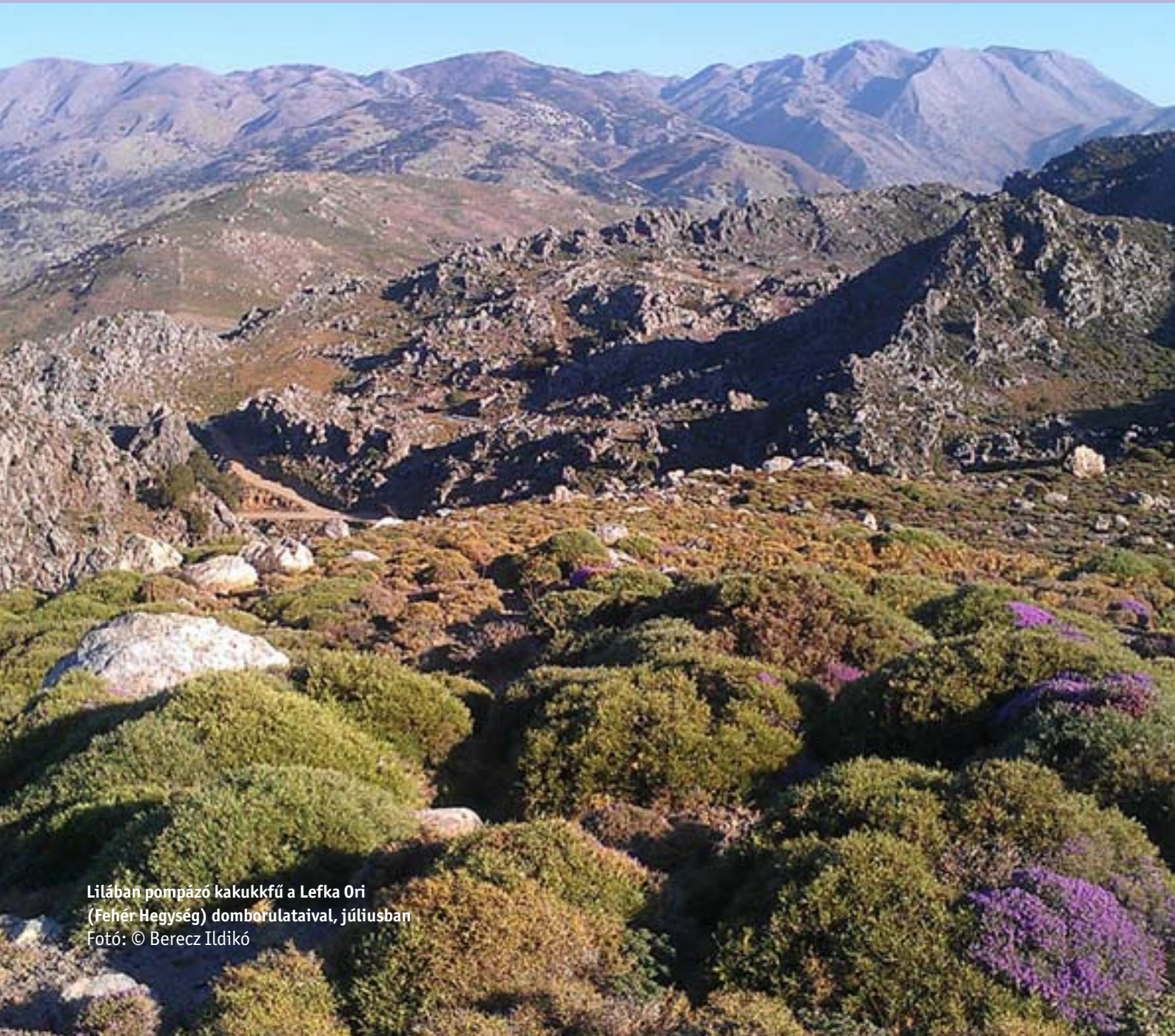
„Hiszen a füstölés egyfajta művészet, mely kaput nyit más világok-
ra, önmagunkhoz közel enged, és az istenek dicséretét zengi.”



Fotó: © Florasense

Berecz Ildikó

AROMATIKUS KALANDOZÁSOK KRÉTA SZIGETÉN 1.



Lilában pompázó kakukkfű a Lefka Ori
(Fehér Hegység) domborulataival, júliusban
Fotó: © Berecz Ildikó

> A folyékony arany

A kíváncsi látogató fűszerektől, extra szűz olívaolaj alapú készítményektől és különböző olajaktól roskadozó polcokat talál mindenfelé a legdélibb és legnagyobb görög szigeten, amelyek ráadásul egyre csinosabb és professzionálisabb (ergo megbízhatóknak tűnő) csomagolásban kelletik magukat az üzletekben. Teljesen érthető, hogy laikus szemmel nem könnyű eligazodni az illatos kínálatban, hiszen több évnnyi tanulás után is csak akkor érti meg, érzi át igazán az ember az ár és minőség összefüggéseit, amikor némi gyakorlati tapasztalatra tesz szert a növények természetes környezetével, biológiai sajátosságaival, begyűjtésével, válogatásával-tisztogatásával, desztillálásával, csomagolásával, értékesítésével és mindezek kihívásaival kapcsolatban.

Sorsfordító aromaterápia

Emlékeim szerint húszéves koromban kezdtem el használni illóolajokat. Először citrusokat párologtattam a lakásban kellemes frissítő voltak miatt. Élveztem a hangulatot, amivel körülvettem és elvarázsolt engem és másokat. Észrevétlenül belopták magukat mindennapi életembe, de csaknem újabb 20 évnek kellett elteltéig ahhoz, hogy különleges kapcsolatunkkal tudatosan szembesüljek és felvállaljam.



Ildikó frissen gyűjtött gyógynövényekkel már Krétán
Fotó: © Berecz Ildikó



Kréta oregánó szárítás előtt
Fotó: © Berecz Ildikó

2009 tavaszán egy holisztikus gyógyító útmutatásai alapján indultam el botladozva az igazi, minőségi esszenciális olajok megismerésének és használatának elképesztően színes és összetett útján, aminek kapcsán pár hónap múlva Krétára utaztam. A kéthetes gyógyüdülésről néhány újabb apró üvegcsével tértem haza, amelyeket friss tudásom alapján már bio minősítésük és ICEA tanúsítványuk figyelembe vételével választottam ki. A krétai Bioselect cég biokozmetikai termékei nem túl ismertek, de fellelhetőek Magyarországon is, ugyanakkor nincs forgalomban az általuk készített 14-féle illóolaj, amelyek olyan klasszikus és különleges egyedi jellemzőkkel bíró helyi gyógynövények-

> ből készülnek, mint a krétai szurokfű (*Origanum dictamnus* L.), a zsálya, a kakukkfű, a babér, a boróka, a téli csombord (*Satureja montana* L.), hogy csak néhányukat említsem. Igazi aromatikus aranybányára leltem, gondoltam akkor, pedig még szinte alig láttam valamit mindabból, amit aztán újabb alternatív nyaralások során, végül pedig 2013-ban - egy új élet(mód) kialakításának vágyától vezérelve - Krétára költözéssel felfedezhettem.

Kréta csodálatos földjén csak úgy burjánzik az élet. Akik Zorba, Zeus és a kópár hegyek felől közelítenek emlékeikben, azok egyszerre járnak közel és egyben nagyon távol az Istenek szülőhelyének kijáró valódi tartalmas jellemzéstől. Mert Krétán a négy évszak majdnem csak kettőbe simul, miközben minden nap kézzelfoghatóan változik a természet. A nyári turista szerencsésnek hiszi magát, holott a legmelegebb szezonban csak a leghalványabb árnyalatát látja a színeknek, és a legsivárabb formáját a domborzatnak. Persze ha kíváncsi és kalandvágyó, akkor a hegyek

között kalandozva az éles szem észreveszi a sziklákon lilásan, kékesen, mályvásan pompázó vad krétai oregánót (*Origanum onites*), fejecskés kakukkfüvet (*Thymus capitatus* L.) és háromlevelű zsályát (*Salvia triloba* L.). A kifinomult orr pedig kiszagolja rendkívül magas karvakrol vagy 1,8-cineol tartalmukat. A tengerpart közelében sétálgatva is akad bőven felfedezni való. Ha például a sziget legnagyobb városától, Herakliontól néhány kilométerre keletre a tájban gyönyörködve megállunk pár kattintásra, észrevétlenül belefuthatunk egy édeskés illatot árasztó, szőrös levelű, gyűrött szirmú, lilás-mályvás színű virágokkal teli mezőbe. Abba a sokrétű gyógynövénybe, a krétai szuharba (*Cistus creticus* L. de gyakran emlegetik *Cistus incanus*-ként is), amely polifenolokban rendkívül gazdag, támogatja az immunrendszert, számos terápiában nagy segítséget jelent, mindemellett a növény gyantája a parfümipar egyik legkeresettebb alapanyaga. A szigeten elterjedt a krétai téli csombord (*Satureja thymbra*), amelynek jellemzőit és

felhasználását Dioszkoridész a kakukkfűhöz hasonlatosként írt le. Figyelemre méltó antiszeptikus, antibakteriális szer, olaja kitűnő fertőző vagy gombás (bőr)betegségek kezelésében. Serkenti az immunrendszert, de sokszínű felhasználása közül az emésztő- és húgyúti rendszerre gyakorolt hatását érdemes mindenképpen kiemelni.

Kréta vad herbái

Bevezető soraim csupán spontán ízelítőt nyújthatnak a burjánzó krétai aromatikus kultúra végtelen lehetőségeihez, amely hihetetlen gazdagságával örvendezteti meg a botanika, a herbalizmus, az aromaterápia és egyéb kapcsolódó területek amatőr és szakavatott gyakorlóit egyaránt. A magam részéről pár nappal a szigetre érkezésem és egy kis tengerparti láblógatás után a magasabb régiókat vettem célba. Egy kis hegyi faluban felkerestem Janina Sorensent, a berlini születésű dán herbalistát és aromaterapeutát, aki a hozzá hasonlóan rendkívül kalandos életúttal bíró krétai születésű polihisztorral,

**Virágzik a téli csombord (*Satureja thymbra*),
Dél-Kréta, január közepe
Fotó: © Berecz Ildikó**





> Babis Psaroudakisszal együtt alapította meg manufaktúrájukat Wild Herbs of Crete néven. 1994 óta kizárólag vadon gyűjtik a gyógynövényeket és készítenek belőlük illóolajakat saját lepárlójukban.

Számos különlegességük közül most a krétai barátcserjéből (*Vitex agnus-castus*) készült illóolajat, illetve tinktúrát emelném ki, amelyeknek a női hormonrendszerre gyakorolt nagyon komoly kiegyensúlyozó hatásáról Janina többéves kutatómunkája és disszertációja mellett páciensek ezrei számolnak be. Ezen túlmenően mind a 12-féle - a legmagasabb minőségi jellemzőkkel bíró - esszenciális olajuk egytől egyig igazi mestermű. A szelencébe zárt vad krétai élet azonnal kiszabadul, körülvesz és magával ragad, amint beleszippantunk az üvegcséikbe.

A levendula útja

Egészen más történet és koncepció, ám nem kevésbé lebilincselő, tanulságos és inspiráló azé az angol házaspáré, akik jólfizető angliai IT vállalkozásaikat és az üzleti élet mókuskerekét hátrahagyva kezdtek új életet Krétán a kilencvenes

évek végén, és mára egy egyedülálló organikus levendulafarm büszke és fáradhatatlan művelői. Gill Pierce és férje Derek W. Pierce egy zen földművelő mester, Masanobu Fukuoka alapelveit követve, növényvédő szerek és gyomirtók nélkül, minden nap szívvel-lélekkel figyelve a talaj és a növények visszajelzéseit, minden apró rezdülésükből tanulva egyfajta pozitív, természetes visszacsatolási kört alakítottak ki.

A levendula hölgy néven is emlegett Gill úgy ismeri bokrait, mint szerető anya gyermekeit, és gyakran kritikával szemléli a nagyüzemi termelőket, ahol a standardizálás során sokat veszíthet energetikailag is a növény és termelője egyaránt. A Kréta északi oldalán, a Kournastótól nem messze található 'The Lavender Way' farm többek között orvosi levendula (*Lavandula angustifolia*) és széleslevelű levendula (*Lavandula spica syn. latifolia*) fajokat nevel, és készít belőlük bio minősítésű esszenciális olajokat. Személyes kedvencem a pikánsan fűszeres illatú széleslevelű levendula olaja, illetve a *L. angustifolia* olaj desztillációja során nyert



Barátcserje (*Vitex agnus-castus*)
Sfakia környékén
Fotó: © Berecz Ildikó



Kréta csodálatos földjén csak úgy burjánzik az élet. Akik Zorba, Zeusz és a kopár hegyek felől közelítenek emlékeikben, azok egyszerre járnak közel és egyben nagyon távol az Istenek szülőhelyének kijáró valódi tartalmas jellemzéstől. Mert Krétán a négy évszak majdnem csak kettőbe simul, miközben minden nap kézzelfoghatóan > változik a természet.

➤ aromavíz. Mindkettő univerzális szer a háztartásban (és az útitáskában), legyen szó takarításról, testápolásról, sebek és bőrirritáció kezeléséről, esti relaxációról, közérzetjavításról, levegőfrissítésről vagy akár masszázsról.

A krétai talaj és napsütés, illetve maga a sziget változatos mikroklímája rendkívül gazdag élővilágot és egyedi jellemzőket produkál, amely az aromaterápia szerelmeinek egy életen át különleges kalandokkal, izgalmaival és életörömeikkel szolgál. ■

Vadmurok virága
(*Daucus carota* ssp. *maximus*)

Fotó: © Berecz Ildikó



Levendulaszüret a novemberi napsütésben

Fotó: © Berecz Ildikó



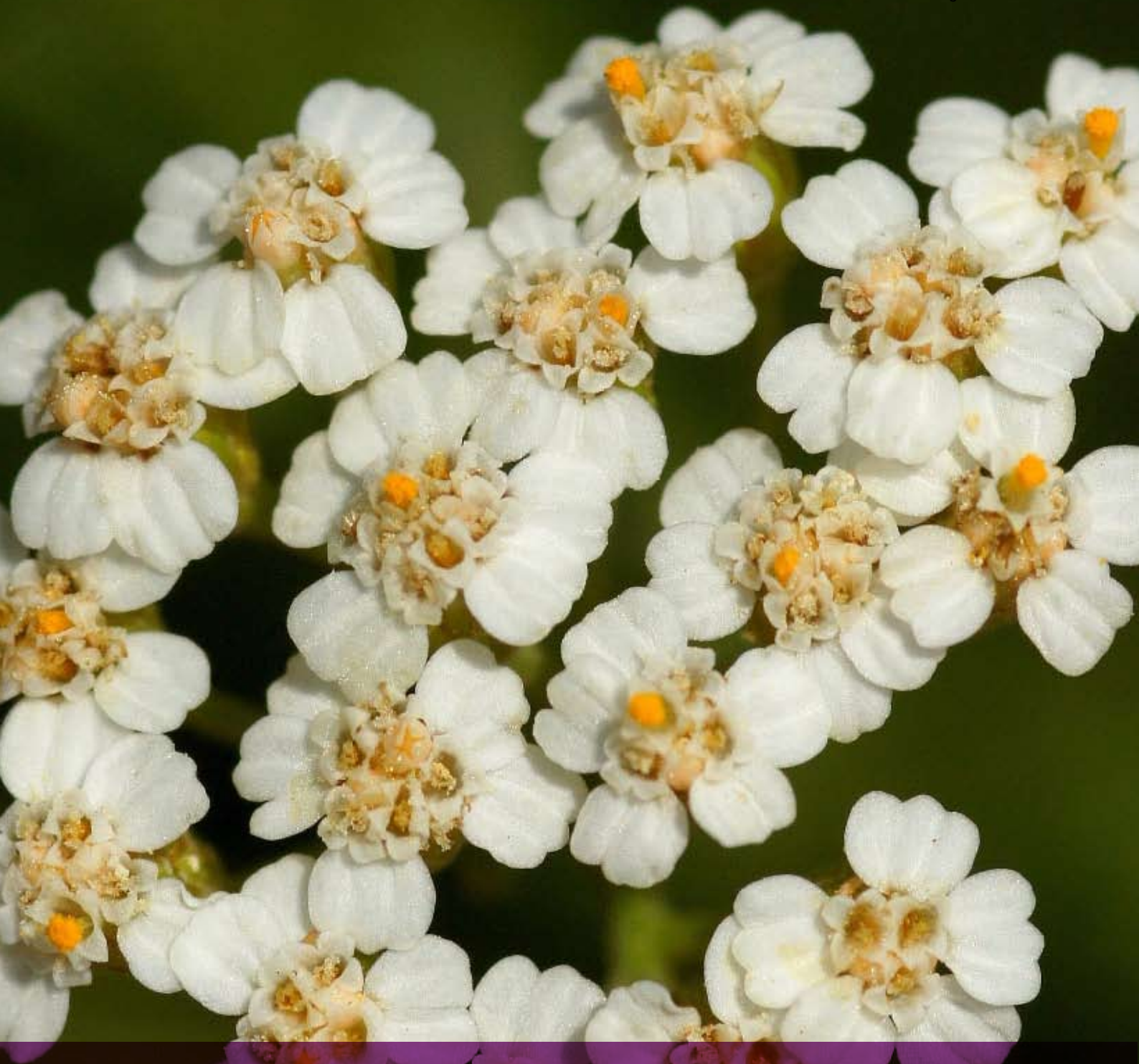


Fejecskés kakukkfű (*Thymus capitatus*)

Fotó: © Lies Van Rompaeay

www.flickr.com/photos/liesvanrompaeay

Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)



Dr. Babulka Péter

CICKAFARK FAJOK

ACHILLEA SPP.

Achillea collina

Fotó: © Dr. Babulka Péter

■ A cickafark fajok egyszerű vagy szeldelt levelű évelő növények. A fészekvirágzatúak családjába (*Asteraceae*) tartozó nemzetségnek több mint 150 faja ismert, képviselőik a havasi legelőktől a homokpusztáig és a lápoktól az erdei tisztásokig mindenfelé virulnak, helyenként tömegesen.

Botanikai azonosításukhoz nem minden esetben elegendő a morfológiai jellemzők ismerete. A cickafarkok között kedvelt kerti dísnövények is találhatóak, ilyen például a sárga virágú kenyérbél cickafark (*Achillea ptarmica* L.). Hazánkban 14 faja honos. Leggyakrabban a mezei cickafarkkal [*Achillea collina* (Becker ex Rchb.f.) Heimerl] találkozhatunk, mely növény száraz gyepekben, legelőkön, útszéleken és szikes pusztákon egyaránt előfordul. E növény szára felálló, kevésbé elágazó, magassága 30-80 cm. Levelei 23-szorosan szárnyasan szeldeltek. Kicsiny fészekvirágzatai piszkosfehér nyelvű és csöves virágokat tartalmaznak. Termése apró, ovális kaszat. Hazánkban gyógyászati célra a mezei cickafark mellett más vadon élő cickafark fajok [például közönséges cickafark *A. millefolium* L. (s.st.), réti cickafark *A. pratensis* Saukel et R. Länger, magyar cickafark *Achillea pannonica* Scheele, sziki cickafark *A. asplenifolia* Vent., pusztai cickafark *A. setacea* W. et K.], alfajok és hibridek is begyűjtésre kerülhetnek. Európában a mezei és a közönséges cickafark fajokat az egységesebb kémiai összetételű drogok előállítására érdekben termesztik.

Felhasznált részek és hatóanyagok

Gyógyteák, különféle kivonatok és növényi gyógyszerek előállításához Európában gyógyászati és egyéb célokra számos diploid, tetraploid, hexaploid és oktaploid cickafark virágos hajtását (*Achilleae herba*, *Millefolii herba*), fészekvirágzatát (*Achilleae anthodium*, *Millefolii anthodium*) és illóolaját (*Aetheroleum achilleae*, *Aetheroleum millefolii*) használják. Az Európában begyűjtött és feldolgozott fajok többségét a hexaploid ($2n=54$) közönséges cickafark (*A. millefolium* L.) alakkörébe sorolják és drogját "Millefolii

herba" név alatt tárgyalják, annak ellenére, hogy az e név alatt gyűjtött, feldolgozott és forgalomba hozott drogok rendszerint más poliploidia fokkal ($2n=18$, $2n=36$, $2n=54$, $2n=72$) bíró fajok részeit is tartalmazhatják, ez pedig a drogok hatóanyag összetételének és hatásainak különbözőségéhez vezethet.

A cickafark fajok drogaiban a legfontosabb hatóanyagoknak a flavonoidok (pl. apigenin, luteolin és ezek glikozidjai, izoramnetin, rutin) és az illóolajat alkotó összetevők tekinthetők, ami mellett számos egyéb hatóanyag (pl. alkaloidok, poliacetilének, triterpének, szterolok, fenolsavak, kumarinok és tanninok) is felelős a cickafark drogok kedvező terápiás hatásaiért.

A cickafark fajokból előállított illóolajok önálló drogokként (*Achilleae aetheroleum*) is felhasználásra kerülnek, részben a fito-, részben az aromaterápiában. Az e fajokból kinyerhető illóolajok mennyisége a virágzatban elérheti az 1,0 %-ot (a virágos hajtásokban mennyisége átlagban 0,10,5%), a levelek illóolaj tartalma viszont 0,1% alatt van. Az illóolajok összetétele a gyűjtött vagy termesztésből taxonoktól (azok egységességétől), az előfordulási vagy termesztési helyektől, a desztillálásra használt növényi részekről függően erőteljesen változó. Egyes források szerint a hexaploid ($2n=54$) közönséges cickafark virágos hajtásaiból előállított illóolaj (*Aetheroleum millefolii*)



Achillea collina

Fotó: © Dr. Babulka Péter



Fotó: © Biodiversity Heritage Library
www.flickr.com/photos/biodivlibrary
 Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

azulénmentes, ugyanakkor a tetraploid ($2n=36$) mezei cickafark illóolajának azuléntartalma elérheti az 50%-ot. A mezei cickafark illóolajában az azulén mellett található főbb összetevők a következők: béta-pinén, 1,8-cineol, E-kariofillén, és germakrén-D. Az azulénmentes (vagy alacsony azuléntartalmú) közönséges cickafark illóolajában található vegyületek közül az alábbiak emelhetők ki: béta-pinén, szabinén, 1,8-cineol (eukaliptol), borneol, kámfor és artemisiaketon.

Az aromaterápiás szakkönyvekben a közönséges és a mezei cickafark mellett például az illatos cickafark [*Achillea*

erba-rotta subsp. *moschata* (Wulfen) I. Richardson, társnév: *A. moschata* Jacq.] és a liguriai cickafark (*A. ligustica* All.) illóolaját is tárgyalják. Az egyik forrás (Maria Lis-Balchin, 2006) meglepő módon a közönséges cickafarkból előállított gyökér (!) illóolajat (Yarrow root oil) tárgyalja, ugyanakkor számos irodalmi hivatkozásában a virágos hajtásokból készült olaj összetételét és hatásait említi (ez a cikk szerzője számára erősen megkérdőjelezi a monografikus ismertetés megbízhatóságát). A leírásban megadott GC-profil (Lawrence, 1976-2001) szerint az összetevők mennyisége nagyon tág határok kö-

zött (a nyomokban történő előfordulástól 10-60%-ig) mozog. Főbb összetevőként a következőket jelzi (a mennyiségük csökkenő sorrendjében): germakrén-D, azulén, béta-tujon, 1,8-cineol, szabinén, valamint transz szabinén-hidrát.

A fenti szélsőséges példaként felhírt GC-profil, valamint az aromaterápiás szakkönyvekben található és a cickafark taxonok illóolajainak kémiai összetételét, illetve hatásait tárgyaló tudományos közlemények adatai egyértelműen rávilágítanak arra, hogy a cickafark illóolajról nem beszélhetünk úgy, mint egy jól definiálható illóolajról, annak ellenére, hogy a forgalomban lévő cickafark olajoknál az olajat szolgáltató fajként a legtöbb esetben a közönséges cickafarkot (*Achillea millefolium*) jelölik meg, mégpedig kemotípusok megjelölése nélkül. Ez igaz a hazai forgalmazású cickafark illóolajokra is!

Tisserand és Young (2014) mindössze egy 1999-es GC-profilra hivatkozva ismerteti a (kam)azulén kemotípusú közönséges cickafark illóolajat, melynek legfontosabb összetevői a mintegy 26, ill. 20% körüli mennyiségben jelenlévő szabinén és kamazulén; valamint a liguriai cickafark illóolajat (2003-as GC-profil alapján), ami azulénmentes, és egyetlen 10%-feletti komponense a kámfor. Wabner és Beier (2012) aromaterápiás szakkönyvében ismertett közönséges cickafark illóolaj esetében a magas szabinén és kamazulén tartalom miatt (7,5-41,5, ill. 5-33,2%) is 'kamazulén kemotípusról' lehet szó. Robert Tisserand a Tony Balacssal írt korábbi könyvében (1995) 4 kemotípust említett, ezek pedig a következők: kámfor, szabinén, 1,8-cineol v. eukaliptol és kamazulén (megj.: vajon ezek miért nincsenek az újabb kiadású könyvben?).

A közönséges cickafark olajok kemotípusainak említésekor azt is érdemes megjegyezni, hogy litván szerzők szerint (2002) a Kelet-Litvániában vadon termő állományból gyűjtött közönséges cickafark illóolajoknak legalább 3 kemotípusát lehet megkülönböztetni: béta-pinén (10 minta, 10.2-17.2%), 1,8-cineol v. eukaliptol (3 minta, 8.8-9.9%) és borneol (3 minta, 11.5-13.2%). A fentiek alapján akár 4 vagy 5 kemotípusa is lehet a közönséges cickafark illóolajnak.

>

A cickafark illóolajok rendkívül változó összetétele nagyon megnehezíti az olajok egyértelmű terápiás jellemzését, ezért itt összefoglalóan - főként a mezei- és a közönséges cickafark olajokra fókuszálva - azok a főbb hatások kerülnek megemlítésre, amelyek a különböző szakkönyvekben és tudományos közleményekben láttak napvilágot: antimikrobiális, antioxidáns, gyulladáscsökkentő, sebgyógyulást elősegítő, görcsoldó, fájdalomcsillapító, epehajtó, emmenagóg és idegrendszeri tonizáló.

Alkalmazások

A népi gyógyászatban a cickafark fajok leveleit, virágzatait és virágos hajtásait tapaszok, kenőcsök, borogató és lemosószeres formájában leggyakrabban nehezen gyógyuló fekélyek, gennyes, továbbá vágott és égott sebek kezelésére használják. Emellett gyógyteaként vagy vizes-alkoholos kivonatnak elkészítve sok helyütt gyomor és bélgörcsöket, illetve gyomorfekélyt kezelnek vele, de fontos alkotórésze a vizelethajtó, vesetisztító és köhögéscsillapító teakeverékeknek is.

A fitoterápiában a cickafarkdrogokat tartalmazó gyógyteákat és egyéb készítményeket például gyomornyálkahártya-gyulladás, gyomor- és nyombélfekély, valamint vastagbélhurut kezelésére használják, de fontos alkotórészei lehetnek az epebántalmakat csökkentő és a diszmenorrea kiegészítő kezelésére használt készítményeknek is. A cickafark virágaiból, vagy virágos hajtásaiból más drogokkal együtt készített főzetet és külsőleg alkalmazható gyógyszerformákat szájnyálkahártya-gyulladás, fogínygyulladás, fogágybetegségek, aranyér, visszérbántalmak, reumás bántalmak, vegetatív eredetű kismencedei fájdalmak és különféle bőrbántalmak kezelésére használják.

Az aromaterápiás szakirodalomban többnyire a közönséges cickafark fajok alkalmazására vonatkozóan vannak ajánlások, azonban az illóolaj összetételének sokfélesége és a valószínűsíthetően több kemotípus egyértelmű definiálásának hiányában nehéz a terápiás alkalmazási területek kellően pontos meghatározása, kivéve ha ismert az alkalmazni kívánt illóolaj összetétele. A cickafark olajok főbb hatásai az alábbiakban foglalhatók össze:

nehezen gyógyuló sebek, fekélyek, visszérbántalmak, menstruációval kapcsolatos panaszok diszmenorrea, oligomenorrea, neuralgiák, ízületi gyulladások, légzőszervi panaszok és görcsökkel járó emésztőrendszeri panaszok.

Ajánlott napi adagok

A mezei és a közönséges cickafark virágos hajtásainak ajánlott napi adagja száraz drogra vonatkoztatva 3-12 gramm között mozog. Az E-, az ESCOP-és a WHO-monográfiák ajánlásai szerint a hajtásokból fogyasztásra ajánlott napi adag 4,5, a virágzatból pedig 3 gramm (ez kb. 300 mg illóolajjal egyenértékű). A fentebb jelzett monográfiák napi adagokra vonatkozó ajánlásai folyékony kivonatból (*Extractum fluidum*) 150-160 csepp, száraz kivonat esetében pedig 600 mg. A megfelelő hatás eléréséhez gyógyfürdő készítésekor 20 liter vízhez 100 gramm szárított hajtásdrogot kell tenni (ez kb. 20-25 csepp illóolajjal egyenértékű, azonban gyógyfürdő készítéséhez ennek a fele vagy a harmada is elegendő). Tisserand és Young (2014) a 'kamazulén kemotípusú' illóolajból maximum 241 mg-os napi adag belsőleges, il-

letve 8,6%-os koncentrációjú készítmény külsőleges alkalmazását tartja biztonságosnak.

Nem kívánt mellékhatások

A cickafarkra és más fészekvirágtató növények (például kamilla - *Matricaria recutita* L., árnika - *Arnica montana* L., körömvirág - *Calendula officinalis* L.) hatóanyagaira fokozottan érzékeny egyéneknél a cickafark-kivonatok és illóolajok bőrrel érintkezve kiütéssel járó vörösödést idézhetnek elő.

Felhasznált irodalom

A cikk összesen 29 irodalmi forrást használ, amelyből az első 4 került felsorolásra. Kérésre a szerkesztőség a teljes irodalom listát elküldi.

Babulka P. (1999): Cickafark (*Achillea* spp.). *Komplementer Medicina* (3)6: 2627.
Barnes, J.; Anderson A.A.; Phillipson, J.D. (2007): *Herbal Medicines*. Third edition. London/Chicago: Pharmaceutical Press. 604-606.
Bernath J. (Szerk., 2000): *Gyógy- és aromanövények*. Budapest: Mezőgazda Kiadó. 153-156.
Bisset, N.G.(Eds.; 1994): *Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals*. Stuttgart: Medfarm Scientific Publishers.; Boca Raton-Ann Arbor-London-Tokyo: CRC Press. 342-344.



Achillea asplenifolia

Fotó: © Dr. Babulka Péter

**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



Babulka Péter 2015 nyári gyógynövénytáborai

- Halimbán 2015. július 3-6
- Őrségben 2015. július 16-20.

Információ, jelentkezés: Babulka Péternél

www.tarnics.hu; Tel.: 06-20-486-2772, e-mail: tarnicsbt@gmail.com



THE INTERNATIONAL JOURNAL OF PROFESSIONAL HOLISTIC AROMATHERAPY

Aromatika magazin 2015. 2.1.

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



Hollódi Gergely

TITKOK A BÜKK MÉLYÉRŐL 1.



A Bükk mélyén egy kicsi faluban egy rendkívül szerény és csodálatraméltó emberrel beszélgettem. Hegedűs István fitoterapeuta, de magát csak 'egy egyszerű hegyi embernek' szokta nevezni. Generációkon keresztül örökölte rá családjától a környezet, a növények és állatok szeretetét. Istvánnal rendszerint bejárjuk a falu környékén 'rendszeresített' körét: erdőt, mezőt, hegyet és völgyet. Ilyenkor rengeteget beszélgetünk és néha mesébe illő történeteket mesél.

István Bükk-szentkeresztben született és azóta is oda köti a környezet, a család és a munka. Kevesen tudják, hogy a két világháború között a falu klímájáról megállapították, hogy szubalpin jellegű. A Trianon után elvesztett magaslati üdülőhelyek pótlására megfelelőnek találták a helyet, ezért Dr. Stielek Bertalan és Dr. Mandel Dezső tüdőgyógyászok közreműködésével szanatóriumot terveztek a területre. A tervek ugyan elkészültek, de a háború a megvalósítást elsodorta. A falu eredeti neve Újhuta volt, a Bükk-szentkereszt nevet Horthy hozzájárulásával 1939-ben kapta. Az itt eredetileg létesült település egyébként sok száz évvel ezelőtt leégett, elnéptelenedett és csak több száz évvel később népesült be ismét.

Sokan tudják, hogy a Bükk csodálatos hely, a fákkal, a hegycsúcsokkal, a megbúvó völgyekkel és nem utolsósorban az elképesztően tiszta levegőjével. Nem csupán tiszta de gyógyító is. A gyógyító környezet azonban még másnak is köszönhető. Ez pedig a különleges energia, amely az egész hegységet átszövi. Különösen sok Szent György-vonal, amely ezen a területen áthalad. Megérdemlik e különleges nevet, hiszen különleges tulajdonságokkal rendelkeznek és energiakonzentrációt képviselnek. Komoly szakrális jelentőséggel bírnak, amelyet eleink régóta tudnak. Ezért egy úgynevezett gyógyító utat készítettek, amely Lillafüred felső részéről indult és több pihenőhelyet beiktatva Bükk-szentkereszt határára érintette. Az egyes pihenőhelyeket úgy alakították ki, hogy tisztában voltak a jelentőségükkel, mivel az erővonalak mentén helyezkednek el. Minden állomáson valami különleges kőzet, ásvány vagy növény van, amely a belső szervek működésére hat. A környék szakrális jellegét – más információból is merítve – Horthy felismerte, ezért építették kormányzósága alatt a Lillafüredi Kastélyt, amely ma szállóként

üzemel. A gyógyító utat 1938-ban kezdték felújítani és kiépíteni.

Az 1940-es évektől már direkt buszjárat közlekedett Budapestről a faluba, de akkor még nem a mostani egri úton, hanem a Hór-völgyben, hiszen akkor még az nem létezett. Az utat azóta nem használják pedig római kori építmény, élére állított kövekkel rakták ki. Ezen a környéken vannak elrejtve a Bükk mélyén az úgynevezett holt falvak, amelyek a Habsburg-ház nyomására, etnikai megfontolásból jöttek létre.

Miskolcra és környékére székerek-

kel vitték fel a nagybeteg, gyógyulni vágyó embereket – meséli István. Hozzáteszi, hogy persze ne felejtjük el, hogy a 'gyógyuláshoz százféle út vezethet.'

Bár jó pár éve ismerjük egymást és kisebb könyvet írhatnék történeteiből, mégis úgy döntöttem, hogy megkérem adjon 'interjút'. Idén májusban és a korábbi években folytatott beszélgetéseinkből írtam össze korántsem teljes kérdéseimet és a rájuk adott válaszok kivonatát. A beszélgetések során nehéz volt levenni tekintetemet a hegyi patak vizének kristálytiszta kékhez hasonló szeméiről, amelyben a



Mezei kakukkfű
Thymus serpyllum
Fotó: © Hans
www.pixabay.com
CCO Public Domain

> tisztaság és a frissítő szellem csillog minden alkalommal amikor találkozunk.

István hisz benne, hogy minden dolog a világon rezgésre épül, így az emberi test is. Ahogy mondja: ha elszakadt a 'hegedűhúr' a lelken azt pótolni kell. Ha beavatkozunk a test működésébe, akkor változást indukálhatunk. Ha nem optimális rezgésszámon működik az adott szerv, akkor diszharmonia lép fel. Ezért vissza kell emelni az energiamezőt, amely gyógyulási folyamatot indukál. Az illóolajok például kifejezetten magas rezgésszámon működnek, ezért lehet, hogy használatuk előtt fel kell 'építeni' az adott személy rezgését az olaj szintjére, hogy az információt képes legyen befogadni.

Hogyan kerültél kapcsolatba a gyógynövényekkel és mikor döntötte el, hogy gyógynövényekkel fogsz foglalkozni?

Ebbe a világba tulajdonképpen beleszülettem, már nagyanyáim is ezzel foglalkoztak. Akkoriban nem volt orvos a faluban. Voltak olyanok, akik örököl-

ték az ősi információt és voltak, akik egy adott betegség folytán tapasztalták meg a gyógyulást és abból a gyógyítást. Az egyik nagyanyám bábá szeretett volna lenni, de megházasodott, így nem fejezte be az iskolát Budapesten. De nem adta fel és mindig is a bábák körül segédkezett, illetve állatgyógyászzal foglalkozott. Ha a csirke beteg lett, teát főzött neki. Apám a lovakkal foglalkozott. Az emberek tőle kértek tanácsot a lóvásárláshoz, és ha gondjuk volt a lovukkal, mert zabolázhatatlan volt, elvitték apámhoz, aki egy-két hónap alatt kezessé varázsolta azokat. 'Megbeszélte velük' a dolgokat. Úgy is nevezték, hogy a 'lovakkal suttogó'. Magának viszont mindig 'nehéz' természetű lovat sikerült választania. Egyszóval, a gyógyítás a szemem előtt folyt.

Másrészről egyszerűen megfigyeltem a növény és állatvilág szimbiózisát. Láttam, amikor a szarvas tüdőfűvet rágott, amikor a lázas őz mohaágyra feküdt, vagy a mókusok a verekedés utáni sebeiket a fenyő gyantájába dörzsölték, így a seb nem fertőződött el és a légy sem köpte be. Azt gondoltam, ha a növények nekik jól tesznek, akkor az nekem is jó lehet. Apámtól rengeteget tanultam, aki saját magán

próbálta ki a növényeket.

Amikor elkezdtem dolgozni, rájöttem, hogy az a munka engem nem villanyoz fel és apámmal megbeszéltem, hogy nekiállunk a méhészetnek. Lovakkal dolgoztunk, amelyek különböző sérüléseket szereztek, de persze a mi munkánk is rengeteg veszélyt rejtegetett. A kövek becsípték a kezünket, zúzódások, horzsolások, megfázás és egyéb gondok adódtak, amelyeket helyben kellett orvosolni. Mindig fontosnak tartottam, hogy tapasztalás útján tanulunk, így tanultam én is.

Már serdülő koromban vagy 20-25 gyógynövényt ismertem, leginkább nagyanyám tanítása alapján. Amikor szénát gyűjtöttem, abban benne volt a gyógynövény is, mindig kérdeztem tőle, hogy mi ez, meg, hogy mi az. A hegyi emberek általában 10-féle növényt használtak a mindennapokban.

No meg gyerekként a faluban bandáztunk. Ha nem akartunk hazamenni, hogy otthon munkára fogjanak, akkor kint maradtunk, de ahhoz enni kellett, így megtanultuk, hogy mi az ehető erdőn-mezőn. Rügyeket, sóskát ettünk, ismertük, melyik forrás vize milyen ízű. Hát akkor már meg



> is volt egy jó méregtelenítő kúra. Errefelé három fát is csapolnak, a nyírt, a szilt és a juhar egyik fajtáját. Nagyon jó a vizük és rettentő egészséges.

Na és persze a szájhagyomány is fontos információ forrás, figyelsz az idősekre, akik évszázados titkokat árulnak el. Engem persze a tudás utáni vágy is hajtott, így 'mérgezett' meg ez a csodálatos terület, így kerültem erre az útra.

A természet megfigyeléséből rengeteg dologra jöttem rá. A természetvédelem egyik hiányossága, hogy egyenlőre kevésbé veszi figyelembe az úgynevezett Óslakosság évszázadok alatt felgyülemlett ismereteit és tapasztalatait. Ezért felborulhat a kényes egyensúly, amely az ember, az állat és a növény kapcsolatára épül.

Van-e és ha igen melyik a kedvenc gyógynövényed?

Van 1-2 növény ami hegyi emberek életét végig kíséri. Az én alap növényem az apróbojtorján. A teák többségének az alapját adja. Antiszeptikus, jó a májra, az epére, gyulladáscsökkentő, és jól lehet más növényekkel kombinálni teákhöz. De alap növények számomra a mezei kakukkfű, a hárs, a bodza, a menta, szurokfű is. Ahogy nagyanyám mondta, ha mást nem 'egy kis diólevél teát igyál'. A dió amúgy egy szakrális növény. Az egészséget jelképezi, hiszen ahogy a termésből kinyert dióbél is, az ember is két félből áll.

Van példaképed?

Példaképem? Én nem így fogalmaznék. Számomra a legnagyobb ember az apám. Ő volt a faluban a legnagyobb egyéniség. Engem gyerekkorom óta úgy neveltek, hogy a tapasztalatokra alapozzak. Anál nagyobb motiváció nem is létezik.

István szerint a testi torzulást a lélek jajkiáltása hozza létre. Túlságosan leterheltek vagyunk, sokszor hazudunk és így megszakadunk. Az emberek általában kedvelik a sötétben élést, hiszen ott nincs kontroll s így könnyebb saját belátás szerint tenni. Ez viszont megviseli a testet és a lelket.



Fekete nadálytő virágban
(*Symphytum officinale*)
Fotó: © 2015 Aroma Botanica



Apróbojtorján vagy közönséges párlófű
(*Agrimonia eupatoria*)

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

> **Honnan közelítesz meg egy problémát, amivel szembe kerülsz? Azaz ha valaki tanácsot kér mivel kezded?**

Biztos, hogy nem magával a betegséggel kezdem. Először meg kell nyitni az embert. Ha kell viccelek, mókázok csak hogy elvonjam a figyelmét. Az egészet a hagymahámózáshoz hasonlítom. Minél betokosodottabb a hagyma annál nehezebb lehámozni a héjakat. Ha már felbontottam, akkor a rétegeket egyenként vonom le és haladok a belseje felé.

Mit gondolsz a 2012-es európai gyógynövény szabályozásról?

Szerintem a fő érv az ősi tudás viszszaeszközítése. A cél, hogy a megoldást a értelmetlen dolgok elfecsérlésében leljük meg. Ha önmagad gyógyítod, abból bizony haszon nem származik – csak számodra, más nem profitál belőle.

Az utóbbi időben megnőtt az allergiások száma. Te mit ajánlanál az akut kérdések kezelésére?

Szerintem a kiváltó okok nem annyira fontosak, mint ami létrehozza azokat.



Nehézszagú gólyaorr

Geranium robertianum L.

Egyik gyógynövényünk, amely sugárkezelések mellékhatásainak az enyhítésére használható és a Bükkben is megtalálható a fák árnyékában.

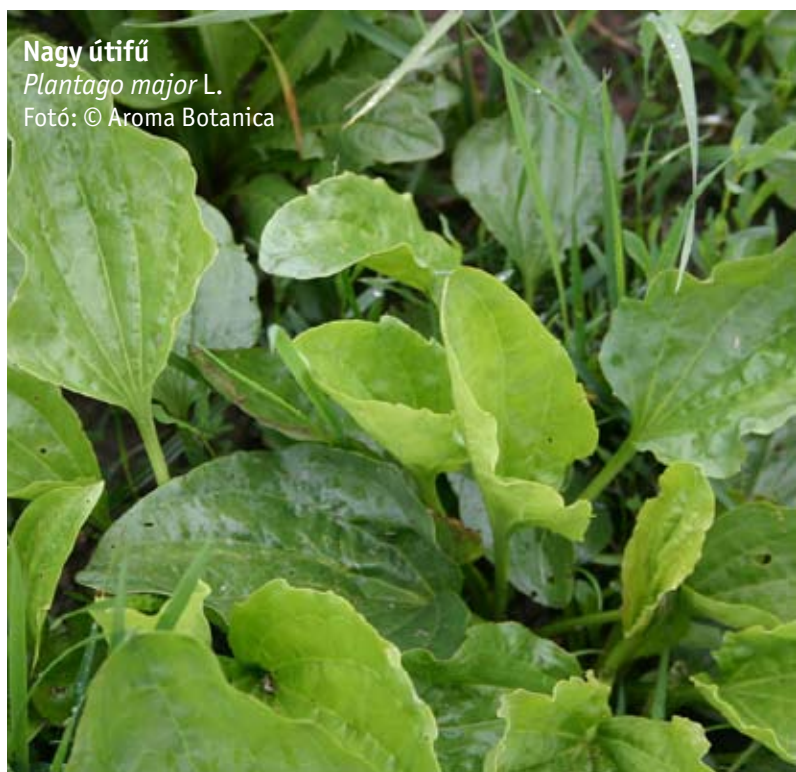
Fotó: © Dr. Köteles Ferenc
<http://www.netherbarium.hu>



Sarlós gamandor

Teucrium chamaedrys L.

Fotó: © Dr. Köteles Ferenc
<http://www.netherbarium.hu>



Nagy útifű

Plantago major L.

Fotó: © Aroma Botanica

> A testidegen anyagok felhalmozódásával a génfelismerő rendszerünk nem tud mit kezdeni. Másrészt az allergiát a félelem generálja, amely viszont a megfelelő kényszerből születik. Álarcot veszünk fel, és úgy teszünk, mintha a helyzetünket elfogadnánk. Először ezzel kéne foglalkozunk és másodsorban a konkrét tünetekkel.

Hány növényt érdemes a gyakorlatban ismernie egy fitoterapeutának hogy a hét-köznapiakban leggyakrabban előforduló problémákat kezelni tudja?

Mindig szoktam mondani, hogy nem kell több száz növényt ismernie. Elég ha harmincat ismer, de azokat kívül-belül. Egyszerre úgy sem lehet mindent megtanulni, a legfontosabb megint a tapasztalás. Egy-egy növényt több probléma esetén is lehet használni, így neked is azt ajánlottam amikor megismerkedtünk, évente vegyél

át tíz növényt, használd, és akkor három év alatt a saját, családod és környezeted leggyakoribb problémáit lefedtük.

A mostani beszélgetésünk második felét már az erdőn járva folytattuk. Az eső utáni hűvös május a Bükkben még hűvösebbnek tűnt. Ezen a magasságon nem csak a hőmérséklet alacsonyabb, de a természet is később éled. Éppen a kakukkfű virágzik. István most egyik kedvenc helyére kalauzolt, a Sámán pad-hoz, ahonnan a Bükk legmélyére van kilátás. A völgyek a napsütésben kékben úsznak, különös fényjátékokat figyelhetünk meg. Érezni, hogy a hely különös energiákkal teli. A sziklákön növe tölgyfák alacsonyak, bonsai-szerűen kacsaringóznak, talán évszázados korúak. Az ösvényen visszafelé bandukolva István rámutat egy cserjére. Ez az ördögfa. A lampionszerű magköpenyben rejtőző magok hallucinogén hatásúak. Épp elvirágzott már a salamonpecsét, virágzásra vár a gamandor. Átme gyünk a Bükkszentkereszt melletti vadalmáson. István, ha bejár, mindig visz magával egy vadalmát, amely jó

szolgálatot tesz méh vagy darázscsípés esetén, mivel az almasav a rovarok lúgos kémhatású mérget semlegesíti. A szárított vadalma cikkelyek pedig az immunteák jó kiegészítői.

A méltóságteljes bükkfák alatt haladva elérünk egy területre, amelyen a bükkfák ritkábban nőnek. Ez a terület valaha delelő volt, az itteni árnyas fák alá hajtották a nap melege elől a teheneket. Mivel a fák nem volt szükségük, hogy az ég felé törjenek, ezért alacsonyabbak, első látásra nem is bükknek tűnnek. Visszafelé az ófalun keresztül megyünk haza, ahol elbúcsúzunk a következő viszontlátásig.

Idefelé Miskolcon és Lillafüreden keresztül érkeztem, azonban a hazaúthoz most az egri utat választom, amely 35 kilométeren át kanyarog az erdőben, néhol fenséges panorámával a Bükk csúcsaira, néhol a fás rengeteggel, amely még a fényt is alig ereszti át... ■



Schütz Gabriella

SZAPPAN SZÍVVEL, LÉLEKKEL

> ■ *Egyre többen gondolkodnak környezet- és egészségtudatosan, egyre több ember ismeri fel, hogy koránt sem mindegy mit ad az asztalra, mit tölt a poharakba, mit ken a saját és gyerekei bőrére. Reneszánszukat élik a natúrkozmetikumok, a hidegen sajtolt növényi olajokból készített természetes szappanok. Hogyan lehet profin szappant önteni? Miért éri meg magas minőségű, teljes értékű alapanyagokkal dolgozni? Miért dukál a szappanba is a 100%-ig természetes hígítatlan, hamisítatlan illóolaj a silány illatolaj helyett? A Napvirág manufaktúrát -mely minőségi natúr dermkozmetikumok gyártásával foglalkozik - vezető testvérpárral, Kolonics Ildikóval és Mariannal beszélgettem.*

Ma már rengetegen öntenek szappant, hiszen gombamód szaporodnak a szappankészítés fortélyait oktató iskolák. Ebben a hatalmas bio, öko, kézműves kavalkádban mégis nehéz megtalálni az „igazit”. A tudást nem lehet megszerezni egy pár napos, vagy órás „tanfolyamon”, és még a tapasztaltabb öreg rókák között is nagyon kevesen értenek profi módon a szappanok illatosításához. Óbuda peremén azonban létezik egy apró műhely és egy lelkes testvérpár. Ők azok, akik mertek álmodni, és nem adják alább a tökéletesnél. A Napvirág szappanok és dermkozmetikumok, - mint amilyen a fürdősök vagy a testvajak -, ugyanis patikusi pontossággal, tisztasággal, hozzáértéssel,

nem utolsó sorban pedig szívből és lélekből készülnek, igazi illóolajokkal.

Kolonics Mariann az idősebb nővér patikai szakasszisztens, aki a gyakorlati tudást szolgáltatja. Ő még emlékszik arra, amikor a nyolcvanas években a patikában még piócákat porcióztak a be-főttésüvegekből, amikor a krémeket és a macerátumokat is a patikus készítette helyben. Ma már szinte mindent gépek állítanak elő nagyüzemi módszerekkel, tartósítószerrel, a kencéket, szirupokat előre csomagolva kapják a gyógyszertárak, a mai patikusok sajnos nagyrészt csak kiszolgál-
nak, csomagolnak, egyszóval kereskednek. Miután rádöbent arra, hogy mennyi tartósítószer, felesleges szintetikus terfogatnövelő szert, festék-, színező- és illatanyagot pakolnak bele a bőrre kenhető

termékekbe elgondolkodott, hogy lehetne ezt másként is, egy kicsit úgy, mint régen.

„Az első időkben, amikor az édesanyánk megbetegedett, akkor kezdtünk el tudatosan figyelni arra, hogy mit eszünk és mit iszunk. A betegség maga döbentett rá arra, - illetve, az, hogy a rák „gyógyításának” milyen mellékhatásai vannak és korántsem biztos a gyógyulás -, hogy az egészségünkre kell vigyázni, azt kell megtartani, megóvni mindenáron. Később fokozatosan lecseréltük a tusfürdőket szappanra, aztán később eljártszottam a gondolattal, miért ne készíthetném én saját magam a tisztálkodószereinket.” – meséli Mariann. „Ez óriási szabadságot adott, hiszen én magam választhattam ki milyen alapanyagokból készüljenek a szappanok, az extra szűz olíva olajat, a kezeletlen sheavajot, vagy az



Óbuda peremén azonban létezik egy apró műhely és egy lelkes testvérpár. Ők azok, akik mertek álmodni, és nem adják alább a tökéletesnél. A Napvirág szappanok és dermkozmetikumok, - mint amilyen a fürdősök vagy a testvajak -, ugyanis patikusi pontossággal, tisztasággal, hozzáértéssel, nem utolsó sorban pedig szívből és lélekből készülnek, igazi illóolajokkal.

> általam facsart igazi narancslét a narancsos szappanokhoz. Mindez büszkeséggel és örömmel töltött el, másrésztől pedig teljesen kikapcsolt. Amikor az apró rózsabimbókkal díszítem a rózsaszín agyaggal színezett szappanokat, az adja nekem az igazi szabadságot. Akkor érzem, hogy élek. Minden egyes kis szappan az én kezem munkája, benne van a szívem és a lelkem egy darabja."

A receptek sok-sok hónap kísérletezése után tökéletesedtek, majd egy nap azon kapták magukat, hogy a pincében kilószám száradnak a különböző színű, illatú szappanok, takaros kis üvegekben várakoznak a testvajak, és illatoznak a fürdőszók, melyeken mind ugyanaz a virágszírom alakú kis címke tündököl: a napvirág. A vállalkozás működéséhez azonban elengedhetetlen volt Ildikó, az ötletgyár, aki a kevésbé izgalmasabb, ám annál fontosabb „világi” dolgokkal foglalkozik, mint az alapanyagok beszerzése, a webshop üzemeltetése, az internetes megjelenés, a hírlevelek, a vásárok, és a kiállítások, szalonok.

„Mariannal tökéletesen kiegészítjük egymást. Én tulajdonképpen az alapanyagokat szolgáltatom Mariann ötleteinek megvalósításához. Ő kitalálja, hogy ricinusos szappant szeretne készíteni, én pedig megkeresem az ár-érték arányban legjobb ricinus olajat, majd, adunk közösen neki

Festőbuzér

(*Rubia tinctorum*)

Fotó: Andrey Zharkik
New the Great Salt Lake, Utah.
www.flickr.com/photos/zharkikhCCO
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

egy olyan arculatot, amiről hisszük, hogy kelendő a piacon. Aztán ismét már csak én intézem a csomagolás, fotózás és a megjelenések ügyeit. Számomra ugyanolyan fontos a minőség és a pontosság, mint a testvéremnek. Szerintünk ez az egyik legfontosabb szempont, hiszen jó szappant csak is jó alapanyagból lehet előállítani." - magyarázza Kolonics Ildikó.

A mai modern kézműves szappanokat is sokféleképpen lehet készíteni. Nagyon kelendők még mindig a harsány színek, az éles illatok. Ma már nem csak az úgynevezett festő növényekből – mint amilyen a festőbuzér (*Rubia tinctorum*), az anatto (*Bixa orellana*) vagy a spirulina - varázsolhatunk piros, sárga vagy zöld színeket, hanem különböző kozmetikai pigmentekkel, vagy ásványi színezékekkel, mint a mica por, melyek ugyan elfogadottak a natúrkozmetikumokban, ám nem tűnnek túl természetesnek. Az arany mica porral díszített lila kozmetikai pigmenttel színezett szappan nagyon dekoratív, ám mégsem mondható a szó szoros értelmében természetes hatásúnak.



Fotó: © 2015 Napvirág

„Mi inkább régi vágásúak vagyunk és a természetben is megtalálható alapanyagokkal szeretünk dolgozni, így a pirospaprika adja a szappanjainkban a piros színt, a sárgát a frissen facsart narancs, a barnát a főzött kávé. Számunkra ez is a természeteséget jelenti.” – mondja Mariann.

Az pedig még inkább elgondolkodtató, hogy az EU-ban azt is natúrkozmetikumnak lehet nevezni, melyben 10%-nál kevesebb a nem természetes, tehát akár szintetikus anyag! Sajnos ezt a vásárlók legnagyobb százaléka nem is sejtí. Jóhiszeműen a megvásárolják a terméket, mert natúrkozmetikumként hirdetik, miközben az összetevők között parfüm, esetleg finomított ásványi olajat is találhatunk, igaz, 10% alatt. Tehát jó lenne ha a tudatos vásárlók azt is tudnák, hogy vannak a natúrkozmetikumok, és vannak a törvény által még natúrnak mondható kozmetikumok...

Ami az illatot illeti, az szintén egy külön, érzékeny téma. Az emberek első reakciója a szappanok kézbevétele után az, hogy megszagolják a szappant. Amelyiknek pedig nincsen harsány, akár több méterről is érezhető illata, azt a legtöbben visszateszik a polcra. Pedig a szappan elsősorban mosakodásra, azaz tisztálkodásra való, nem pedig a bőr illatosítására. Arra kitalálták már a középkorban is a parfümököt, pomádékat. Bárcsak tudnák a vásárlók, hogy a messziről illatozó szappanban nincs igazi illóolaj, hanem csupán szintetikus illatolaj. Persze ezekkel sincsen semmi baj, ha a szappant nem úgy árulják, hogy 100%-ban természetes. Többfélék vagyunk, akad, akinek akkor indul jól a reggele, ha eperillatú szappannal tusol le. A baj csak a félrevezetéssel van.

„Az egyik vásárban megkérdeztek tőlem, hogy miért nem használok ibolya vagy gyöngyvirág illóolajat a szappanok illatosítására. A válasz egyszerű, hiszen a mi szappanjaink természetesek a szó szoros értelmében, így nincs helye nálunk az illatolajoknak. A beszélgetésünk végére sikerült meggyőzőnem a hölgyet, hogy olyan, hogy ibolya vagy gyöngyvirág illóolaj olyan nem létezik. Ezek a virágok ugyanis olyan törékenyek, hogy képtelenség belőlük kinyerni vízgőz desztillációval vagy más eljárással az illatot. Kizárólag ibolya abszolút létezik, melyet egyrésztől nem is a virágból, hanem

a levelekből vonnak ki alkoholos kivonással, és kicsit sem „klasszikus” ibolya az illata, inkább egy fás, dudvás, földes illatot kell elképzelni, másrésztől pedig olyan drága, hogy a szappanban érezhető mennyiség egy vagyonba kerülne.” – meséli mosolyogva Mariann.

„Számunkra fontos, hogy a szappanjainkban igazi illóolajat használjunk, mely magas minőségű, hígítatlan, hamisítatlan és 100%-ban természetes. Ezekből egyébként kevesebb is elég. Egyszerűen csak így van értelme. Számtalan esetben előfordult a szappanok receptúrájának kikísérletezésekor, hogy az ócska, összepancsolt, természetesnek mondott illóolajok miatt avasodott meg a szappanunk. Rájöttünk, hogy ezeket a drogériákban, patikákban kapható 100%-ig természetesnek mondott illóolajokat valószínűleg hígítják általában olcsó napraforgó olajjal, mely azonban nem egy stabil olaj, lágyítja a szappant, ezért felelős lehet annak avasodásáért.” – mondja Ildikó.

Az illóolajok kiválasztásánál arra is érdemes figyelni, hogy azokat a lúg nagy részben szétmarja, molekuláik roncsolódnak, így intenzitásuk is csökken. Az illatokat a szappanban érdemes valamilyen vivőanyaggal fixálni, mint amilyenek az agyagok, a különböző lisztek, őrlemények, vagy szárítmányok. Az sem mindegy, hogy ezt a keveréket mikor adjuk a szappanmasszához. A hidegeljárásos szappan ké-

szítésekor a legutolsó, úgynevezett szalagfázisnál érdemes a masszához keverni.

„Jó tudni azt is, hogy a fejillatok, mint amilyen a citrom, vagy a grapefruit sajnos egyáltalán nem marad meg a szappanban, míg a lábjegyek, mint a vetiverfű, a pacsul, vagy a szantál igen tartós illattal látja el a szappanokat.” – avat be a műhelytitkokba Mariann.

„Valljuk, hogy hazánk, tágabb értelemben pedig a Kárpát-medence kivételes adottságai miatt az itt található alapanyagok különösen gazdagok hatóanyagokban. Számunkra fontos, hogy olyan alapanyagokat használjunk, ha lehetséges, melyek magyar földön születtek. A levendulát mi magunk is termesztjük, a levendula illóolajat pedig magyar gyártótól vásároljuk, aki maga is nagy hangsúlyt fektet a minőségre.” – mondja a testvérpár.

Akár illóolajról, akár színezékről, akár a szappan alapanyagát szolgáltatató olajokról van szó, érdemes tudnunk, hogy a bőrünkön kétszer olyan gyorsan szívódnak fel a rákent anyagok, mint az emésztőrendszerünkön keresztül. Éppen ezért közel sem mindegy, hogy milyen szappant választunk, még akkor sem, ha ez egy lemosó szer, mely rövid ideig tartózkodik a bőrön. Szappant készíteni művészet. Ha jó minőségű alapanyagokat használtak hozzá, az profizmus, ha lélek és szív van benne, az mestermű. A 'napvirágos' szappanok ilyenek. ■

Fotó: © 2015 Napvirág



Dr. Babulka Péter rovata

„TALLÓZÓ”

HÍREK, ÉRDEKESSEGEK NEM AROMATERÁPIÁS FOLYÓIRATOKBÓL

Fotó: © Jimmie, flickr.com

Édesnarancs- és édes bazsalikom illóolajat tartalmazó gél akne-ellenes hatásának vizsgálata

Pár évvel ezelőtt spanyol kutatók egy illóolajokat (édesnarancs – *Citrus aurantium*, édes bazsalikom – *Ocimum basilicum*) és ecetsavat tartalmazó gél akne-ellenes hatását felnőtteken vizsgálták. A kísérlet elindítására a kutatókat az a tény is nagy mértékben ösztönözte, hogy az e bőrbetegséget előidéző baktérium (*Propionibacterium acnes*) antibiotikumokra rezisztens törzsei a kezelésben egyre nagyobb gondot jelentenek, így az említett gyógyszerek mellett mindenképpen szükség van alternatív terápiás lehetőségekre. A tájékoztató jellegű nyitott vizsgálatban 28 önkéntes vett részt, akiket négy kezelési csoportba osztottak

és a következő készítményeket kapták: 1) illóolajos gél, 2) keratózist (elszarusodást) csökkentő gyógyszer, 3) illóolajat és ecetsavat tartalmazó gél, és 4) ecetsavval kombinált keratózis elleni készítmény. A kezelésben résztvevők a készítményeket 8 héten keresztül minden nap használták. A bőrön tapasztalható változásokat hetente ellenőrizték és értékelték.

A két hónapos kezelés végén valamennyi csoportban tapasztaltak javulást, melynek mértéke 43-75% között volt, a kezelés során jelentkező mellékhatások és diszkomfort érzések pedig jelentéktelenek voltak. Az illóolajos gélek esetében a sérült bőrrészek tisztulásának mérté-

ke igen jelentős volt. Az összetételüket és a stabilitásukat gázkromatográfiás és egyéb vizsgálatokkal ellenőrizve sem az illóolajok, sem az ecetsav esetében nem tapasztaltak kedvezőtlen változást. E készítmények esetében az értékelés a jó és a kitűnő között volt, és elérte a 75%-os javulási mértéket, ami az antiszeptikus és a keratolitikus hatás együttes érvényesülésének köszönhető. A kezeléskor jelentkező enyhe mértékű mellékhatás (enyhe meleg érzés és bőrpír) a kezelés után pár perccel megszűnt, így az egyáltalán nem befolyásolta kedvezőtlenül a kezeléseket.

Forrás: *Biomedica*. 2012 Jan-Mar;32(1):125-33.



Édes narancs
Citrus sinensis L.
Kép: © Dr Babulka Péter

A citromos eukaliptusz tuberkulózis elleni hatása

> A *Mycobacterium tuberculosis* aerob baktérium által okozott betegség, a gümőkór vagy tuberculosis terjedése napjainkban is komoly gondot okoz, annak ellenére, hogy a WHO 2015-re a betegség terjedésének megállítását tűzte ki célul. E betegség kezelésében igen komoly gondot okoz az, hogy a baktérium törzsei jól ellenállnak a különböző antituberkulotikumoknak, így nemcsak multidrog rezisztens (MDR-TB), hanem gyógyszerekre széleskörűen rezisztens (XDR) törzsei is kialakulnak, és ezek évente több millió ember életét oltják ki. Az utóbbi törzsek legalább négyféle tuberkulózis elleni szerrel szemben rezisztensek, beleértve a két leghatékonyabb szert (isoniazid, rifampicin) is. A betegség kezelésében külön problémát jelent még az is, hogy a HIV-fertőzött és AIDS-betegek körében az előfordulása fokozottan gyakori.

A fentebb említettek ismeretében az Illinois Egyetem (Chicago) kutatói célul tűzték ki az MDR/XDR-TB betegek számának csökkentését, környezetük védelmét és javítását, illetve a betegség gyors terjedésének lassítását. A céluk megvalósítása érdekében, a jövőben tervezett inhalációs terápia céljára kiválasztott citromos eukaliptusz (*Eucalyptus citriodora*) illóolaj négy részből álló biokemometriás vizsgálatát végezték el, beleértve az egyes összetevők (32 komponens, illetve komponenskeverék) tbc-ellenes aktivitásának vizsgálatát is.

A projekt eredményei egyértelműen azt mutatják, hogy a citromos eukaliptusznak fontos szerepe lehet a tuberkulózis kiegészítő kezelésében, illetve egy olyan inhalációs terápia kidolgozásában, melyben a kezelésre használt készítmény a leghatékonyabbnak bizonyult citronellol mellett egyéb összetevőket is tartalmaz.

Forrás: *J Nat Prod.* 2014 Mar 28;77(3):603-10.



Citromos eukaliptusz
Eucalyptus citriodora syn. *Corymbia citriodora*
Fotó: © Dr. Babulka Péter

Egy ipari jelentőségű aromás növény – a pacsulí

> Apacsulí (*Pogostemon cablin*) egy olyan aromás növény, melynek nemcsak terápiás jelentősége van, hanem a kozmetikai ipar számára is érdekes és értékes illatanyag forrásként tartják számon. A hagyományos gyógyítói gyakorlatban meghűlés, fejfájás, láz, hányinger, hányás, hasmenés, alhasi fájdalom, valamint rovarcsípés és kígyómérás esetén használják különféle formában. Az aromaterápiában a pacsulí illóolaj használatát depresszió és káros stresszhatások enyhítésére, az idegesség és zaklatottság mérséklésére, az étvágy javítására és a nemi vágy fokozására ajánlják.

Apacsuliból ezidáig legalább 140-féle összetevőt (terpenoidokat, flavonoidokat, fitoszterolokat, szerves savakat stb.) sikerült igazolni. A legfontosabb illóolaj összetevők a következők: pacsulí alkohol, alfa bulnezén, illetve alfa- és béta pacsulén. A modern állatkísérletes és humán vizsgálatok segítségével antioxidáns, antimikrobiális, sebgyógyító, fekélyellenes, fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő, antitrombotikus, antidepresszáns és egyéb hatásokat lehetett igazolni, több esetben is alátámasztva a hagyományos megfigyelések és alkalmazások helyességét.

A malajziai kutatók által készített széleskörű szakirodalmi áttekintés hasznos forrás lehet a pacsulí legfontosabb hatóanyagainak és terápiás alkalmazásuk lehetőségeinek feltárásához, valamint a pacsulí illóolaját és egyéb hatóanyagait tartalmazó készítmények előállításához.

> Forrás: *Molecules* 2015 May 12;20(5):8521-8547.



Pacsulí
Pogostemon cablin
Fotó: © dr. Babulka Péter

A beteg gyermekeikért aggódó anyák „kezelése” yuzu illóolajjal

> Egy japán gyermekklinikán a kutatók azt vizsgálták, hogy a kórházi szoba légterébe juttatott yuzu illóolajnak milyen hatása van azokra az aggódó édesanyákra, akik a gyermekeiket infúziós kezelésre vitték a klinikára. A yuzu (*Citrus junos*) terméshéjából préseléssel és centrifugálással kinyert illóolaj fő összetevője a limonén (cca. 60%).

A kórházba érkező édesanyákat megkérték, hogy anonim módon töltsenek ki egy kérdőívet, majd azokat, akiknek gyermekei esetében a vizsgálat után kiderült, hogy infúziós kezelésre van szükség, és belegyeztek a kísérletbe, két csoportba (aromaterápiás és kontroll) osztották. A vizsgálatban a demográfiai jellemzőket is

figyelembe véve 121-en vettek részt (60-an az aromaterápiás és 61-en a kontroll csoportban).

Az aromaterápiás szobában az édesanyák belépésekor a diffúzorból yuzu illóolaj párolgott. Amíg a gyermekeik a másik szobában infúziós kezelést kaptak, addig az édesanyáknak ismertették a diffúzor működését, majd a szobába lépés után 15 perccel megkérték őket, hogy egy újabb kérdőívet töltsenek ki.

A kutatók a vizsgálat során az édesanyák állapotsszorongását STAI-skála segítségével mérték és variancia analízist is végezve egyértelművé vált, hogy az aromaterápiás csoportban lévő édesanyák esetében az állapotsszorongás szignifikánsan alacsonyabb volt, mint a kontroll csoportban levőknél. A vizsgálat alapján úgy tűnt, hogy a yuzu illóolaj csökkentette az anyai aggodást és szorongást. A megfigyelt szorongásoldó hatás megerősítéséhez és a klinikai aromaterápiás alkalmazáshoz azonban multicenter, randomizált, placebo kontrollált és kettősvak vizsgálatokkal megerősített bizonyítékok szükségesek.

Forrás: *Complement Ther Med.* 2014 Dec;22(6):1019-26.
doi: 10.1016/j.ctim.2014.09.004. Epub 2014 Sep 30.

Yuzu

Citrus junos Siebold ex. Tanaka

Kép: © Kei Noguchi

www.flickr.com/photos/keinoguchi

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



Bergamott illóolaj: az alapkutatótól a klinikai alkalmazásig

Olasz kutatók nemrégiben a fenti címmel jelentettek meg egy tanulmányt, melyben a rutafélék családjába (Rutaceae) tartozó, feltételezhetően Calabriában őshonos növényről (*Citrus × bergamia* Risso & Poit.) Az áttekintésben ismertették az illóolaj kémiai összetételét, hatásait, valamint lehetséges terápiás és egyéb (parfümgyártás, élelmiszeripar stb.) alkalmazási területeit.

A préseléssel előállított illóolaj fontosabb összetevői a limonén és annak oxigénezett származékai (25-53%), a linalool (2-20%) és a linalil-acetát (15-40%). Emellett fontos komponense a kis mennyiségben (0,2%) jelenlévő, fototoxikus bergaptén, ami a vákuum-desztillációval készült illóolajban nincs jelen.

Az illóolaj terápiás hatásait bemutató részben a következő hatásokról van szó: antimikrobiális, gyulladáscsökkentő, tumorgátló, szorongásoldó, fájdalomcsillapító, antiaritmiás és potenciális értágító.

A klinikai vizsgálatokról áttekintést adó táblázatból is kitűnik, hogy a bergamott illóolajjal végzett vizsgálatok főként az aromaterápiás alkalmazáskor érvényesülő hatásokra fókuszálnak, illetve az, hogy elsősorban az illóolaj szorongás és káros stressz-hatásokat mérséklő hatásai a legfontosabbak.

Forrás: *Front Pharmacol.* 2015 Mar 2;6:36.



Bergamott
Citrus bergamia
Fotó: © dr. Babulka Péter

Inhalációs aromaterápia hatása szívizom infarktuson átesett betegeknél

A szívbetegségekben szenvedő embereknél a szorongás általános mentális egészségügyi problémaként jelentkezik, mivel rontja a betegek életminőségét és megnöveli a különböző szívkomplikációk előfordulási gyakoriságát. Az iráni kutatók végeztek vizsgálat célja az volt, hogy randomizált klinikai vizsgálat keretében tanulmányozzák a szívizom infarktuson átesett betegeknél az inhalációs aromaterápia hatásosságát. A vizsgálatban 68, klinikára kerülő beteg vett részt (33-an a kezelést kapó, 35-en a kontroll csoportban; koruk 20 és 80 év között volt). A ke-

zelésben részesülő betegek a kórházba kerülésük 2. és 3. napján kétszer (10-11, ill. 18-19 óra között) kaptak 20-20 percig tartó inhalációs kezelést: ez 3 csepp Lavandula stoechas virágbimbóiból készült illóolaj Kleenex zsebkendőre történő cseppentését és, annak a pizsama galléjához rögzítését és onnan történő belégzését jelentette).

A betegek állapotsszorongását a kísérlet kezdetén és az inhalálást követően 20 perccel a STAI-skála segítségével és többféle statisztikai módszer alkalmazásával mérték, illetve értékelték.

A vizsgálatok kezdetén a két csoport között semmilyen tekintetben nem volt különbség, azonban az aromaterápiás betegek esetében az állapotszorongás mértéke szignifikánsan kisebb volt, mint a kezelésben nem részesült betegeknél. Miután a vizsgálatok eredményei egyértelműen azt mutatták, hogy az aromaterápiás kezelés csökkenti az infarktuson átesett betegek szorongását, a kutatók jó lehetőségnek tartják a betegek szorongását célzó inhaláció alkalmazását.

Forrás: *Iran Red Crescent Med J.* 2014 Aug;16(8):e15485.

A rózsaiattú muskátli illóolaj - új és biztonságos gyulladáscsökkentő gyógyszerek forrása?

Ismert tény az, hogy a jelenleg elérhető gyulladáscsökkentő gyógyszerek többségének alkalmazásakor erőteljes és sokféle mellékhatás előfordulásával kell számolnunk, ezért algériai kutatók a rózsaiattú geránium (*Pelargonium graveolens*) illóolajának gyulladáscsökkentő hatását patkánytalp ödéma modellen tanulmányozták. A kísérlethez használt illóolaj gázkromatográfiás profilja szerint a főbb összetevők a következők voltak: citronellol (29.13%), geraniol (12.62%), és citronellil-formát (8.06%).

Pozitív kontrollként diklofenákot használtak a kísérletben, melyben a geránium illóolajat 100mg/kg koncentrációban alkalmazva sikerült igazolni a gyulladáscsökkentő hatást. E hatást egérfül ödéma modellen is ellenőrizték, melynél a gyulladást krotonolajjal váltották ki, majd a geránium illóolajat helyileg alkalmazták, fűlenként 5 és 10 µl-es koncentrációban. A gyulladáscsökkentés mértéke 73, illetve 88%-os volt.

Ez volt az első olyan tudományos köz-

lemény, amely az algériai geránium illóolaj gyulladáscsökkentő hatását igazolta, ráadásul hisztológiai vizsgálatokkal erősítve meg a belsőleg adott illóolaj bőrszövetre kifejtett kedvező hatását.

A kísérleti eredmények alapján a kutatók úgy vélik, hogy a kedvező biztonsági profillal bíró rózsaiattú geránium illóolaj hasznos kiindulási forrás lehet új gyulladáscsökkentő gyógyszerek fejlesztéséhez.

Forrás: *Libyan J Med.* 2013 Oct 7;8:22520.

Rózsaiattú muskátli
Pelargonium graveolens L.H'ér.
Fotó: © Dr. Babulka Péter



Halmos Monika

Rózsa a konyhában

“Vannak, akik mindig morognak, mert a rózsáknak töviseik vannak. Én hálás vagyok, hogy a töviseknek vannak rózsabimbói.”

(Alphonse Karr)

Kép: Vass András (Rózsakunyhó Alkotóműhely)



Ételkészítéshez kizárólag olyan virágokat használhatunk fel, amelyeket e célra termesztettek! Dísznövényként termesztett vagy árult, illetve bizonytalan eredetű virágot étkezési célra felhasználni, saját érdekünkben, nem szabad!

Arózsában az a csodálatos, hogy legalább fél éven át hozzáférhetünk frissen, hiszen a májusi első virágzástól egészen a fagyokig van a kertben friss rózsza. Aki szeretné étkezési célra felhasználni otthoni rózsáit, nagyon kell ügyelnie a növényvédelemre, hiszen a rózsza esetében sokszor találkozunk betegségekkel. Ezeket megfelelő növénytársítással, a növény erősítésével védhetjük ki. Gyógynövényekből, csalánból készült növényi lombtrágyák nagyon jó szolgálatot tesznek! A levendula a legtokéletesebb társnövény, akárcsak a körömvirág, a sarkantyúka, a bársonyvirág.

A rózsaszirmokat legjobb frissen felhasználni: gyümölcssalátába, limonádéba, szörpbe tehetjük, jégkockába fagyaszthatjuk. Készíthetünk rózsával ízesített desszerteket, gyümölcslevest, a virágokból főzhetünk szörpöt, lekvárt. Sós ízekkel is remekül társítható a rózsza: a szirmokkal csirkemellet tölthetünk, rizses hús ízesítője lehet, vagy pikáns előételekbe komponálhatjuk.

A virágok virága étkeinkben nemcsak megszépíti a lelket, gyönyörűséget ad a szemnek, de egy csodálatos ízelménnyel gazdagít. Kóstoljuk meg az ünnepet fényesítő rózsaszörpöt, a pompás és dekoratív kandírozott rózsaszirmokat! Ha van kiskertünkben rózsza, készítsünk a nekünk kedveseknek rózsás süteményt, rózsaszirmokkal finomított lekvárt, vagy hagyjuk, hogy a rózsza és a chili, vagy a rózsza és a bors kettőse vezessen ínycsok élvezetekre! Engedjük, hogy a rózsza zamata magával ragadjon, ringassuk magunkat a virágos élvezetekben: szebb és kerekesebb lesz tőle a világ!

A rózsza megnyugtatja a szívet és az idegeket, kiegyensúlyozottá tesz bennünket. Javítja a kondíciókat, összehangot teremt a szívünk és az elménk között. A rózsát az egyik legizgalmasabb afrodiziákumként tarthatjuk számon! Pozitív hatást gyakorol a sejtregenerációra és táplálja a szöveteket is.

Kóstoljanak bele a szenvedélyek ízeibe, ehhez egy pompás és egyszerű nyári receptet ajánlunk! Élményekkel teli kulináris kalandokat kívánok hozzá!



Rózsabonbon

Kép: Vass András (Rózsakunyhó Alkotóműhely)



A rózsza, „a virágok királynője”, az emberiség megjelenésével egyidejű, jelen van a mindennapjainkban, a költészetben, a művészetekben. A rózsza mindig a jót, a szépet, a nemeset jelképezte, és éppúgy ott a helye a paraszti kertekben, ahogyan a kastélyok parkjaiban. Végigkíséri életünket a születéstől a hitvilágon át a végső búcsúig, velünk van az enteriőrökben, a kozmetikumokban, motívumokban, jelképekben. Magyarország első kertészeti műve, Meliusz Juhász Péter református püspök Herbáriumuma még gyógynövényként kezeli a rózsát, egy évszázaddal később a Lippay György esztergomi érsek pozsonyi kertjét leíró Lippay János már dísznövénnyként írt róla. A 19-20. század fordulóján virágzott fel a rózsanemesítés. Több neves kertész után Magyar Gyula és az újabb időkben Márk Gergely volt, akinek a nevéhez számtalan nemes rózsafaj fűződik.

A rózsatermesztés környezeti feltételei közül a legfontosabb a fény, a napsütés, amelyben Dél-Magyarország bővelkedik. A Közép-Európában egyedülálló földrajzi és környezeti adottságokhoz közel másfél évszázados hagyomány, tapasztalat és szakmai tudás társul.

Magyarország egyetlen rózsatermesztő tájkörzetében, Szőreg környékén évente mintegy ötmillió rózsatermesztő nevelkedik. Szőreg a Tisza és a Maros árteréből lassan kiemelkedő, hosszan elnyúló észak-déli löszháton fekszik, ahol jó környezetre talált a rózsatermesztés. A szőregi rózsatermesztés minőségét a napsütéses órák száma mellett nagymértékben meghatározza a naphossz, a fényerősség, valamint a fényenergia is. Szőreg környéke Magyarország legmelegebb nyarú és legjobb fényellátottságú vidéke. A rózsza hazájában a termelők minden év júniusában háromnapos programsorozattal ünneplik Európa-szerte híres virágaikat. A Szőregi Rózsáünnepen virágdíszbe öltöznek a település utcái, terei. Itt található Magyarország első Rózsamúzeuma, amely az évszázados múltra visszatekintő tárgyi- és írásos emlékeket is bemutatja.

2004-ben eredetmegjelölési oltalmat kapott a szőregi rózsza. Ez köznyelvi használatban azt jelenti, hogy a szegedi fűszerpaprika-őrleményhez, téli szalámihoz és a szegedi papucshoz hasonlóan a Szőreg környékén termesztett rózsatermesztő is hungarikummá váltak. A szőregi rózsatermesztő 2012-ben bekerült az Európai Unió oltalom alatt álló eredetmegjelölések és földrajzi jelzések nyilvántartásába.



Rózsza borhableves

Kép: Vass András (Rózsakonyhá Alkotóműhely)

RÓZSABÓLÉ

> Két marék rózsaszirmot a bőléstálba teszünk. Hozzáadjuk a cukrot, a karikákra vágott citromot, a konyakot meg a fehérbort és lefedve egy órán át hűvös helyen érleljük. Tálalás előtt leszűrjük, a megmosott és feldarabolt epret beletesszük, a jól behűtött pezsgővel felöntjük és a félretett rózsaszirmot beleszórva máris kínáljuk. Ha elmúlt az eper-idő, más, zamatos gyümölcs is élvezheti a rózsás-pezsgefürdőt: érdemes barackkal, sárgadinnyével is kipróbálni!

Hozzávalók 8 személyre:

3 marék rózsaszirm
1,5 dl konyak
5 dl fehér félede bor
1 citrom
20 dkg cukor
20 dkg eper
1 üveg félede pezsgő

Rózsabólé

Kép: Vass András (Rózsakunyhó Alkotóműhely)



Schütz Gabriella

HA A DAMASZKUSZI RÓZSA ILLÓOLAJ BESZÉLNI TUDNA...

■ A legszebb születésnapi ajándékomat a férjemtől kaptam. Egy iciri-piciri barna üvegcsében 1ml damaszkuszi rózsaoiljat. Ujjongtam örömben. Aztán persze azon kezdtem el gondolkodni, hogy mit csináljak vele, mit csináljak belőle? Végül az arckrém mellett döntöttem. Csak egyetlen cseppet tettem bele a krémembe mégis, átható illatával leuralja az összes többi összetevőt, amit én kicsit sem bánok. Reggelente felkenem az arcomra, és a rózsából, az örök virágból nyert illóolaj beszélni kezd hozzám...



Image from page 158 of "Sacred allegories" (1859)
Fotó: © Internet Archive Book Images
www.flickr.com/photos/internetarchivebookimage
No known copyright restrictions

> Taft, selyem és brokát egyszerre

A virágok királynője vagyok. Taft, selyem és brokát egyszerre, suhogok, lágyan selymesen csusszanok, nehezen omlok lefelé, ez mind én vagyok. Érzeki szépségem elvarázsol, örök szépségem elkápráztat. Skarlátpiros, vérvörös, rózsaszín, narancs, napsárga, vagy makulátlanul fehér. Bármilyen színben tündökölhettek. Egyszerre vagyok szűz és tiszta, buján vörös, mélyen érett, maga a testiség és az örökkévalóság, profán és szent. Ott vagyok mindenhol, mindenkor, a történelem legfontosabb eseményeinél. Én vagyok maga a születés, és maga a halál. Nélkülem nincs sem ünnep, sem gyász, a legnagyobb tábornokok is velem ünnepelték győzelmüket, és a legszegényebbeket is velem temették el. Az én szirmaimon vonul az oltár elé a férfi és a nő, a rólam szóló mesét mesélik a legkisebbeknek. Mi is kellhet ennél több? Mégsem vagyok öntelt, egyszerűen tudom, hogy hol a helyem. Illattal az üzenetet szeretném eljuttatni hozzád, hogy minden helyzetben, mindenkor tudd, hogy mennyit érsz.

Örökkön örökké

Nem házasodom meg soha, hiszen magam vagyok a változás. Újjászületek. Örökké létezem, mindig is léteztem. Én kísérem a haldoklókat, és velem születnek a kisbabák erre a világra. Olyan szakrális erőm van, mely képes a világok közötti térben is létezni. Szépségemről ódákat zengtek, versek, könyvek, énekek énekelik meg semmi máshoz sem fogható csodás, gyógyító illatot. Azt taníthatom neked, hogy járd a magad útját, és ne törődj a hízelgő szavakkal. Tudd, mire vagy képes, hogy hol húzódnak meg a határaid. Soha ne akarj tetszeni, tudd, hogy az vagy, aki tetszik. Én azt tanítom neked, hogy magad vagy a szépség, a szív nemessége, mely belsődből fakad. Azt tanítom szirmaim egyenletlenségével, hogy ne a ráncaid számláld, hanem találd meg arcod ragyogását a színeidben. Amint beszippantod az illatot, az szinte végigvágta az ereken, az idegeken, a medencédbe érkezve érezd a bizsergését. Önbizalmat adok neked, ha az én illatom van veled, a szerelemben csak nyerhetsz. Vajon egyszerű véletlen lenne, hogy a rómaiak szirmok millióiból álló rózságyakon szerelmeskedtek? Ké-

zen foglak, és elvezetlek önmagadhoz. Az én olajamból a kevesebb mindig több, ezt tartsd észben. A tiszta, rózsaoilaj bódító, szinte szédülésig kényeztet. Éppen ezért mindig óvakodj a túlzásoktól. Lényemmel arra figyelmeztetek, hogy tarts mértéket. Királynő vagyok, királynői tudással és bölcsességgel.



Én vagyok maga a születés, és maga a halál. Nélkülem nincs sem ünnep, sem gyász, a legnagyobb tábornokok is velem ünnepelték győzelmüket, és a legszegényebbeket is velem temették el. Az én szirmaimon vonul az oltár elé a férfi és a nő, a rólam szóló mesét mesélik a legkisebbeknek.



Rosa damascena - Mme Hardy

Fotó: © sammydavisdog

www.flickr.com/photos/25559122@N06

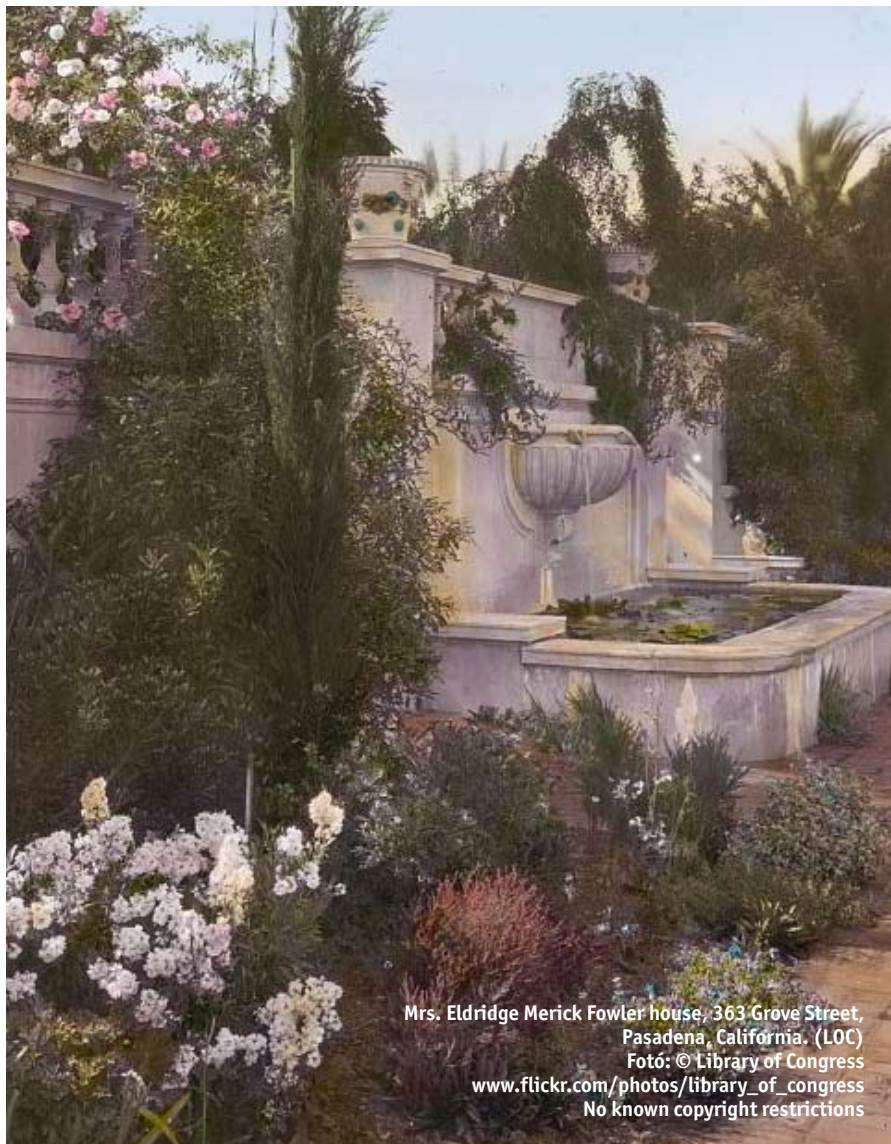
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

> Világok találkozása

Ha igazán izgalmas, illatos kalandra vágysz, akkor szagolj engem a vetiverfűből kivont olajjal együtt. Olyan nász ez, mely nem rögtön érthető. Mélységeiben tág az élmény, hiszen a fűszeres, földi energiákkal telt vetiverfű egyesül a rózsá spírítuális, virágos illatával. Nem mindennapi kompozíció ez, mely összeköti a lentet és a fentet. Aromás masszázsa azoknak segít, akik vagy nem tudnak két lábbal állni a földön, vagy éppen képtelenek a magasságokban szárnyalni. Ha kiegészítjük az llang-ilang olajjal ezt a szinergiát, akkor az maga a teljesség, test – lélek – és szellem. Ez az a keverék, mellyel minden lehetséges, amelyben világok találkoznak. Egyetlen cseppemhez keverj hát három csepp vetivert és egyetlen cseppet a virágok virágának olajából. Szükség van legalább egy éjszakára, amíg a szinergia igazán élővé nem válik. Ezek után használd aromalámpában, diffúzorban, masszázsolajba csepegtetve. A keverék hatására aktivizálódnak a gyökér, a szakrális és a szív csakrák.

Érzelem és értelem

Én magam vagyok a mindenség értelme, azért születtem a földre, hogy az embereknek utat mutassak, meggyógyítsam sérült lelküket, felsebzett testüket. Mind fizikailag, mind lelkileg segíteni tudok, még hinned sem kell bennem, az illatom beszél helyettem. ■



Mrs. Eldridge Merick Fowler house, 363 Grove Street,
Pasadena, California. (LOC)
Fotó: © Library of Congress
www.flickr.com/photos/library_of_congress
No Known copyright restrictions

Domokos Enikő

Bodzás-mentás nyers „sajttorta” eper öntettel – vegán

■ Meggyőződésem, hogy lehet egészséges és nagyon finom édességeket készíteni finomított cukor és szintetikus adalékok nélkül is. Sőt azoknak sem kell lemondania édességekről, akik tojás-, laktóz-, gluténérzékenyek. A nyers, magvakból készült torták, krémek íze önmagukban tömények. A kesudió krémbe kevert mentalevelek, bodzavirágok, kókuszkrém és a limett leve légiesebbé varázsolják, valamint hűsítő hatásuk révén segítik nyári hőség hatásainak kiegyensúlyozását a szervezetünkben. Az eperöntet édes-savanykás frissessége ezt a hatást fokozza. Erőteljesebben hűsítő hatás elérése érdekében a vegán sajtkrémet kiegészíthetjük 1-3 csepp borsmenta (*Mentha x piperita*) vagy fodormenta (*Mentha viridis*) illóolajjal. * Egy 16 cm átmérőjű kapcsos tortaformát használva kb. 8-10 szelet készíthető.

Alsó tortalap

- 1 bögre előáztatott és szárított mandula
- 5-6 szem datolya
- 1 mokkáskanál vaníliapor
- 1-2 evőkanál nyers kakaópor
- leheletnyi Himalája só

Elkészítése

3 nappal korábban beáztatom a mandulát 12 órára, a kesudiót pedig 2 órára, majd a vizet leszűröm és szobahőmérsékleten, tepsiben szétterítve hagyom megszáradni. Az elkészítés napján a datolyákat épp annyi vízzel, amennyi ellepi, beáztatom 30 percre, majd összeturmixolom a mandulával és a kakaóporral, és egyenletesen belenyomkodom egy kapcsos tortaforma aljába.

Nyers vegán sajtkrém

- 2 dl előáztatott és szárított kesudió
- 9-10 friss bodzavirág leszemegetett virágai
- 5-6 evőkanál friss, apróra vágott borsmentalevél (lehet fodormenta is, abból picivel több)
- 1 bio limett (*Citrus aurantium*) frissen facsart leve és reszelt héja
- 1 dl langyosra felmelegített kókuszolaj
- 2 dl kókuszkrém
- 1 evőkanál méz vagy ízlés szerint
- leheletnyi Himalája só

Elkészítése

A bodzavirágokat leszemezgetem, a megmosott mentaleveleket apróra vágom, majd a lime levéllel és 1 dl kókuszkrémmel jól összeturmixolom. Hozzáadom a kesudiót, a kókuszkrém másik felét, 1 evőkanál mézet, leheletnyi sót, és krémesre turmixolom. Alaposan elkeverem a felolvasztott kókuszolajjal (*Cocos nucifera*). A krémet elosztatom a mandulás alapon, majd beteszem 1 órára a fagyaszttóba dermedni.

Eperöntet

- 20 dkg eper
- 1 teáskanál méz
- 2,5 evőkanál chiamag (*Salvia hispanica*)

Elkészítése

Az epret a mézzel összeturmixolom, elkeverem benne a chiamagot, és a torta tetejére simítom. Díszítem másfél szem félbevágott eperrel, és utána visszateszem a fagyaszttóba, míg teljesen megdermed (1-2 óra)

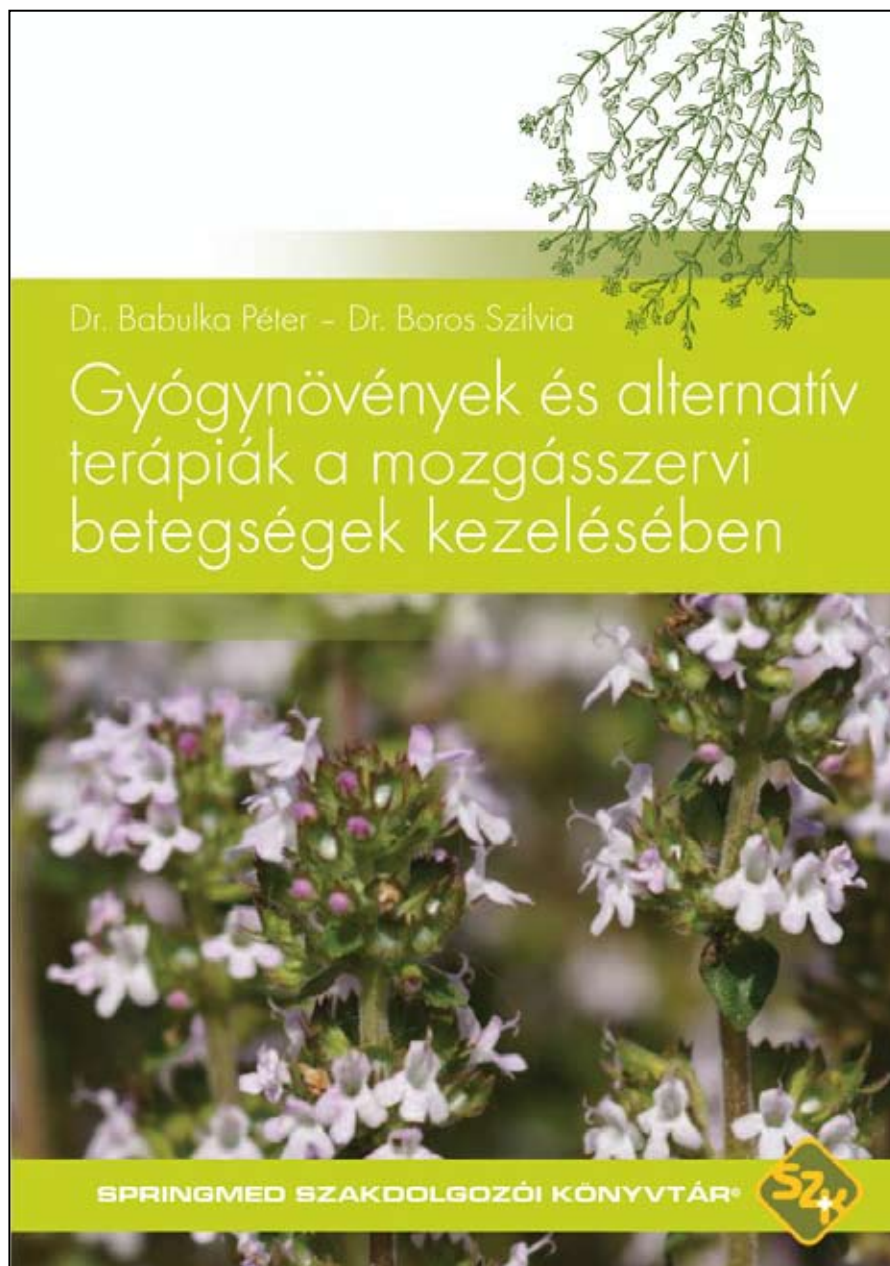
Díszítés

- 1-2 tenyérnyi bodzavirág leszemegetett virágai
- 2-3 szem eper, és néhány mentalevél

Tálalás előtt a tortát apró bodzavirágokkal, eperrel és mentalevelekkel díszítem, hidegen kínálom.

* Ha 7 éven aluli gyerekek is esznek belőle az illóolajok hozzáadást mellőzzük!





Az akadémikus orvoslás eszköztárában e betegségek kezelésében a hosszabb ideig tartó és számos nem kívánt mellékhatást előidéző gyógyszeres terápiák, illetve fizioterápiás kezelések állnak előtérben, így joggal vetődik fel az a kérdés, hogy melyek azok a komplementer eljárások, melyek segítségével úgy lehet enyhíteni a mozgásszervi betegségeket kísérő gyulladós folyamatokon, fájdalmakon, mozgásbeszűküléseken, hangulati és alvászavarokon, hogy egyben a tartós gyógyszerfogyasztás okozta nem kívánt hatásokat is mérsékelni lehessen.”

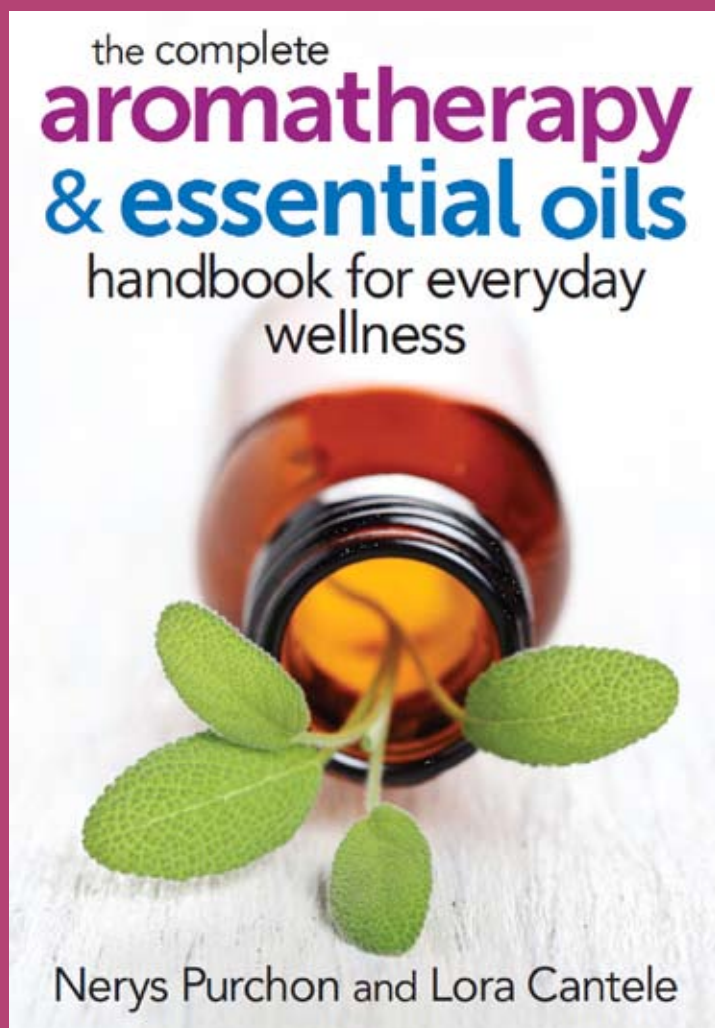
A könyv részletesen és megfelelően felépítve részletezi a mozgásszervi betegségek előfordulási gyakoriságát és társadalmi jelentőségét, a táplálkozás és étrend-kiegészítés szerepét, részletesen beszél a gyógynövények, gyógynövényalapú készítmények szerepéről a mozgásszervi betegségek esetén, illetve a fitoterápiás kezelési lehetőségekről. Külön fejezetben taglalják az illóolajok és az aromaterápia terápiás kezeléseiben betöltött szerepét. A szerzők továbbá megemlítik az állati eredetű termékek alkalmazásának lehetőségeit, ami mellett több hasznos tanácsot és receptet is találunk a kiadványban. A könyv végén a színes képmellékletben számos, az anyagban említett gyógynövény fotóját is megtalálja az olvasó. A könyv a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara együttműködésével készült el. Az anyag több száz cikk és hivatkozás összefoglalása alapján valódi kézikönyv lehet az egészségügyben (reumatológiai osztályokon, szakrendelőknél) dolgozó orvosoknak, szakasszisztenseknek és szakápolóknak egyaránt, valamint hasznos segítséget nyújthat a betegek kérdéseinek megválaszolásában is. Nem utolsó sorban hiteles információ forrás lehet a gyakorló fitoterapeutának és aromaterapeutának is.

Hollódi Gergely

Dr. Babulka Péter és Dr. Boros Szilvia könyve májusban jelent meg a Springmed Szakdolgozói Könyvtár sorozatában. A könyv borítója szerint:

„Napjainkban a mozgásszervi betegségek előfordulási gyakorisága meglehetősen magas, a panaszok nemcsak az idősebb, hanem az egyre fiatalabb korosztályt is érintik.

Dr. Babulka Péter – Dr. Boros Szilvia
Gyógynövények és alternatív terápiák
a mozgásszervi betegségek kezelésében



Nerys Purchon és Lora Cantele: The Complete Aromatherapy & Essential Oils - Handbook for Everyday Wellness

Kiadó: Robert Rose Inc., 2014



Nerys Purchon †



Lora Cantele

Elérhető az interneten [pl. amazon.com](http://pl.amazon.com)

2014 ősszel jelent meg ez a Lora Cantele által újradolgozott könyv angol nyelven. Eredeti szerzője Nerys Purchon Walesben született. Gyerekként nagyanyjától tanulta meg a gyógynövények gyűjtését, a tinktúrák és különböző kenőcsök készítését. Nerys nővérként végzett és 1968-ban Ausztráliába emigrált férjével és öt gyermekével, ahol egy elhagyatott nyolc hektáros földet vásároltak meg majd gyógynövényfarmot létesítettek. Nerys váratlanul hunyt el 2011-ben.

Az eredetileg 1997-ben kiadott könyvet – Aromaterápia és illóolajok – kézikönyv a mindennapokra – Lora Cantele amerikai aromaterapeuta, az Alliance of

International Aromatherapists korábbi elnöke dolgozta át.

A 480 oldal terjedelmű könyv jól szerkesztett, négy fő részre osztott. Az első részben számos alap információ és az illóolajok terápiás tulajdonságait jól összefoglaló magyarázó táblázat mellett 109 illóolaj profilját találjuk. Előnye, hogy nyelvezete nem túl technikai így a kezdők és az aromaterápia iránt érdeklődők számára is érthető. A listában olyan aránylag ritka olajok is szerepelnek, mint a Fragonia (*Agonis fragrans*) vagy a közönséges nyír (*Betula pendula syn. Betula alba*). Ebben a részben mutatják be a hidrolátumokat, fixált olajokat és vajakat, illetve néhány hasznos receptet is találunk. A második részben a leggyakoribb panaszokat

és az azokra összeállított illóolaj keveréket, alkalmazásokat és tippeket találjuk abc sorrendben. A harmadik rész mindennapokra szánt tanácsokat tartalmaz rengeteg további keverékkel, az illóolajokkal való otthoni takarítástól a masszázson át a kozmetikai tanácsokig. A negyedik rész gyakorlati tanácsokkal és javaslatok tárházával szolgál, az aromaterapeuták részére, melyeken túl mértékegységekkel, referenciákkal és hasznos információkkal is ellátja az olvasókat. Nerys Purchon és Lora Cantele könyve a jól képzett aromaterapeuta számára is hasznos referencia de a laikus érdeklődő is élvezettel forgathatja. Reméljük idővel magyar nyelven is elérhető lesz a könyvesboltok polcain.

Hollódi Gergely

Rosa damascena
Fotó: © Malcom Manners
www.flickr.com/mmmavocado
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

Schütz Gabriella

DAMASZKUSZI RÓZSA ILLÓOLAJ A SZÉPSÉG SZOLGÁLATÁBAN

■ A Bulgária dimbes-dombos vidékéről származó damaszkuszi rózsa illóolaja az egyik legkülönlegesebb, legdrágább és legritkább az illóolajok között. Több mint négy tonna rózsaszirm szükséges egy kiló illóolaj előállításához, mely megmagyarázza drágaságát. Május végén, június elején nyílnak a részegítő illatú virágok, és ekkor indul Bulgária viruló rózsaföldjein a szüret. A rózsa illóolajat a kozmetikában minden bőrtípusra ajánlják, regeneráló, bőrmegújító, összehúzó hatása miatt, az öregedő ráncosodó, érett bőrre csakúgy, mint a legkisebbek makulátlan bőrére is. Íme három kihagyhatatlan recept nem csak rózsaimádóknak!

Éjszakai bőrmegújító arcolaj (C. és L. Clergeaud receptje nyomán)

HOZZÁVALÓK:

75 ml muskotályrózsa olaj (*Rosa rubiginosa*)
4 csepp damaszkuszi rózsaszín illóolaj (*Rosa damascena*)
2 csepp rózsafa illóolaj (*Aniba rosaeodora*)

Forrás: Chantal Clergeaud és
Lionel Clergeaud: Les huiles végétales:
Huiles de santal et de beauté 2003

Az összetevőket keverjük össze, majd az esti tisztálkodás után vigyük fel vékonyan az arcra, majd masszírozzuk be finoman a bőrbe.

Ránctalanító keverék (D. Badoux receptje nyomán)

Az alábbi keverékből cseppentsünk két cseppet az aznapi adag nappali krémünkhöz, jól keverjük el, majd úgy vigyük fel az arcra. Rendszeres használatával megelőzhetjük a kisebb mimikai ráncok kialakulását, harmonizáljuk a bőrt.

HOZZÁVALÓK:

1 ml Ho-fa illóolaj (*Cinnamomum camphora* CT linalol)
1 ml damaszkuszi rózsaszín illóolaj (*Rosa damascena*)

Forrás: Dominique Baudoux: Pour une
cosmétique intelligente -
Huiles essentielles et végétales, 2010

Ápoló pakolás

HOZZÁVALÓK:

5g Mikro alga por *Lithothamnium calcareum*
5g fehér agyag
7g damaszkuszi rózsaszín víz
2 csepp damaszkuszi rózsaszín illóolaj (*Rosa damascena*)
1 csepp balzsamos szuhar illóolaj (*Cistus ladaniferus*)

Forrás: Danièle Festy: Ma Bible
des huiles essentielles, 2008

Keverjük el az agyagot és az algaport a damaszkuszi rózsaszín vízzel, amikor a masszánk már egyenmő, akkor keverjük el benne az illóolajakat. A tiszta arcra vigyük fel vastagon a maszkot, majd hagyjuk hatni legalább 5 percen keresztül. Ne várjuk meg, amíg megszárad az arcon, vizes szivaccsal öblítsük le a pakolást ha eltelt az idő. Ez az arcmaszk remineralizálja az arcbőrt, melynek hatására étellel telibb, egészségesebb, puhább lesz az arcunk

Dr. Vukics Viktória PhD.

LIGETSZÉPEOLAJ

Oenothera biennis L.

■ A parlagi ligetszépe apró magjaiból nyert értékes olaj különlegessége magas linolsav és gamma-linolénsav tartalmában rejlik. Ezek a többszörösen telítetlen zsírsavak nélkülözhetetlenek a bőr egészséges működésének biztosításához. Hiányuk többek közt a bőr szárazságához, gyengült védelméhez, gyulladásához és lassult sebgyógyuláshoz vezethet. Pótlásukra a ligetszépeolaj külsőleg és belsőleg egyaránt alkalmazható.

Ligetszépe (*Oenothera biennis*)

Kép: © free photos

www.flickr.com/photos/79818573@N04

Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)



Az Észak-amerikai eredetű, de a 17. század tájékán Magyarországon is meghonosodott parlagi ligetszépe – ahogy azt neve is sugallja – ugarokon, műveletlen területeken, töltések mentén növő gyógynövényünk. Hajtása az 1-2 méteres magasságot is elérheti. Júniustól szeptemberig 2-3 cm-es illatos, sárga virágokkal díszlik, melyek az esti órákban szemmel követhető gyorsasággal nyílnak ki, reggelre pedig összezsugorodnak. Toktermésében szögletes, barnás-fekete magok ülnek.

Az Észak-amerikai indiánok főként a gyökeréből és leveléből készült teáját használták hurutos megbetegedések (pl. megfázás, hasi fertőzések) gyógyítására. Az európai népgyógyászat a leveléből készült teáját és a kinyílt virágokból készült szirupot alkalmazza megfázásos tünetek, köhögés, torokfájás enyhítésére. Apró magjaiból nyert olaját elsősorban érrendszeri megbetegedések és különböző bőrproblémák kiegészítő kezelésére fogyasztják nyers olaj vagy étrend-kiegészítő olajos kapszulák formájában. A bőrápolás területén a ligetszépeolaj kiemelkedően értékes hatóanyag olajnak számít, melyet kis koncentrációban, valamilyen alapolajjal hígítva vagy kozmetikumba foglalva használhatunk.



Ligetszépe (*Oenothera biennis*)

Waterloo Prairie Wisconsin State Natural Area #63

Dodge & Jefferson Counties

Kép: © Joshua Mayer

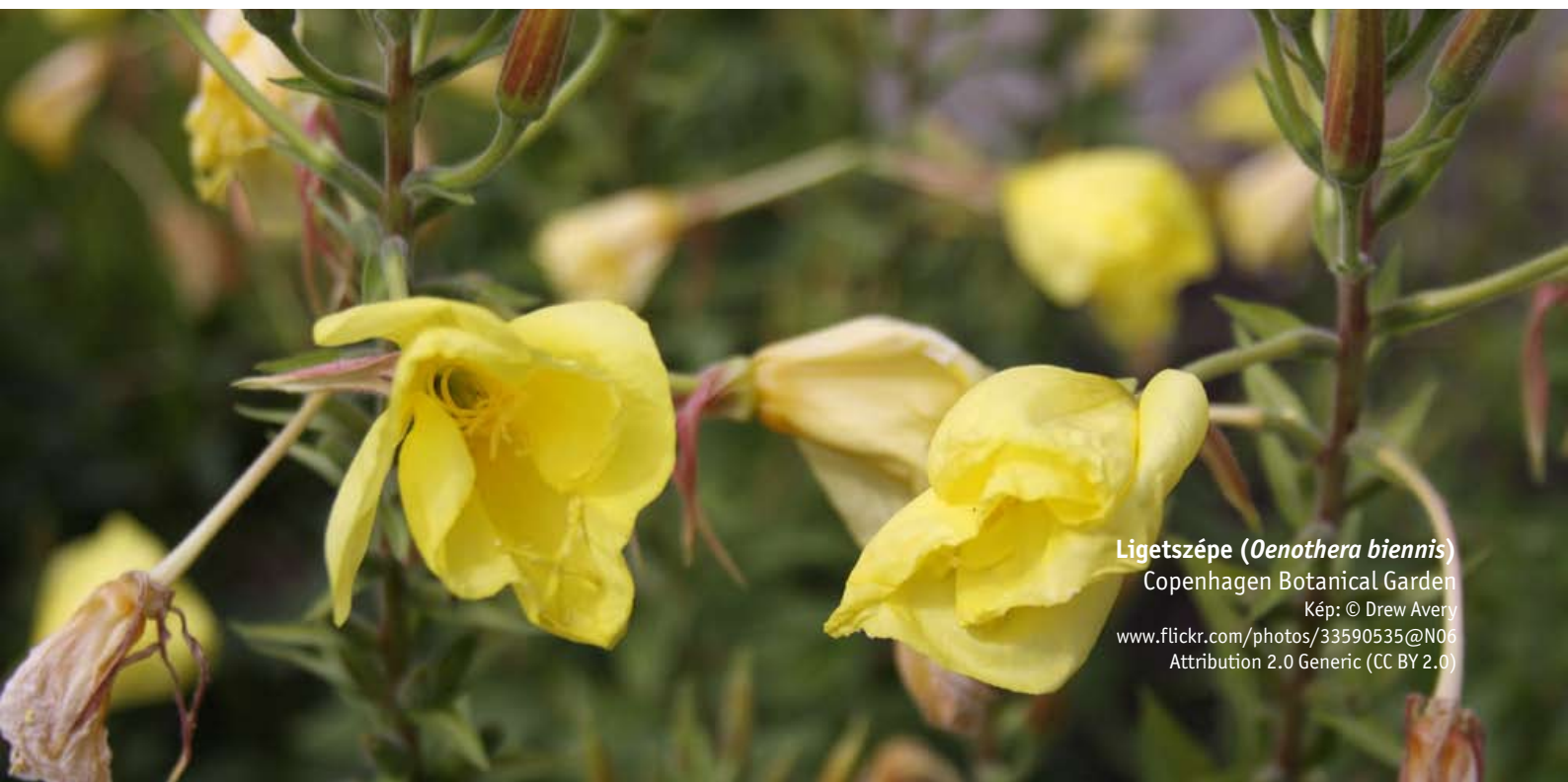
www.flickr.com/photos/wackybadger

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

Tulajdonságok és terápiás alkalmazása

A halványsárga, decens illatú olajat oldószeres kivonással, préseléssel vagy CO₂-extrakcióval nyerik. Legfontosabb komponensei a többszörösen telítetlen linolsav és gamma-linolénsav. A linolsav az ún. esszenciális zsírsavak közé tartozik, előállítására a szervezet önállóan nem képes,

elsősorban az elfogyasztott táplálékkal jut a szervezetbe, de részben a bőrön keresztül felszívódva is pótolható. A gamma-linolénsav félig esszenciális, linolsavból előállítható. Hiányuk ér- és immunrendszeri problémák, különböző szervi gyulladások mellett bőrszárazsághoz, lassult sebgyógyuláshoz, bőrgyulladásokhoz, hámlási rendellenességekhez vezethet.



Ligetszépe (*Oenothera biennis*)

Copenhagen Botanical Garden

Kép: © Drew Avery

www.flickr.com/photos/33590535@N06

Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

> Maga a ligetszépeolaj értékes összetevőinek köszönhetően minden bőrtípus ápolásához kitűnő választás. A száraz, viszkető, gyulladásra hajlamos bőr esetén erősíti a védő lipid-barriert, ezáltal mérsékli a párolgás általi vízvesztést, csökkenti a gyulladást és irritációt kiváltó anyagok bejutásának valószínűségét, vagyis hidratáló és bőrn nyugtató hatású. Linolsav és gamma-linolénsav komponenseit a bőr saját enzimjei gyulladáscsökkentő anyagokká képesek alakítani. Ez a tulajdonsága nemcsak a gyulladással járó problémák (pl. ekcéma, atópiás dermatitisz) enyhítésére teszi alkalmassá, de a pattanásos-aknés bőr ápolásánál is fontos szerepet játszik. A zsírosabb, pattanásra hajlamos bőr esetén segíti a faggyú ürülését és támogatja az egészséges hámlási folyamatokat, ezáltal csökkenti a szőrtüszők eltömődésének és gyulladásának valószínűségét. Mindezek mellett linolsav komponense antibakteriális tulajdonságú, gátolja az akne kialakulásában szerepet játszó baktériumok szaporodását. Kedvező hatásaiból az idősödő és érett bőr is jelentősen profitálhat, mert bőrtápláló és hidratáló hatásai mellett telítetlen zsírsavai a membránokba beépülve javítják a sejttanyagcserét, regeneráló, sejtmegújító tulajdonságúak.

A többszörösen telítetlen zsírsavak nagy aránya miatt a ligetszépeolaj a könnyebben avasodó, rövidebb ideig eltartható olajok közé tartozik. Könnyen és mélyen felszívódik, nem tömíti el a pórusokat, nem komedogén, ugyanakkor segíti a zsírdékony anyagok penetrációját. Hőérzékeny, ezt feldolgozásánál figyelembe kell venni. Fényérzékenyítő hatású, vagyis az UV-sugárzás hatására keletkező oxidációs termékei a bőrben irritációt, gyulladást, egyenetlen pigmentálódást (foltosodást)

Felhasznált irodalom:

Dános Béla: *Farmakobotanika 3 – Gyógynövényismeret*, Semmelweis Kiadó, Budapest 1998
 Heike Käser: *Naturkosmetische Rohstoffe – Wirkung, Verarbeitung, kosmetischer Einsatz*, Verlag Freya, Linz 2010
 Max-Rubner-Institut, Datenbank SOFA (SeedOilFattyAcids): sofa.mri.bund.de
 WHO monographs on selected medicinal plants, World Health Organization, Geneva 2002
 S. Hirsch und F. Grünberger: *Die Kräuter in meinem Garten*, Verlag Freya, Linz 2014

Főbb összetevői:

zsírsav	típus	mennyiség
linolsav	többszörösen telítetlen	75%
gamma-linolénsav	többszörösen telítetlen	8-13%
olajsav	egyszeresen telítetlen	5-10%
palmitinsav	telített	5-10%
sztearinsav	telített	2%

Közelítőleg 60 mg/100g E-vitamin (alfa- és gamma-tokoferol), fitoszterolok

okozhatnak. Ezért alkalmazását a fénynek kitett bőrfelületen lehetőség szerint kerüljük, mindig stabilabb olajokkal/vajakkal

(pl. kakaóvaj, sheavaj, jojobaolaj, szkvalén, kozmetikai olaj, mandulaolaj) kombinálva használjuk. ■



Ligetszépe (*Oenothera biennis*)
 James Woodworth Prairie Preserve
 virágzás után, a toktermésben már érnek a magok
 Kép: © Frank Mayfield
www.flickr.com/photos/gmayfield10
 Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)



iMed Aromaterápiás SóMikroklíma Terápia - illatos lehetőség az allergiás tünetek enyhítésére is

Még tart a náthás, lázas, köhögős betegségek időszaka, de mostanra a szezonális légúti allergiás tünetek is megjelennek.

A leggyakoribb korai allergén

- a mogyoró
- a ciprus
- a tiszafafélék pollenje, emellett az
- az égerpollen koncentrációja is folyamatosan növekszik.

Később jönnek a nyári pollenek, majd az őszi üröm és parlagfű.

Az allergiás tünetek enyhítésében ma már számos természetes módszer nyújthat segítséget, ezek egyike az iMed Aromaterápiás SóMikroklíma Terápia.

A tisztítatlan sót tartalmazó párna közvetlenül a légzőszervek közelében hivatott biztosítani azt a mikroklímát, amelyben a só, mint természetes antihisztamin hat.

Csökkenti a légúti nyálka viszkozitását, és helyreállítja a normális nyálkaszállítási rendszert, ezzel lehetőséget biztosítva az orrjárat, az arcüreg, a tüdő, a hörgők tisztulására.



Elfolyósítja, elbontja, meglágyítja a letapadt, sűrű váladékot a tüdőben és a légutakban.

Az iMed Aromaterápiás SóMikroklíma Terápia különleges ötvözeete a sóterápiának és az aromaterápiának.

Az aromaterápiával azoknak a különlegesen tiszta illóolajoknak a kombinációját hoztuk létre, melyeknek külön-külön is igazolt hatásuk van:

- nyálkahártya irritációs tünetek mérséklésére
- a légúti váladék elfolyósítására
- levegőben lévő kórokozók csíraszámának csökkentésére

Kombinációjukkal a hatás fokozható.

Az iMed Aromaterápiás SóMikroklíma Terápia önállóan és a hagyományos, valamint alternatív orvosi kezelésekként is alkalmazható mind az évszakkal induló allergiás eredetű légúti tünetek, mind a megfázásos tünetek enyhítésére.

A gyermekgyogyaszat.com oldalon az iMed Aromaterápiás sópárna most 10% kedvezménnyel megvásárolható, ha beírod a rendelésedhez, hogy **AROMATIKA**.



www.aromatika.hu

Geránium (*Pelargonium graveolens*)

Fotó: Wikimages
www.pixabay.com
CC0 Public Domain