

# AROMATIKA

## MAGAZIN

Illóolajok - Gyógynövények - Hagyományok - Alkalmazások

2. évfolyam 3. szám. - 2015.(2) 3.

ISSN 2064-5503

Geránium (*Pelargonium graveolens*)

Fotó: Wikimages

[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

CC0 Public Domain



### DOSSZIÉ

Geránium - a védelmező  
(16-19. oldal)

### ALKALMAZÁSOK

Illóolajok és a 'detox' (méregtelenítés elmélet)  
(24-29. oldal)

### KITEKINTŐ

Palo Santo  
(42-46. oldal)



Fotó: © Dr. Babulak Péter



6-13

Dosszié

Jade Shutes:  
*Pelargonium graveolens* vagy  
*Pelargonium x asperum*...

16-19

Dosszié

Elizabeth Ashley:  
Geránium -  
a védelmező



Fotó: © John  
www.flickr.com/photos/puzzler4879  
Attribution-NonCommercial 2.0 Generic  
CC BY-NC 2.0

Fotó: Internet Archive Book Images  
www.flickr.com/photos/internetarchivebookimages  
No known copyright restrictions

21-23

Dosszié

Schütz Gabriella:  
Amit a Bourbon geránium  
hidrolátumról tudni kell...



24-29

Alkalmazások

Kristina Bauer:  
Illóolajok és a 'detox'  
(méregtelenítési) elmélet



30-31

Alkalmazások

Schütz Gabriella:  
Tanulságos tapasztalat, avagy  
mese a gerániumos ajakírról

32-41

Alkalmazások

Jade Shutes:  
Aromaterápia és a kínai Őt  
fázis tana - Nyárutó és Ősz



42-46

Kitekintő

Rafael Parducci - Hollódi Gergely:  
Palo Santo  
(*Bursera graveolens*)

Fotó: © Rafael Parducci  
All rights reserved.



48-57

Hagyományok

Berecz Ildikó:  
Aromatikus kalandozások  
Kréta szigetén 2. - interjú



58-62

Gyógynövények

Dr. Babulka Péter:  
Közönséges boróka  
*Juniperus communis*



# 64-66

## Esztétika

Lipovszky Csenge:  
Ínycsiklandó  
parfümök

# 68-73

## Tallózó

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

# 74-77

## Aromakonyha

Schütz Gabriella:  
Geránium a konyhában

# 82-83

## Könyvajánló

- Andrew Dalby:  
Dangerous Tastes (*Veszélyes ízek*)
- Babulka Péter: A Kárpát-medence  
gyógynövénykincsei

# Tartalom



# 84-86

## Beauty

Schütz Gabriella:  
A geránium hidrolátum alkalmazása  
a gyakorlatban

# 78-80

## 7. érzék

Schütz Gabriella:  
Ha a Bourbon geránium  
illóolaj beszélni tudna...

# 88-91

## Bázisolajok

Dr. Vukics Viktória PhD.:  
A sivatag folyékony aranya -  
az argánolaj  
(*Argania spinosa* L.)

## 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.

**De mikor a régmúltból többé már  
semmi se marad...egyedül az íz és  
az illat élnek még tovább sokáig,...  
moccanás nélkül tartják majdnem  
megfoghatatlan harmatjukon  
az emlék óriás épületét.**



**When from a long distant past  
nothing subsists after the things  
are broken and scattered, the smell  
and taste of things remain**





Herbst

Fotó: © Andreas Levers  
[www.flickr.com/photos/96dpi](http://www.flickr.com/photos/96dpi)  
 Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

**A** napokban már az őszi időjárással köszöntött minket a Földanya, bár reménykedünk hogy a szép és már nem forró tűzű napsugarakkal az indián nyár még várat magára és kényeztet majd bennünket..

A nyár nem telt el tétlenül, hisz ismét újabb és érdekes olvasnivalóval töltöttük meg a magazinunk szeptemberi számát.

A *Dosszié* rovatban a geránium (muskátlí) került fókuszba. Nem véletlen a zárójeles megjegyzés, hiszen bár az aromaterápiában gerániumot említünk, az előállított illóolajok a muskátlifélék (*Pelargonium*) különböző fajából készülnek. Ezzel kapcsolatos értelmezési felvetésekről szól Jade Shutes cikke. Ebben a rovatban kapott helyet Elizabeth Ashley újabb remekbeszabott írása *Geránium, a védelmező* címmel, valamint Schütz Gabriella cikke *Amit a Bourbon geránium hidrolátumról tudni kell...* is.

Az *Alkalmazások* rovatban Kristina Bauer, Robert Tisserand blogján megjelent rendkívül informatív írását közöljük a gyakran bicskanyitogató és egyben nem veszélytelen, egyes illóolaj forgalmazók megtévesztő, félreértelmezett és felelőtlen viselkedéséről. Ide jól illeszkedik Schütz Gabriella szerkesztőnk kis 'tanmeséje' a geránium illóolaj biztonságos alkalmazásával kapcsolatban. Szintén e rovatban folytatjuk Jade Shutes cikksorozatát a kínai Öt fázis elmélete és az aromaterápia kapcsolatáról *Nyárutó és Ősz* címmel.

*Kitekintő* rovatunkban Rafael Parducci anyagai alapján írtam a rendkívül érdekes,

sokoldalú és lenyűgöző *Palo Santo*-ról. Ezt az illóolajat talán még kevesen ismerik és alkalmazzák Magyarországon.

A *Hagyományok* rovatban Berecz Ildikó, az előző számban közölt *Aromatikum kalandozások Kréta szigetén* cikkének folytatását olvashatják *Kréta vad herbái: a desztillálás 1001 varázslatos éjszakája* címmel, amely tulajdonképpen egy interjú.

Az őszi szám *Gyógynövények* rovatában Dr. Babulka Péter a közönséges borókáról ír. Nem véletlenül hiszen az őszi hónapokban gyógynövényként és illóolajként is hasznos segítségnek számít.

Lipovszky Csenge az *Esz­tétika* rovatban ér­zé­keket összekapcsoló, *Ínycsiklandó illatok* című cikke vezeti el ismét az olvasót a parfümök világába.

Dr. Babulka Péter továbbra is érdekes, a szakembertől az egyszerűen csak a téma iránt érdeklődő számára is gyakran meglepő és hasznos információkat tartalmazó *Tallózó* rovatban gyűjtött csokorba illóolajokkal kapcsolatos híreket a tudományos folyóiratok világából.

Az *Aromakonyhát* ebben a számban Schütz Gabriella szerkesztette. Már-már nyálcsorgató fogásokhoz gyűjtött recepteket a geránium hidrolátum felhasználásával. Alig várom, hogy a következő szerkesztő­sé­gi ülésen meglepjen valamelyikkel...

A *7. érzékben* szintén Schütz Gabi jelentkezik a már megszokott '*Ha a(z) ... illóolaj beszélni tudna...*' sorozat következő darabjával, amely a *Dosszié* rovat témáihoz illeszkedve a Bourbon geránium illóolajról mesél.

A magazin *Könyvajánló* rovatában

egy angol és egy magyar nyelven megjelent könyvet ajánlunk. Andrew Dalby *Dangerous Tastes* (kb. *Veszélyes ízek*) című könyve az angol nyelvet bírónak adhat lenyűgöző kulturális és kulináris élvezeteket a fűszerek történetét átfogó kiadványban. A másik ajánlás Babulka Péter *A Kárpát-medence gyógynövénykincsei* című alig pár hete kiadott kiváló gyógynövénykalauzáról szól, amely gyakorlatban is kiváló segédeszköz lehet a tanuláshoz vagy a terepen végzett munkához is.

A *Beauty* rovatban Schütz Gabi ismét három receptet gyűjtött össze, amely a geránium hidrolátum gyakorlati alkalmazásához nyújthat segítséget.

A *Bázisolajok* rovatunkat immár második alkalommal és nagy örömmel szakszertőnk, Dr. Vukics Viktória PhD. jegyzi a *Sivatag folyékony aranya - az argánolaj (Argania spinosa)* címmel.

Az előző *Beköszöntőben* írtam, hogy nagy dolgok vannak készülöb­ben a magyarországi aromaterápia kicsiny világában. A tényleges hír bejelentéséig még néhány hét türelmüket kérem, pontosabban addig, amíg a hírt az Aromatika EXTRA különszám­ban Önök is elolvashatják. Addig is figyel­jék az elektronikus levelesládájukat egy újabb Aromatika hírlevél érkezéséhez! ■

Illatos üdvözlettel

**Hollódi Gergely**  
 főszerkesztő



*Pelargonium graveolens*  
Fotó: © Dr. Babulka Péter

Jade Shutes  
BA, Dipl. AT, Cert. Herbalist

# PELARGONIUM GRAVEOLENS VAGY PELARGONIUM X ASPERUM

A GERÁNIUM VITA: A RÓZSA GERÁNIUMOT BÁRHOGYAN NEVEZNEK IS,  
AKKOR IS UGYANOLYAN ÉDESEN ILLATOZNA!

**M**onográfiát írtam a geránium illóolajról az új, nyomtatott kiadású szakfolyóirat, a 'The International Journal of Professional Holistic Aromatherapy' – rövidítve IJPHA – egyik számába. Az IJPHA lektorált szakfolyóirat, amely szakmai tudást és új tudományos forrásokat oszt meg a szakképzett aromaterapeutákkal, egészségügyi dolgozókkal és a téma iránt érdeklődőkkel. Alapítója, Lora Cantele az 'Alliance of International Aromatherapists' (Nemzetközi Aromaterapeuták Szövetsége – a szerk.) szervezetének korábbi elnöke.

Miközben a megküldött monográfiát lektorálták két kérdést intéztek hozzám. Az első kérdést könnyű volt megválaszolni, viszont a második kérdés megválaszolásához alaposan át kellett kutatnom a fellelhető szakirodalmat.

Az első kérdés: *Hány muskátlifaj létezik?*

Úgy tűnik, e kérdésre adható válasz vitatható, mivel a muskátli fajok pontos száma ismeretlen, ezért helyesebb egy konkrét szám helyett azt mondani, hogy megközelítőleg több mint 250 faja létezik.

A második kérdés: *Elterjedt nézet, hogy, a ma kereskedelmi forgalomban lévő geránium illóolajok a Pelargonium x asperum fajból származnak. Akkor tehát meg kellene változtatnunk a monográfia címét?*

A monográfiám címe *Pelargonium graveolens* volt. E kérdés megválaszolása érdekében alaposan átkutattam a szakirodalmat, és válaszként e cikkben összeírtam a kutatásaim eredményét, mely egyben lehetővé teszi a muskátlifélék történetének a megismerését is.

## Történelmi háttér

A gólyaorrfélék (*Geraniaceae*) családja 7 nemzetséget foglal magába, a kérdést - a növények tudományos és közneveikben szereplő *geranium* szó miatt - érintő nemzetségek a *Geranium* (gólyaorr), az *Erodium* (gémorr) és a *Pelargonium* (muskátli).

Az elnevezések görögből eredeztethetők, jelentésük daru, gém és gólya, és e madarak csőre és a magházak karcsúsága közötti hasonlóságra utalnak.<sup>1</sup>

Az aromaterápiás szakirodalomban a muskátli és a belőle kinyert illóolaj nevéként a geránium, vagy rózsaillatú geránium, geránium illóolaj megnevezések váltak elterjedté.

A muskátlifélék (*Pelargonium*) Dél-Afrikában őshonosak, és a különböző fajok eltérő élőhelyeken jellemzőek. Azok a nemesített muskátli fajok, amelyekből a geránium illóolajat jellemzően nyerik Fokváros térségében élnek.<sup>2</sup>

Az *Arnoldia arborétum* honlapján található dokumentum szerint az első feljegyzés az angliai muskátlik termesztéséről 1633-ból származik.<sup>3</sup> Thomas Johnson a 'Gerard's Herbal...' című könyvében arról ír, hogy az idősebb John Tradescant (angol természettudós, kertész, gyűjtő és utazó, 1570-1638) kertjében az előző évben "*Geranium indicum nocte odoratum*" virágozott. Úgy vélik, hogy a kertjében termesztett muskátlit, feltételezhetően a *Pelargonium triste* fajt, a dél-afrikai Fokvárosból szerezte.

1686-ban a Leydeni Botanikus Kertben tíz muskátli fajt termesztettek, és azóta a Dél-Afrikából áttelepített muskátlifélék az európai virágoskertek fontos tagjaivá váltak.

1771-72-ben Francis Masson, a skót

botanikust, a Királyi Botanikus Kert (Kew Gardens) Dél-Afrikába küldte növényfajokat gyűjteni (ő volt az első európai botanikus, akit felfedezői és növénygyűjtési céllal más kontinensre delegáltak – a szerk.). Mason 1772-ben ért Dél-Afrikába, és az ott töltött 5-6 év alatt számos illatos muskátli fajt gyűjtött és küldött haza: többek közt a rózsaillatú *Pelargonium radens*, *Pelargonium quercifolium*, és *Pelargonium graveolens* fajokat, akárcsak a citromillatú *Pelargonium crispum* fajt is. Valószínűleg



**A Thomas Johnson által szerkesztett Gerard's Herbal (1633) borítója**

Licensed under Public Domain via Commons

**Carl von Linné 'Systema naturae' című könyvének egy részlete**

Kép: Internet Archive Book Images  
www.flickr.com/photos/internetarchivebookimages  
No known copyright restrictions

...at in Europa, ex hybernatione redit prim  
...minationis, ad pagos frequens cursitans,  
...eta cauda. Ang. White Water Wagtail.  
...dibula superior pone apicem utrinque emarg  
...a, flava, Ficedula; an itaque Muscicapis  
...iande Gall. La Hoche-queue ou Lavand

ő magával vitte a menta illatú muskátlit (*Pelargonium tomentosum*) is, amely valamikor 1790 előtt jelent meg Angliában.

A muskátli fajok tisztázásának igénye azért merül fel, mert a különféle fajok rendkívül könnyedén kereszteződnek. Amint egy különféle muskátlifajokból álló gyűjteményt egy helyen elültettek, és a méhek szabadon beporozták a virágokat, a megtermékenyült magok számtalan hibridfélében jelentek meg. Ennek eredményeként az 1750-1850 közötti időszakban az európai kertekben és télikertekben sokféle muskátlifaj jelent meg.<sup>4</sup>

### Gólyaorr (geranium) vagy muskátli (pelargonium)?

Linnaeus, Carolus (Carl von Linné svéd természettudós, orvos és botanikus – szerk.) 1753-ban kiadott *Species Plantarum* című könyvében, amelyben annak ellenére, hogy lefektette a kettős nevezéktan tudományos rendszerét, a muskátliféléket (*Pelargonium*) nem ismerte el külön nemzetséggént. Továbbiakban is megtartotta a *Geranium* (gólyaorr) nemzetségnevet az akkoriban ismert 20 muskátli faj meghatározására, és ugyanezt a nevet adta azon gólyaorrfélék családjába tartozó más fajoknak is, amelyeket ma már *Erodium* (gémorr) és *Geranium* (gólyaorr) nemzetségekként ismerünk. Linné a saját korában olyan meghatározó szellemi befolyással bírt, hogy a *Geranium* elnevezést további



*Pelargonium triste*

Fotó: © Wilferd Duckitt  
www.flickr.com/photos/34480553@N06  
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

40 éven át megőrizték, mielőtt jóváhagyták volna a *Pelargonium* nemzetségnév használatát.<sup>5</sup>

### További zűrzavar a muskátli (*Pelargonium*) fajokon belül

1787 és 1838 között hét monográfíát jelentettek meg, így próbálva meg áttekinthetőbb képet kapni a muskátli fajok rendszertani besorolását illetően. A botanikusok ugyanis egy adott muskátli fajnak egymástól eltérő tudományos neveket adtak, vagy ugyanazon tudományos névvel illeltek különböző muskátli fajokat, ezzel nehezítve beazonosításukat. Ezen felül a hibrid növénypalántákat és a keresztezéshez használt anyanövényeket egyazon név alatt említették. Az ebből eredő zűrzavar még mindig fennáll.

Erre egy jó szemléltető példa a 'Rózsák attárijának' (Attar of Roses) nevezett *Pelargonium capitatum* is. Valójában a *Pelargonium capitatum* a *Pelargonium graveolens* és a *Pelargonium radens* fajok kereszteződéséből származó hibrid,

és e hibrid helyes neve *Pelargonium X asperum*.

Ez előbbi példához hasonlóan, valószínű, hogy a *Pelargonium odoratissimum* fajként termesztett növények némelyike, különféle muskátli fajok és a *Pelargonium exstipulatum* kereszteződéséből származik, és helyesen *Pelargonium X fragrans*nak



A muskátli fajok tisztázásának igénye azért merül fel, mert a különféle fajok rendkívül könnyedén kereszteződnek. Amint egy különféle muskátlifajokból álló gyűjteményt egy helyen elültettek, és a méhek szabadon beporozták a virágokat, a megtermékenyült magok számtalan hibridfélében jelentek meg.



Carl von Linné  
Alexander Roslin festménye (1775)

Kép: Wikipedia Licensed under  
Public Domain via Commons



> kellene nevezni.

M. G. Daker, a nemzetségek genetikai vizsgálatára alapozva, azt a következtetést vonta le, hogy az illatos muskátlik többsége két fajtól származik, amelyek pedig a *Pelargonium crispum* és a *Pelargonium graveolens*.<sup>6</sup>

### A *Pelargonium* fajok modern osztályozása

Robert Sweet (angol műkertész és ornitológus – *a szerk.*) 1820-ban jelentette meg a gólyaorrfélék (*Geraniaceae*) családjáról írt 5 kötetes könyvének az első kötetét. Sweet munkáját továbbfejlesztve, 1824-ben, de Candolle (francia-svájci kultúrnövény botanikus – *a szerk.*) a növények osztályozásait inkább csoportokra bontotta és nem nemzetségekre, mint ahogyan Sweet is tette. William H. Harvey (ír botanikus – *a szerk.*) a *Flora capensis* (7 kötetes botanikai írás, mely a Jöreménység-foki gyarmat növényzetének szisztematikus leírását tartalmazza – *a szerk.*) című művében a nemzetséget 15 szakaszra tagolta, mely szakaszok nagy része a Sweet és de Candolle által javasoltak kombinációi.<sup>7</sup>

Miller szerint, a legújabb, molekuláris és kromoszóma szám vizsgálatokon alapuló osztályozás megkülönbözteti a *Pelargonium*nak nevezett alnemzetséget. Ez az alnemzetség magába foglalja a *Pelargonium* szakaszt, és e szakaszon belül találjuk meg az illóolaj termeléshez használt illatos muskátlikat.

Noha több faj tartozik ebbe a kategóriába, az illóolaj kinyerésének céljával csupán négy fajt termesztettek, melyek a következők:

#### ***Pelargonium capitatum* (L.) L'Heritier**

Ezek a muskátlifélék Dél-Afrika partjai mentén, számos helyen tenyésznek. Úgy vélik, hogy az 1690-ben Hollandiából Angliába átvitt első illatos geránium fajok közé tartozott. Az eredeti faj eléggé ritkán fordul elő a virágos kertekben, de adekvált képviselője a 'Rózsák Attárjának' becézett fajta, amely erőteljes, felfelé törekvő, levélzete sűrű és markáns illatú, virágai rózsaszínűek.



*Pelargonium crispum*  
Fotó: © Dr. Babulka Péter



*Pelargonium capitatum*  
Fotó: © Forest and Kim Starr  
[www.flickr.com/photos/starr-environmental](http://www.flickr.com/photos/starr-environmental)  
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

### > *Pelargonium graveolens* L'Hér. ex Aiton

Ez a faj Dél-Afrika északi részén őshonos, fehér virágai és mélyen megosztott, enyhén szőrös és valamelyest borsmenta-rózsás illatú levelei vannak.

### *Pelargonium radens* H.E. Moore

E muskátli faj a Jóreménység-fok délnyugati részéről, Transkei környékéről származik, és először Masson telepítette a Királyi Botanikus Kertbe 1774-ben. Gyakorlati termesztése nem terjedt el, de ezt tartják a Bourbon muskátliként is ismert rózsáillatú muskátli fajta egyik szülőanyjának.

### *Pelargonium odoratissimum* (L.) L'Heritier

A *Peristera* fejezetben belül a *Reniformia* alfejezet alá besorolva található a *P. odoratissimum* (L.) L'Heritier faj. Ez az alma-illatú muskátli, mely sokkal alacsonyabb növéssű, mint az előzőekben bemutatott *Pelargonium* fajok. Virágai fehérek és Dél-Afrika déli és keleti vidékeinek nagy területein tenyészik.

Miller azt írja, hogy a rózsáillatú géraniumolaj előállításához termelt 'Rózsá' fajtáról kimutatták, hogy a *P. capitatum* és a *P. radens* fajok keresztezéséből származó hibrid faj. (Demarne and van der Walt, 1989 szerzőtől idéz).<sup>8</sup> Bárhogyan is legyen, írásaiban nem említi a *P. x asperum* fajt.



*Pelargonium radens*  
Fotó: © Dr. Babulka Péter

### A PROTA adatbázis adatai

A PROTA (*Plant Resources of Tropical Africa - Trópusi Afrika Növényadatbázisa*) adatbázis szerint a rózsáillatú muskátlikat *Pelargonium Rosat* csoportként kategorizálták: kultúrnövény csoport.

A PROTA adatbázis egymás szinonimáiként szerepelteti a két elnevezést: *Pelargonium graveolens* L'Heritier: 2n = 88 (octoploid). Szinoníma: *Pelargonium asperum* Ehrh. ex Willd.

Protológiai besorolás: a PROSEA 19 által javasolt kultúrnövény-csoport név: Essential-oil plants (1999)

CSALÁD: Geraniaceae

KROMOSZÓMA SZÁM: 2n = 77 (heptaploid)

SZINONIMÁK: *Pelargonium asperum* auct. non Ehrh. ex Willd., *Pelargonium graveolens* auct. non L'Hér., *Pelargonium roseum* auct. non Ehrh.

HÉTKÖZNAPI NEVEK: rózsáillatú muskátli, Bourbon geranium (En.), Géranium rosat (Fr.)

EREDETE ÉS FÖLDRAJZI ELTERJEDÉSE

A *Pelargonium* nemzetség körülbelül 260 fajt foglal magába, melyek többsége



*Pelargonium odoratissimum*  
Fotó: © Dr. Babulka Péter

> Dél-Afrika Namaqualandtól Port Elizabeth-ig terjedő tengerparti vidékeiről származik. Számos muskátli faj könnyen szaporítható és annyira népszerű kerti virág, hogy ma már világszerte termesztik. Majdnem az összes *Pelargonium* fajta, amelyből geránium olajnak nevezett, rózsaillatú illóolajat állítanak elő, a Dél-Afrikából Európába behozott fajok kereszteződéseiből származik, tehát hibrid növények.

Kereskedelmi termesztésük a korai 19. században kezdődött a franciaországi Grasseban, amely a termesztés fő központja maradt egészen a második világháborúig. A gazdasági környezet megváltozása miatt, a grassei muskátli termesztéssel felhagytak. A grassei növények áttelepítését követően a *Pelargonium Rosat* csoport termesztése Algériában, Marokkóban, és a Réunion-szigeten vált jelentőssé de egy egyenletes, ám rövid ideig tartó fellendülés után a termesztés ezeken a helyeken is hanyatlani kezdett. A geránium illóolaj legjelentősebb előállítói jelenleg Kína, Egyiptom, Marokkó, és Réunion-szigetek, de helyi jelentőséggel bíró extenzív iparágként termelik még Indiában, a Krím-félszigeten, a Kaukázusban és Tádzsikisztánban is.<sup>9</sup>

## A geránium illóolaj előállítása

'Noha a muskátliféléket illatuk miatt már több mint egy évszázada termesztették Európában, a parfümipar csupán 1819-ben fedezte fel. Először Cannes közelében, a Tengeri-Alpok lábánál fekvő mezőkön termesztették kereskedelmi felhasználásra. (Knuth 1921) 1847-ben a termelés már iparszerűvé vált Grasseban és Franciaország algériai birtokának némely részein. 1880-ban, a francia Réunion-szigeten, – Madagaszkártól 500 mérfölddel keletebbre az Indiai-Óceánban található – muskátli ültetvényeket létesítettek azokon a 400-1200 méterrel a tengerszint felett lévő területeken, ahol nem tudtak cukornádat, vaníliát és maniókát termelni. (Perrot 1915)

Az a tény, hogy kereskedelmi célú illóolajelőállításra régebben milyen muskátliféléket termesztettek, vagy, hogy napjainkban mely fajokat használják, csupán feltételezéseken alapul, mivel úgy tűnik, hogy a szakirodalom nagy részét olyan emberek írták, akik nem tudták pontosan beazonosítani a



növényeket. Kétségtelen, hogy 1900 előtt, a *P. X asperum* volt az elsődleges faj, amelyet Franciaországban termesztettek (Revue Horticole, 1893). Az is biztos, hogy 1920 és 1930 között, a *P. graveolens* fajt termesztették Kenyában (Hutchinson 1931). Annak kiderítése, hogy milyen más fajokat vagy hibrid növényeket vontak be a kereskedelmi célú termesztésbe, mindaddig várat magára, amíg egy taxonómusnak lehetősége nem nyílik a növények tanulmányozására.

Az előző táblázatban bemutatott illatok diverzitását figyelembe véve, meglepő, hogy csupán a rózsailatú muskátliféléket



### ***Pelargonium acetosum***

Kép: © Dr. Babulka Péter

használják. Ezt Holmes (1913) is feljegyezte, és javasolta további muskátlifajok termesztésének a megfontolását. A rózsailatú termesztése talán a damaszkuszi rózsza kivonat extrém népszerűségének és drágaságának is köszönhető, amelyre a rózsailatú geránium illóolaj olcsó és elfogadható alternatíva lehet. Más illatok hasonmásaként a geránium valószínűleg nem a legolcsóbb megoldás lett volna.<sup>10</sup>

> És végül nézzük meg, miként osztályozza a muskátliféléket (*Pelargonium*) a 2009-es kiadású *Rózsailatú geránium termesztési kézikönyv*, melyet a Növénytermesztési Igazgatóság a SAEOPA és a KARWIL Tanácsadó iroda együttműködve jelentetett meg (Beszerezhető: *Resource Centre Directorate Agricultural Information Services Private Bag X144, Pretoria, 0001 South Africa*):

*Pelargonium cv. rosé*, hétköznapi nevén rózsailatú muskátli. Hibrid fajta, amelyet a *P. capitatum* és *P. radens* fajok keresztezésével nemesítettek, majd a hibrid fajtát termesztették az illóolaj lepárlásához. Az első ültetvényeket a Réunion-szigeten telepítették, és kifejlesztették az ISO standardot az illóolaj minőségének ellenőrzésére, amely szerint pl. a Bourbon illóolaj közel 1:1 arányban tartalmaz citroneollt és geraniolt. Az illóolaj a Bourbon nevet a sziget korábbi nevééről kapta. Kezdetben a Réunion-szigeteken állították elő a Bourbon geránium illóolajok legnagyobb hányadát.

Többféle rózsailatú muskátli létezik, melyek közül a legnépszerűbb a Bourbon gerániumolajat adó *Pelargonium cv. rosé*. Ezen kívül még termesztik a *P.*

*capitatumot* és a *P. graveolens* is, valamint a *P. graveolens*ből nemesített olyan hibrideket is, mint a rózsailatú kínai és algériai variánsokat. Az Indiában nemesített rózsailatú muskátlik közül a legismertebbek a K99 és a Kelkar (Egyiptomi) fajták. Léteznek Oroszországban nemesített rózsailatú muskátlifélék is.

Marokkóban a leginkább termesztett fajták az algériai vagy tunéziai. A főként egyiptomi, kínai, marokkói és indiai növények többsége a *P. graveolens* felhasználásával előállított hibrid fajokból származnak. Az ezen országokban előállított gerániumolajok kemotípusai közelről sem azonosak a népszerű Bourbon gerániuméval. (Ne feledjük, hogy az egyes országokban alkalmazott taxonómiai osztályozás igen eltérő lehet ezért a témában komoly a zűrzavar, részben hibrideket termesztettek, továbbá más fajtákat még tanulmányoznak.) Néhány ország új fajták nemesítésével kísérletezik.

**A 19. század elején Grasseban iparszerűen termesztették a muskátlit. Korabeli lepárló a Fragonard parfüméria gyűjteményéből a franciaországi Grasse városában.**

Kép: © Randy  
www.flickr.com/photos/randyread  
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

Lis-Balchin szerint a kereskedelmi forgalomban lévő gerániumolajok fő forrása a *Pelargonium cv. rosé* fajta, amelyből kezdetben a Réunion-szigeten, majd később Kínában is a 'Bourbon geránium' illóolajat desztillálták. A 'Rózsa' fajta valószínűleg a *P. capitatum* és *P. radens* kereszteződéséből született.<sup>11</sup>

Lis-Balchin szerint továbbá az ISO meghatározása szerint a geránium illóolajat „a *Pelargonium graveolens* L'Heritier ex. Aiton, *Pelargonium roseum* Willdenow fajták és más nem meghatározott hibridek – amelyek eltérő ökotípusok megjelenéséhez vezettek a különböző földrajzi területeken - friss vagy enyhén fonnasztott növényi részeiből vízgőzdesztillációval állítanak elő.” (International standard 4731: 1972). Az illóolaj színe a borostyán-sárga és zöldes-sárga színárnyalatok között változhat. Illata rózsás, változó intenzitású mentás felhanggal.<sup>12</sup>



## > A legfrissebb forrás Lis-Balchin<sup>13</sup>

A múltban a világ számos részén termesztettek muskátlit illóolaj előállítás céljából, ám ez még a muskátli (*Pelargonium*) őshazájában, Dél-Afrikában sem bizonyult gazdaságosnak. (Weiss, 1997) Kis mennyiségben és helyi felhasználásra termesztik Indiában, Marokkóban és Algériában. Kenyában Mawah olajként ismerik és állítólag a *Pelargonium fischeri* fajból desztillálják. (Weiss, 1997) Grasseban ma már nem állítanak elő illóolajat, viszont a világ minden részéről importált geránium illóolaj kereskedelmi központjaként működik, ahol az importált illóolajon némi módosítást hajtanak végre a különféle felhasználási célok igényei szerint. Az 'afrikai geránium' illóolaj elnevezés általában az egyiptomi eredetűre utal, de van, amikor a marokkóra vagy az algériaira, ahol ugyanazt a *Pelargonium* fajtát használják.

Noha Kínában Bourbon geránium olajat állítottak elő, Weiss (1997) azonban úgy véli az inkább a 'marokkói-stílusú' illóolaj, amiből arra következtethetünk, hogy valószínűleg az egyiptomi gerániumról van szó. Yunnan, Binchuan, Shiping és Yuxi tartományokban egyre inkább csökkentik a geránium termesztését más illóolaj-tartalmú növényeket részesítve előnyben. Arctander (1960) illóolaj „bibliájában” leírt egyedi, de a különböző illatjegyekre vonatkozó leírásai valószínűleg, ma már nem illenek a modern geránium illóolajokra. A különféle földrajzi térségekből származó geránium olajok eltérő kémiai összetétele sem egyezik a gyakorlatban alkalmazott normákkal (Lawrence, 1992, 1994; Weiss, 1997), továbbá a kereskedelmi illóolajok hamisítása is igen gyakori (Lis-Balchin et al., 1996).

Az ISO 4731-es standard előírása szerint a Bourbon geránium illóolaj citroneollal tartalma minimum 42% és maximum 55% lehet; a marokkói gerániumé 35-58%; az egyiptomié 40-58% és 40-58% a kínai geránium illóolajé.

## KÖVETKEZTETÉS

Némileg bizonytalan vagyok abban, hogy valójában milyen illóolajat is kapok majd kézhez amikor geránium illóolajat rendeldek. A legvalószínűbb, hogy *Pelargonium* cv. *rose* fajtából származik, de könnyen lehet, hogy *Pelargonium graveolens*ből avagy annak valamely hibridjéből készítettet. A Királyi Botanikus Kertek (Kew Gardens, London) szakemberei szerint a *P. graveolens* L'Herit. egyik társneve a *Pelargonium asperum* Ehrh. ex Willd.<sup>14</sup> (amelyet egyébként gyakran *P. x asperum*ként emlegetnek).

Mindettől függetlenül, úgy tűnik, hogy a rózsailatú muskátli nagy érdeklődésnek örvend és a belőle előállított illóolaj a legkeresettebb fajta.

A geránium illóolajról írt monográfiámat az *International Journal of Holistic Professional Aromatherapy* szakfolyóiratban olvashatják el (kapcsolat: [enhancements@ameritech.net](mailto:enhancements@ameritech.net)).

E cikk megírásához végzett kutatásaim közben, érdekesnek találtam lejegyezni, hogy a PubMed és a Science Direct adatbázisokban a két muskátlifaj – *P. asperum* és a *P. graveolens* – kulcsszavakra rákeresve, hány darab bejegyzést listáz ki.

Kulcsszó	PubMed találatok száma	ScienceDirect találatok száma
<i>P. asperum</i>	2	29
<i>P. x asperum</i>	1	22
<i>P. graveolens</i>	31	343

## További érdekes információk

A rózsailatú gerániumra vonatkozó további két érdekes információra lettem. Az egyik egy szabadalomra vonatkozik: <http://theida.com/ew/wp-content/uploads/2012/05/Geranium-patentUSPP20149.pdf>, a másik talán még érdekesebb és számomra felkavaróbb, egy transzgenikusan előállított hibridről szól: <http://theida.com/ew/wp-content/uploads/2012/05/Transgenic-Geranium.pdf>.

## Felhasznált irodalom

<sup>1,3,4</sup> Arnoldia, No authors given. Aromatic Pelargoniums Arnoldia, 1974. Volume 34 Number 3 – May 1974. [arnoldia.arboretum.harvard.edu/pdf/.../1974-34-3-aromatic-pelargoniums.pdf](http://arnoldia.arboretum.harvard.edu/pdf/.../1974-34-3-aromatic-pelargoniums.pdf)

<sup>2</sup> Lis-Balchin M., szerk. *Geranium and Pelargonium: The genera Geranium and Pelargonium*. London: Taylor and Francis. 2002.

<sup>5,7,8</sup> Miller, D. The Taxonomy of Pelargonium species and cultivars, their origins and growth in the wild. *Geranium and Pelargonium: The genera Geranium and Pelargonium*. Lis-Balchin M., Editor. London: Taylor and Francis. 2002.

<sup>6</sup> ld <sup>1,3,4</sup>

<sup>9</sup> Prota Database. Forrás: [http://database.prota.org/PROTAhtml/Pelargonium%20Rosat%20Group\\_En.htm](http://database.prota.org/PROTAhtml/Pelargonium%20Rosat%20Group_En.htm). Hozzáférés: 2012, április 18.

<sup>10</sup> ld <sup>6</sup> 110. o.

<sup>11,12,13</sup> ld <sup>2</sup>

<sup>14</sup> (é.n.) <http://apps.kew.org/efloras/namedetail.do?flora=fz&taxon=1180&nameid=2874>

TOVÁBBI:

<http://www.plantzafrica.com/plantnop/pelarg-trist.htm>

Demarne, F. and van der Walt, J.J.A. Origin of the rose-scented Pelargonium grown on Reunion Island, *S. Afr. J. Bot.*, 55, 1989 p. 184–191.

Arctander, S. *Perfume and Flavor Materials of Natural Origins*, Elisabeth, New Jersey. 1960 és továbbiak a Miller D. publikációból.

Jade az angliai Dorkingban található Raworth College of Natural Medicine főiskolán szerzett diplomát holisztikus aromaterápiából, holisztikus masszázsterápiából, anatómiából és fizioológiából, 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. Masszőrőknek, manuálterapeutáknak, kozmetikusoknak, szociális munkásoknak, nővéreknek és egészségügyi dolgozóknak tervezett és oktatott aromaterápiát. Olyan nagy nevű iskolákban is oktatott, mint a Bastyr University, Duke University (továbbképzéseken), Ashmead College, San Diego Hospice.



[www.theida.com](http://www.theida.com)

### *Pelargonium quercifolium* 'Fair Ellen'

Fotó: "Fair Ellen" by LaitcheLink to My Website. - A feltöltő saját munkája. Licensed under Közkincs via Wikimedia Commons - [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fair\\_Ellen.jpg#/media/File:Fair\\_Ellen.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fair_Ellen.jpg#/media/File:Fair_Ellen.jpg)



Népi orvoslás, népi növényismeret és modern fitoterápia  
(60 órás tanfolyam)  
2015. szeptember 26 és október 18.  
között  
(szombatonként és vasárnaponként,  
9-17,30).  
Bővebb információ:  
Dr. Babulka Péter  
([www.tarnics.hu](http://www.tarnics.hu))

## 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/](http://www.alliance-aromatherapists.org/membership/)  
1-877-531-6377



Illóolajismeret, aromaterápiai alapok, illóolajok otthoni alkalmazása  
(30 órás tanfolyam)

2015. november 8-29. között  
(vasárnaponként, 9-17,30).

Bővebb információ:  
Dr. Babulka Péter  
([www.tarnics.hu](http://www.tarnics.hu))



The National Association for Holistic Aromatherapy

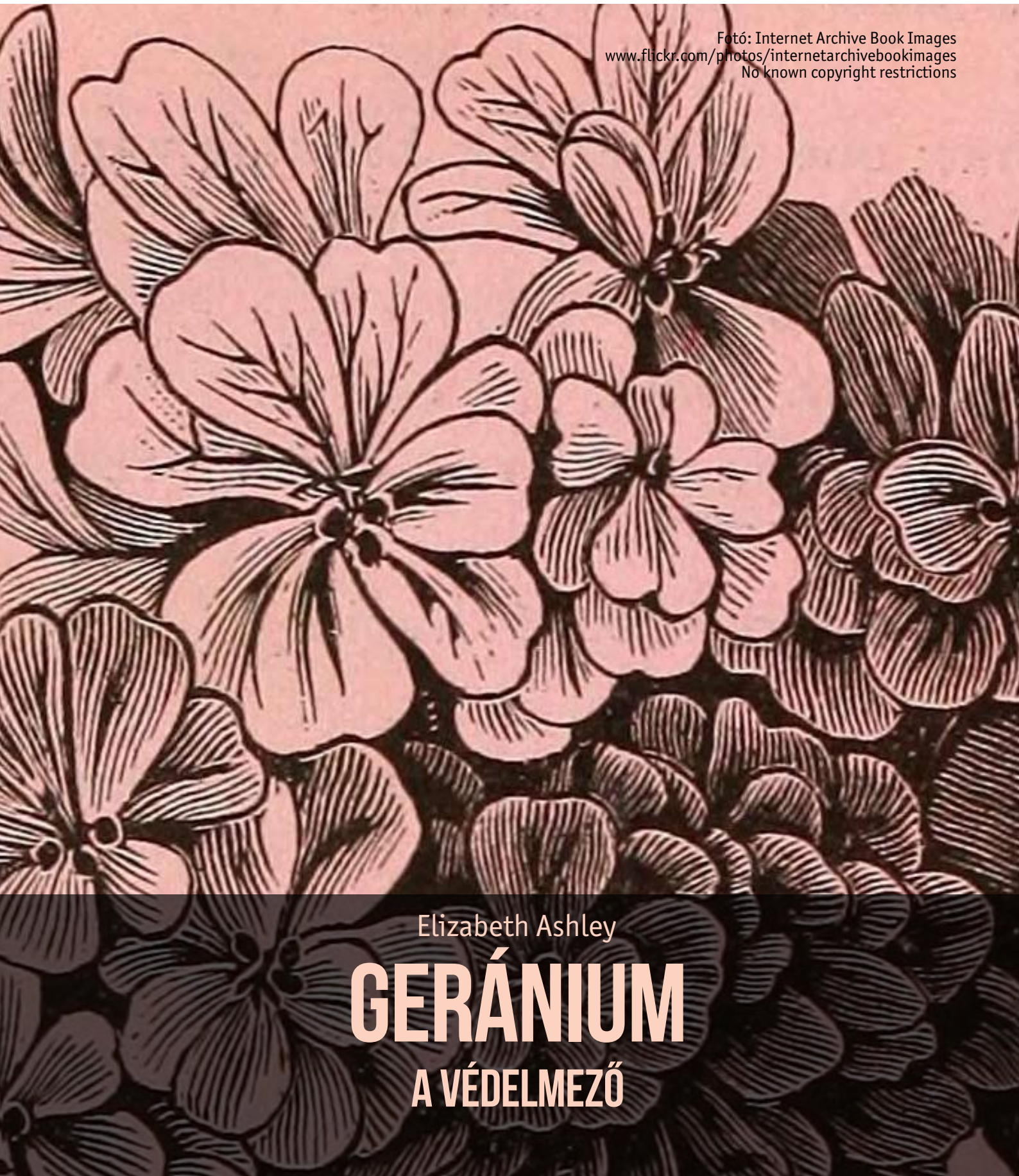
## **Building Strength through Community and Education!**

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



[www.naha.org](http://www.naha.org)

Fotó: Internet Archive Book Images  
[www.flickr.com/photos/internetarchivebookimages](http://www.flickr.com/photos/internetarchivebookimages)  
No known copyright restrictions



Elizabeth Ashley

# GERÁNIUM

## A VÉDELMEZŐ

Az emberek gyakran kérdezik tőlem, hogy melyik a legfontosabb illóolaj amelyet meg kell, hogy vegyenek. Természetesen ott vannak a levendulák, a kamillák, a teafák (a kemotípusokra gondolok) ám a stresszel kapcsolatos aktuális kutatásokkal jól alátámasztva azt kell, hogy mondjam, hogy nálam a geránium viszi a pálmát.

Jómagam egy kicsit részrehajló is vagyok, hiszen számos geránium faj van a kertemben. A férjem már egyszerűen csak gyomként aposztrofálja őket bár ha venné a fáradságot, hogy megértse e növények gyógyító tulajdonságait, akkor kevesebbet morogna. Az aromaterápiában gyakran ajánlják a rózsza alternatívájaként, főleg amikor az ár elsődleges szempont. Szerintem azonban ez méltatlan hely a geránium számára. A bőrápolásban - különösen a száraz bőrtípusok esetén - elengedhetetlen szerepet játszik, ám gyógyító tulajdonságai sokkal szerteágzóbbak.

Mára a hagyományos orvoslás is elismeri, hogy a geránium illóolaja a mellékvese működésére jótékony hatással van. Ezeknek a vesék csúcsain elhelyezkedő apró belső elválasztású mirigyeknek kulcsfontosságú szerep jut a stresszreakció során. A mellékvesék egyéb hormonok

mellett adrenalin és kortizolt termelnek, amelyek elsődleges és meghatározó szereppel bírnak a szervezet működésére.

Amikor a szervezet jól működik, a kortizol fő szerepe a gyulladáscsökkentés. Feladata, hogy megvédjen minket a stresszreakció káros hatásaitól. Amikor azonban folyamatosan stresszes életet élünk, a kortizol 180 fokos fordulatot vesz és gyulladásozó folyamatokat indít el. A gyulladásozó reakció jelentkezik hangulatváltozás vagy ingerlékenység formájában de fájdalommal és egyéb állapotok kialakulásában is megnyilvánulhat. Nem ritka, hogy a kettő együtt jár. A legrosszabb lehetőség, amikor a kortizol cukorbetegséget, sztrókot netán szívbeteget okoz.

Nos, akkor még egyszer megismétlem: a geránium a mellékvesék működésére jótékony hatással van. Ezek a belső elválasztású mirigyek annyira kifáradhatnak, hogy az internet keresők egyik leggyakrabban használt kifejezése a 'mellékvese kifáradás' (adrenal fatigue). Ez a kifáradás szinte 'fertőz' – és a geránium illóolaja segíthet abban, hogy minél kevesebben szenvedjünk tőle.

Feltételezhetőleg egyszer rájövünk majd, hogy miért is annyira hatékony hormonrendszeri szabályozó és talán az első számú megoldásként vesszük elő menst-

ruációs fájdalmak, változókoros panaszok és a meddőség esetén... minden ilyen esetben a hasfalba masszírozva használják. A mellékvesék és az agyalapi mirigy alapvető kapcsolatban állnak. Amikor a mellékvesék fáradni kezdenek, egyszerűen leszívják az agyalapi mirigy energiáit. Nem csoda, hogy a destruktív viselkedésű embereket jobban sújtják az olyan problémák, mint a meddőség vagy a menstruációs problémák.

Véleményem szerint a destruktivitás olyan terület, ahol a geránium mindenképp szerephez jut, az én praxisomban is általában a gerániumhoz nyúlok ilyen esetekben. Jó példaként említhetem azt a fiatal fiút, akinek a kezelését saját magam is megtapasztalhattam egy speciális otthonban. Gyönyörű 9 éves, angyalarcú kislányról beszélünk. Az angyalarc mellé azonban nem társult angyali tekintet, inkább teljes melankólia sugárzott a szeméből. Sajnálatos módon a fiút az autizmus tartotta fogva..

A speciális iskolában töltött néhány hónapelteltével az lett a mindennapi szokása, hogy a falba verte a fejét. Addig addig verte a fejét a falba, mígnem véres nem lett, és akkor még egy kicsit tovább folytatta. A szegény ápolók pedig már nem tudtak mit kezdeni vele. Az igazga-

&gt;



Rózsailatú muskátli  
(*Pelargonium graveolens*)  
Fotó: © Aroma Botanica



*Pelargonium graveolens*  
Kula Botanical gardens, Maui  
Kép: © Forest & Kim Starr  
<http://www.starrenvironmental.com>



*Rosa sp.*  
Zipline Haleakala Ranch Kula, Maui  
Kép: © Forest & Kim Starr <http://www.starrenvironmental.com>

Számomra a geránium a keverékekben a rózsához adva felizzítja annak hatását. A geránium életet és erőt lehell a rózsába, amelyből ezek hiányoznak. Olyan mintha a geránium a rózsa kisebb de energikusabb lánytestvére lenne. Mondjuk, hogy egy kicsit nyersebb és nagyobb tud ütni.

tónő akkoriban aromaterápiát tanult és úgy döntött, hogy a kötelező esettanulmányai megírásához kipróbálja a fiún a gerániumolajat. Néhány cseppet a fiú pólójára cseppentett, így az illatot folyamatosan belélegezhette. Emellett naponta kétszer a kezét és a karjait is megmasszírozták, amelyet láthatólag szívesen fogadott. A fejverdeség egy héten belül elmaradt. Csak találgatni tudjuk, hogy miért.

Egy májusban publikált tanulmány részben talán némi magyarázatot szolgáltat a kérdésre, de szerintem nem teljesen. Ötven, egy brazil pszichiátriai intézetben különböző személyiségzavarokkal küzdő

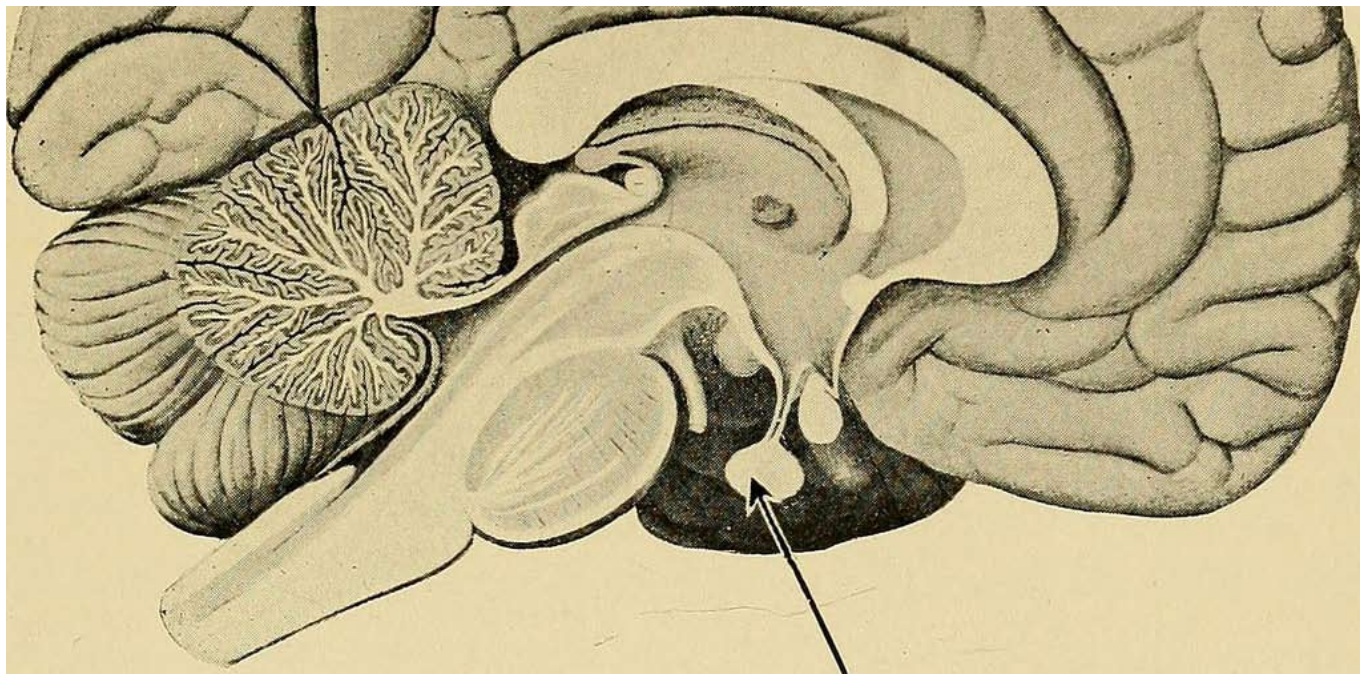
páciens minden második nap levendula és geránium illóolajokkal masszíroztak. A húszperces háton és nyakon végzett kezeléseket három héten át, minden második nap kapták. A kezeléseket során kizárólag a svéd masszázsból használt simító mozdulatokat alkalmazták, hiszen a cél a nyugtatás volt és az, hogy elkerüljék az akupresszúrás pontok stimulálását.

A kezeléssorozat megkezdése előtt a páciensek egy a szorongásuk mértékére vonatkozó kérdéseket tartalmazó kérdőívet töltöttek ki. A kísérlet végén az újra kitöltött kérdések eredménye szerint a szorongási mutatók jelentősen csökken-

tek, valamint a pulzus- és a légzésszám is jelentősen alacsonyabb értékeket mutattak. Ezek az eredmények egyértelműen segítenek megérteni, hogy mi történt fiziológiás szinten. Ennek ellenére még mindig nem értem, hogy mi járt a kisfiú fejében, hogy egyszer csak abba hagyta a fejének a falba verését. Szerintem még fényévekre vagyunk a tökéletes megértéstől. Akármilyen is okozta a szorongását, úgy tűnik hogy egyszer csak fogta magát, felállt és elhagyta a helyiséget.

Jill Bruce The Garden of Eden (Az éden kertje – a szerk.) című könyvben leírja, hogy a geránium milyen hasznos





segítség az anyagi problémák generálta szorongás oldásában. Tökéletesen egyetértek vele, hiszen a geránium Vénuszhoz kapcsolódik, aki pedig a jólét és a szerelem istennője.

Gyakran mondják, hogy nem könnyű megtapasztalni az aurát. Szerintem ha az anyagi nehézségektől stresszes napokon meleg fürdőbe cseppentett geránium olajat használunk, mindenképpen érezni lehet e csodaszor testen kívüli hatásait. Nyugtat, simogat és majdhogynem úgy dorombolsz tőle, mint egy cica! Kétségtelenül varázslatos olaj, amely az éterikus testet nyugtatja. És itt megint párhuzamot láthatunk a rózsával, ami szintén Vénuszhoz kapcsolódik. Úgy tűnik, hogy kapcsolatuk alapvető.

Az alkímiában egyes főzetekhez olyan gyógynövényeket is hozzáadnak, amelyek a készítmény hatását erősítik. Vannak amilyenek azért, hogy a főzet energiáját koncentrálják vagy célzottan erősítsék, másokat a varázslat katalizálásának céljából. Számomra a geránium a keverékekben a rózsához adva felizzítja annak hatását. A geránium életet és erőt lehell a rózsába, amelyből ezek hiányoznak. Olyan mintha a geránium a rózsáé kisebb de energikusabb lánytestvére lenne. Mondjuk, hogy egy kicsit nyersebb és nagyobb tud ütni.

Egyes növényeknek olyan a hatása,

mintha a boszorka ereje megsokszorozódna, és az adott képességét, varázserejét megerősítené. A gerániumok a védelmet nyújtják...

Az ősi boszorkányirodalom szerint az (mézeskalács házikó előtt?) elültetett gerániumok jelzik az idegen érkezését, mert annak érkezésekor a virágok s a bimbók megváltoznak és az érkező idegen felé mutatnak. Egy afrikai közmondás szerint *'Kígyók oda nem mennek, hol a gerániumok nőnek...'* Valóban? Nem tudom, de érdekesnek hangzik.

Mindenesetre teljesen egyetértek a régi gyógyszerkönyvekben többször szereplő jellemzésekkel, amelyek szerint a geránium lélekiemelő és védelmező tulajdonságú. A védelem pedig megnyilvánulhat a kortizol szint csökkentésében vagy esetleg a hivatlan vendégek elriasztásában.... esetleg a kígyók ellen? Ki tudja!

#### Az agyalapi mirigy, amely szoros kapcsolatban áll a mellékvesékkel

Image from page 22 of „The glands of life: a contribution o the study of organotherapy” (1914)

Kép: [www.flickr.com/photos/internetarchivebookimages](http://www.flickr.com/photos/internetarchivebookimages)  
No known copyright restrictions



A mellékvesék és az agyalapi mirigy alapvető kapcsolatban állnak. Amikor a mellékvesék fáradni kezdenek, egyszerűen leszívják az agyalapi mirigy energiáit.

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

Elizabeth weboldalának címe: [www.thesecrethealer.co.uk](http://www.thesecrethealer.co.uk)





## ILLATOS UTAK... 101 Aromaterápiás alapozó tanfolyam


2015 október 10-11. és  
október 17-18. Budapesten

További információk és jelentkezés:  
[aromabotanica@gmail.com](mailto:aromabotanica@gmail.com)  
Tel.: 06 20 9 604 393

*‘Az aromaterápia tanfolyam megváltoztatta az életem és egy olyan irányba indított el, amit soha nem gondoltam volna. Szakértelem, elméleti és gyakorlati tudás, s mindezek mellett emberség, segítőkészség, nyitottság, rugalmasság, valódi értékek megtapasztalása - ezt jelentette nekem az aromaterápia tanfolyam... Örülök és büszke vagyok rá, hogy részese lehetek ennek a közösségnek.’*

Enikő (Nyíregyháza, Donaueschingen)

**AROMA BOTANICA**  
Az illatokon túl...

 [facebook.com/aromabotanica](https://facebook.com/aromabotanica)





Kép: © Internet Archive Book Images  
www.flickr.com/photos/internetarchivebookimages  
No known copyright restrictions

Schütz Gabriella

# AMIT A BOURBON GERÁNIUM HIDROLÁTUMRÓL TUDNI KELL...

Virágos, csipkefinom illatú, édes kényeztetés a tonizálásra vágyó érett bőr számára, kitűnően használható a konyhában, és nem utolsó sorban a szúnyogokat is távol tartja. Ez nem más, mint a bourbon geránium hidrolátum. Mire használják ezt a nagyszerű hidrolátumot, milyen recepteket érdemes kipróbálnunk vele, milyen hatással van a testre, a szellemre s a lélekre? Minden kiderül a következő összeállításból. A cikk szerves részét képezik a Beauty és az Aroma konyha rovatban olvasható cikkek.



&gt;

**A** geránium (a fajok a *Pelargonium* nemzetségbe tartoznak, ami némileg megtévesztő hisz pont a család (*Geraniaceae*) nevét viselik) eredetileg Dél-Afrikából, a Jóreménység-fokról származó illatos virág, amely a gólyaorrfélék (*Geraniaceae*) családjába tartozik, és a 16. század végén hozták be Európába. Gyorsan a francia kastélykertek rajongott virágává vált, és az évszázadok leforgása alatt több száz hibrid fajt nemesítettek. A 18. században több hibrid fajt vittek vissza Dél-Afrikába, ahonnan aztán tovább kerültek Algériába, Ausztráliába, Madagaszkárra, Indiába, a Réunion-szigetekre és Észak-Amerikába is. Így ma már több mint 600 geránium fajt tartanak számon, és a világon mindenhol termesztik, de leginkább Kínában, Észak-Afrikában, Egyiptomban és a Réunion-szigeteken is, ahonnan a „bourbon” geránium származik, hiszen a sziget régi nevéből (Bourbon-sziget) eredeztetik a növény, így hidrolátum és az illóolaj máig fennmaradt nevét. A bourbon geránium ugyanis sokkal finomabb aromájú a nyer-

sebb, zöldebb illatú egyiptomi gerániumnál, és habár hasonló tulajdonságokkal bírnak, mégis az előbbi terjedt el a parfümiparban. Demarne és Van der Walt botanikusok 1989-es leírása szerint a 'Bourbon' geránium illóolajat – így a hidrolátum is – a Réunion-szigeteken élő, *Pelargonium capitatum* és *Pelargonium radens* hibridének leveléből készítik. A fajta helyes megnevezése *Pelargonium graveolens* cv. *Rosé*, amely *Pelargonium roseum asperum* cv. *Bourbon* néven is ismert.

Fontos tudni, hogy az illóolaj előállításánál a friss, üde zöld leveleket és szárazakat használják a lepárláshoz, nem pedig a virágokat, és, hogy elsősorban a férfi parfümök előállításánál használják az illóolaj előállításánál a bourbon geránium hidrolátumot előszeretettel használják az érett, problémás, aknés bőr kezelésére, hiszen ez a hidrolátum visszaadja a bőr

A vízgőz desztilláció során előállított illóolaj melléktermékét a bourbon geránium hidrolátumot előszeretettel használják az érett, problémás, aknés bőr kezelésére, hiszen ez a hidrolátum visszaadja a bőr

**▼ Pelargonium capitatum virágai**  
Fotó: © Forest and Kim Forest Starr  
[www.flickr.com/photos/forest-and-kim](http://www.flickr.com/photos/forest-and-kim)  
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

élénk, egészséges színét, gyulladáscsökkentő, antiszeptikus és összehúzó hatása miatt, pedig hatékony tonik, és lemosószer a mindennapi bőrápolás során. Vérzéscsillapító hatású, így segíti a bőr regenerálódását, a sebek gyorsabban gyógyulnak, ha a geránium hidrolátummal kezeljük azokat, de a szájhigiéniében is előszeretettel alkalmazzák. A különböző rovarcsípések, napégés, ekcéma és bőrirritációk során is sikeres ez a nagyon friss, virágos, parfümös illatú hidrolátum.

## A geránium hidrolátum alkalmazása a gyakorlatban

Miután megtisztítottuk a bőrt, arctermetként magában is alkalmazhatjuk. Nappali vagy éjszakai krémünket a még nedves, a hidrolátummal kezelt bőrre rögtön kenjük fel, így a nedvességet a mélyebb rétegekbe juttathatjuk, vagyis a bőr hidratáltabbá válik.

A geránium hidrolátumot bátran használhatjuk a házi készítésű kozmetikumaink vizes fázisában is, így ideális választás lehet frissítő arctonikához, arcpakolásokhoz, arcmaszkokhoz, különféle lemosókhoz és tisztító kezelésekhez, borotválkozás utáni készit-

&gt;





### **A Réunion-szigetek trópusi tája**

Fotó: © Miwok  
www.flickr.com  
Public domain



### ***Pelargonium radens***

Fotó: All rights res. © Walter Erhardt  
www.flickr.com/photos/werhardt  
A szerző engedélyével / with permission of the author.

ményekhez, nyugtató, ápoló krémekhez, és hajápoló kozmetikumokhoz egyaránt.

Az idegrendszer tonikjaként is alkalmazhatjuk, hiszen nyugtatólag hat az elmére, ezért meditáció, stressz és szorongás során csak permetezzünk egy keveset a nyakunkra, a tarkónkra, vagy a mellkasunkra. Segít befelé figyelni, és újra egyensúlyba kerülni. Harmónizáló, kiegyensúlyozó hatású.

A háztartásban is előszeretettel használják, hiszen hosszantartó friss illata miatt bátran adagolhatjuk a vasaló vizéhez, vagy permetezhetjük vele a frissen mosott ruhát, a függönyöknek, párnáknak visszaadja üdéségét.

A cikkhez felhasznált irodalom felsorolása a BEAUTY rovatban található receptek után található!



TUDOMÁNYOS  
ALTERANATÍV EREDMÉNYEK  
TEST IDÉZET FIGYELMEZTETÉS  
GYÓGYNÖVÉNY  
D E T O X AMALGÁM ÉTKEZÉS  
MEGKÖZELÍTÉSEK HIGANY  
MÉREGTELENÍTÉS VÉRMINTA  
KOLONTERÁPIA REAKCIÓ  
VÁSÁRLÓ REAKCIÓ  
DIÉTA BŐJTÖLÉS VÍZ NEHÉZFÉMEK VÉRMINTA  
REAKCIÓ TISZTÍTÁS  
KÉMIA



Kristina Bauer

# ILLÓLAJOK ÉS A „DETOX” (MÉREGTELENÍTÉS) ELMÉLET

Az aromaterápia világszerete egyre népszerűbb. Ahogyan az illóolajokat alkalmazók száma és a higítás nélküli használatot ösztönző tanácsok száma is növekszik, úgy emelkedik a nem kívánt reakcióknak való kitétség mértéke is. Robert Tisserand szavait idézve: *„Egy adott illóolaj használata során jelentkező mellékhatás-incidensek számának mértéke függ egyrészt az illóolajban rejlő toxicitás mértékétől, másrészt a mellékhatásoknak kitett személyek számától, harmadrészt pedig a kitétség mértékétől (az illóolaj töménysége és a kitétség időtartama).”*<sup>1</sup>

Az egy évtizeddel korábbi helyzettel szemben ma már egyre többen használnak illóolajokat, a felhasználók közül pedig többen jelentősebb mértékben és/vagy napi szinten használnak hígítatlan formában is illóolajokat. Így ésszerű következménynek tűnhet a mellékhatások okozta incidensek egyre gyakoribb előfordulása is.

Elterjedt vélemény, hogy a potenciális kockázat változik az alkalmazott illóolaj mennyiségétől, töménységétől (a hígítottság mértékétől), az alkalmazás gyakoriságától és időtartamától, valamint egyéb tényezőktől is<sup>2</sup>. Logikailag elvárható lenne, hogy statisztikailag csupán a felhasználók kisebb hányada tapasztal kellemetlen tüneteket, különösen alacsony hígításban alkalmazott illóolajok használatakor. Valóban, hiszen vannak, akik, még a hígítatlan illóolajok ismételt használata után sem tapasztalnak semmilyen bőrpírt. Ennek ellenére az allergiás bőrtünetek megjelenésének lehetősége bármely illóolaj használatának esetén fennállhat, továbbá minden felhasználó potenciális áldozatává válhat.

Az illóolajok által kiváltott váratlan bőrreakciók esetén kihívást jelenthet a reakció jellegének meghatározása – ez néha még a bőrgyógyászoknak is nehézséget okoz. A reakciók jelentkezhetnek bőrrirritáció, allergiás reakció és fototoxicitás formájában is. Ezek mindegyikére gyulladásos folyamat jellemző: a bőrpírt fájdalom, hólyagosodás és/vagy viszketés kíséri. Vannak, akik úgy vélik, hogy az ilyen bőrreakciók a szervezet méregtelenítési folyamatainak részei. A méregtelenítés elmélet hívei úgy értelmezik a bőrgyulladást, mint annak a bizonyítékát, hogy egy illóolaj

helyi alkalmazása méregtelenítő hatással van a szervezetünkre, és az általa kiváltott bőrreakció a szervezetünk kedvező és kívánatos válasza.<sup>3</sup>

Egy ilyen reakció során bőrpír, csalánkiütés, hólyagok, égető érzés vagy egyéb tünetek jelentkeznek, különös tekintettel az alkalmazás pontos helyén. Ez pedig segíthet abban, hogy megérthessük, hogy miként különböztethető meg egy illóolaj által kiváltott nem kívánatos reakció a méregtelenítési folyamatok tüneteitől. Ez fordítva is igaz.

### Mi is a méregtelenítés?

Ahhoz, hogy a méregtelenítés elméletét részletesen feltárjuk, előbb beszélünk kell mind a mérgezettség (toxicitás) mind pedig a méregtelenítés fogalmairól. Egy dolgot akkor nevezünk mérregnek, amikor az olyan potenciálisan károsító vagy mérgező anyagot tartalmaz, amely lokális vagy szisztémás mellékhatást vált ki, *„főként, ha súlyos gyengeséget vagy halált tud kiváltani”*<sup>4</sup>

A toxicitás, vagy „az a mérték, amelyben egy anyag károsítani tudja a testet”,



Az egy évtizeddel korábbi helyzettel szemben ma már egyre többen használnak illóolajokat, a felhasználók közül pedig többen jelentősebb mértékben és/vagy napi szinten használnak hígítatlan formában is illóolajokat. Így ésszerű következménynek tűnhet a mellékhatások okozta incidensek egyre gyakoribb előfordulása is.

függ az adagolás mértékétől, továbbá, nem szükséges, hogy az adott anyagot hivatalosan is mérregnek nyilvánítsák; még a



Fotó forrása: <http://tisserandinstitute.org>

> nagymértékben fogyasztott víz is mérge-zést okozhat.<sup>5</sup> Mérgezést okozhat az egy-szeri és nagyon erős, vagy a folyamatos kitétség, de akár egyik, akár másik esetről beszélünk is, a következménye az, hogy az egyén szervezetének méregtelenítő rend-szere túlterheltté válik. A toxicitás hatásait ugyanakkor erősítheti az egyedi érzékeny-ség, vagy „*a testben jelenlévő egyéb anya-gokkal történő interakció is*”, mint például a gyógyszerekkel való kölcsönhatások.<sup>6</sup> Egy adott anyag toxicitása többféleké-pen is erősödhet: így például, több olyan anyag együttes alkalmazásával is, amelyek ugyanazt a potenciális mérget tartalmaz-zák, ezáltal megemelve az egyénre vetített komplex kockázati szintet.<sup>7</sup>

A detoxifikáció, vagyis a méregtelení-tés a *dictionary.com* meghatározása szerint olyan 'anyagcsere folyamat, amely során a mérgek kevésbé mérgező alkotóelemek-re vagy sokkal könnyebben kiválasztódó anyagokra bomlanak le.' Amikor a kivá-lasztó szervek - a tüdő, az emésztőrend-szer, a vesék, a máj és a bőr - megfelelően működnek, az emberi szervezet folyama-tosan méregtelenít. A mérgező anyagok nagy részét a máj és a vesék választják ki.<sup>8</sup> Noha a méregtelenítés fogalma a biokémia szakterületéről ered, hamar elterjedt a hét-köznapi használatban, és olyan folyamatok összességének meghatározását jelöli, ame-lyek során egy adott mérgező vagy káros anyag a szervezetből kiválasztódik, vagy mennyisége jelentős mértékben csökken. Ebből következően a méregtelenítő prog-ramok célja egyes káros anyagok szerve-zetből történő kiűzése, emellett az egyén rávezetése, hogy e célra lehetőleg egész-ségesebb alternatívákat válasszon.

A gyors 'méregtelenítési' programok-ban általános taktikának számít a táplálék-bevitel drasztikus csökkentése (ezzel egyi-dejűleg a folyadékbevitel növelése) és/vagy bizonyos élelmiszerek vagy folyadékok az étrendből meghatározott ideig történő kiik-tatása. A méregtelenítési folyamatok tipikus tünetei a fejfájás, a fáradtság, az emésztő-rendszeri diszkomfort érzés.<sup>9</sup> A folyamat következményeként jelentkező kellemet-lennek számító tünetek ellenére a méregte-lenítést általában pozitív célként tüntetik fel, különösen, ha azt a kiválasztás, a tisztítás és a megtisztulás szemszögéből vizsgáljuk.

## A méregtelenítés elmélete és az aromaterápia közötti kapcsolat

A méregtelenítés elméletének al-kalmazása az aromaterápiában kihívást jelent, mivel azt sugallja, hogy a test azon jelzései, amelyek az illóolaj felhasználóját figyelmeztetni próbálják egy esetleges nem kívánt, vagy allergiás reakcióra, tulaj-donképpen a test pozitív, vagyis méregte-lenítést jelző válaszai. A méregtelenítés elmélete több szempontból is ellentmond a hagyományos racionális gondolkodás-nak, de elsősorban azért, mert egy nem kívánt reakciót, – és hogy miként kellene azt kezelni, – a test által leadott kedvező reakcióként határoz meg.

Az újonc illóolaj felhasználók és/vagy azok a felhasználók, akik az illóolajok helyileg történő alkalmazására vonatkozó általánosan elfogadott szabályokat nem ismerik, az esetlegesen nem kívánt reakci-ókra vonatkozó aggályok helyett hajlamo-sabbak inkább a méregtelenítési érveket elfogadni. Azok, akik leginkább hajlamo-sak a méregtelenítési elméletet elfogadni nagyobb valószínűséggel szenvednek a nem kívánt reakcióktól, hiszen nem ren-delkeznek azon alapvető ismeretekkel, amelyekre támaszkodva tudnák, hogy hol húzódnak meg a potenciális kockázatok, és hogy miként nyilvánulhatnak meg a figyelemfelkeltő és éberségre intő nem

kívánt reakciók.

Az elmélet alkalmazása az aromate-rápiában bizonyos mértékig vitathatóvá teszi magát a méregtelenítés értelmezé-sét is, mivel egy *additív* folyamatot (egy illóolaj vagy illóolaj-keverék helyi al-kalmazását) egy *eliminációs* folyamattal (méregtelenítés) hangol össze.<sup>10</sup> Az igazi méregtelenítésben valamit eltávolítanak, lecsökkentenek vagy teljesen kiűznek. *Ahhoz, hogy egy illóolaj tényleges méreg-telenítési választ válthasson ki, közvetlenül kellene részt vennie a szervezet kiválasztó rendszereinek működésében.*

A nem kívánatos anyagok kiválasztá-sa a bőr esetében jellemző módon a verejtékmirigyeken (izzadás) és a faggyú-mirigyeken (akné, kelések stb.) keresztül történik.<sup>11</sup> A bőrön át történő kiválasztás mindig a szervezetből *kilépő* folyadékot jelenti. Noha a bőr az izzadással is támo-gatja a kiválasztást, a tudósok azt gyanít-ják, hogy „a toxinok csupán kevesebb, mint 1%-a választódik ki ezen az úton”.<sup>12</sup> Habár a méregtelenítés elmélete azt sugallja, hogy az illóolaj helyi alkalmazását követő bőrreakciók a szervezet méregtelenítésé-re utalnak, „az nagyon valószínűtlen, hogy mindenki, aki helyileg használ illóolajat,

## Méregtelenítés vagy allergiás reakció?

Fotó: forrása: <http://tisserandinstitute.org>

∨



> és erre adott bőrreakciót tapasztal, az valójában a használat utáni néhány órában toxinokat izzadna ki”.<sup>13</sup>

A méregtelenítés hívei egyrészt azt állítják, hogy az illóolajok esetlegesen sem okozhatnak allergiás reakciókat, hiszen nem tartalmaznak fehérjéket, másrészt, hogy a tiszta, hamisítatlan illóolajok nem allergizálhatnak. Ezért az egyénnek a kellemetlen tünetek ellenére folytatnia kellene az illóolaj használatát. Vizsgáljuk meg ezeket az állításokat egy kicsit közelebbről is.

### „Az illóolajok nem tartalmaznak fehérjéket”

Nem ritka, hogy a méregtelenítési elmélet hívei az illóolajok által kiváltott allergiás reakciók lehetőségét elutasítják, és azt lehetetlennek tartják. Állításuk szerint „az allergiás reakciók a fehérjékre, peptidekre és aminosavakra adott téves immunválaszok... bár ezek egyike sem található meg az illóolajokban”.<sup>14</sup> Amíg, az biztos, hogy a tiszta és hamisítatlan illóolajok nem tartalmaznak sem fehérjéket, sem peptideket, sem pedig aminosavakat, addig „azt is tudjuk, hogy noha sem a penicillin sem a nikkel nem tartalmaz ilyen anyagokat, mégis kiválthatnak allergiás reakciót”.<sup>15</sup> Továbbá „a bőrben lévő fehérjék interakcióba léphetnek az illóolajjal és ez által allergiás reakciót váltanak ki”.<sup>16</sup> Valóban, Robert Tisserand szerint „a legtöbb kontakt dermatitisz eset allergiás reakció és legkevésbé irritáció”.<sup>17</sup>

### „A tiszta illóolajok nem válthatnak ki mellékhatásokat”

A méregtelenítés elmélet hívei továbbá arra hivatkoznak, hogy nem kívánt reakciókat csak a hamisított illóolajok okozhatnak, tágabb értelemben véve, pedig azt pedig azt állítják, hogy egy megbízható márka „minősített” vagy „terápiás minőségű” illóolajai nem okozhatnak allergiás reakciókat.<sup>18</sup> Az olyan kifejezések, mint a „terápiás minőség”, a „garantáltan tiszta terápiás minőség” vagy a „klinikai minőség” nem hatóságok által meghatározott, vagy szabályozott kategóriák, hanem csupán egyes illóolaj forgalmazók által alkalmazott, gyakran védjeggyel ellátott



Fotó: © Alden Chadwick  
www.flickr.com/photos/aldenchadwick  
Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)

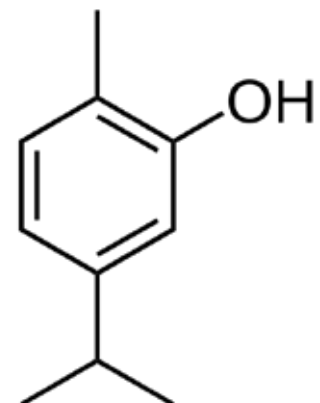
marketing kifejezések. Ezek a kifejezések nem jelentenek garanciát az illóolajok vagy illóolaj keverékek biztonságos használatára, és nem garantálják az esetleges nem kívánt reakciók elmaradását sem, és azt sem, hogy a felhasználó értelmezésében alkalmazott módszerek – vagy maga az illóolaj – miként veszélyeztetik a biztonságos használatot.

A nem kívánatos reakciók közül nagyon kevés az olyan, amelyet egy illóolajban található szennyeződések okoznak. Még ha elő is fordulnak egy illóolajban, akkor sem érnek el olyan kritikus koncentrációt, hogy az biztonsági kockázatot jelentsen. Emellett, az adott szennyezőanyag sem feltétlenül mérgező.

Az illóolajokban található természetes összetevők majdnem az összes előforduló allergiás reakcióra választ adnak. A 70-80%-ban, amúgy irritáns tulajdonságú, karvakrolt tartalmazó oregánó illóolaj potenciálisan bőrirritáns. A fahéj-

### ^ A karvakrol bőrirritáns összetevő az oregánó (pl. *Origanum compactum*) illóolajban

#### A bőrirritáns karvakrol molekulaképe



> kéreg illóolaja lehetséges allergén, mivel 65-80%-ban fahéj-aldehidet (egy ismert allergén) tartalmaz. A bergamott olaj azért fototoxikus, mert 0,3%-ban bergaptént tartalmaz, amely erős fototoxikus komponens. Nem említve, hogy még a „legtisztább” illóolaj is oxidálódhat, amely tovább növelheti a nem kívánatos reakciók kockázatát.

### „Folytasd az illóolaj használatát”

A detox elmélet hívei azt sugallják, hogy az illóolajok használata során jelentkező olyan bőrreakciók, mint például a kiütések, a méregtelenítés öröndetes jelei.<sup>19</sup> Arra bátorítják a felhasználókat, hogy amikor egy esetleges mellékhatás kezdődő jeleit tapasztalják, azért használják tovább az illóolajokat az érintett bőrfelületen, hogy elősegítsék az illóolajok által támogatott méregtelenítési folyamatot (amit a terjedő bőrkiütések, bőrpír, hólyagok stb. is „bizonyítanak”).

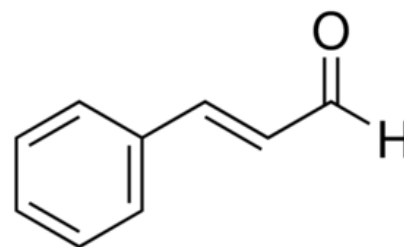
Egyesek azt tanácsolják, hogy a legjobb dolog, amit tehetünk, hogy az alkalmazott illóolajat folyamatosan használjuk, hiszen, amikor az összes méreg kiürült a szervezetből, akkor az illóolaj okozta nem kívánatos reakciók is megszűnnek majd.<sup>20</sup> Ezzel szemben, elképzelhető, hogy a „toxín”, amelyre a testünk reagál éppen maga az illóolaj, vagy illóolaj keverék.

Allergiás reakciók tüneteként jelent-

kező csalánkiütések, pattanások esetén, a nem kívánt reakciót tapasztaló azt hallhatja a detox elmélet képviselőitől, hogy az allergiás reakció megjelenése teljes mértékben lehetetlen. Egy felhasználó, aki tudott az ánizzsal szembeni allergiájáról, tudta nélkül ánizs illóolajat tartalmazó keveréket kapott egy barátjától (a keveréket alkalmazás előtt 2%-osra hígította és relaxációs célból használta a bőrén). A használatot követő első percekben már kiütések jelentek meg a bőrén. Amikor megkérdezte, hogy van-e a keverékben ánizs illóolaj, amely kiválthatta az allergiás reakciót, azt a választ kapta, hogy valóban, a keverék tartalmaz ánizst, de ő „ezekre illóolajokra nem lehet allergiás, mert azok tiszták, és különösen, mert [XXX] márkájú olajak”. A barátja azt is mondta, hogy a tapasztalt reakció „csak a méregtelenítés jele” és mert nagyon „kimerült”. Amikor a kiütések a feje búbjától a lábujjáig már teljesen elborították a testét, és öt perc elteltével a torka is viszketni kezdett, a felhasználó azonnal a sürgősségi osztályra ment és orvosi segítséget kért.<sup>21</sup>

Egy másik felhasználó, miután másodfokú égése kezelésére hígítatlan levendula, teafa és olasz szalmagyopár illóolajokat használt, azt jelentette, hogy soha többé nem tudja már használni a levendulát és az olasz szalmagyopárt, mivel minden egyes használat után csalán-

kiütést kap, amely viszketeg hólyagokba fordul. Mielőtt végleg abbahagyta volna az illóolajok alkalmazását, a nem kívánt reakciókra azt a választ kapta, hogy használja csak továbbra is az illóolajokat, mivel „a szervezete méregtelenít és ebben az illóolajok támogatják”. Mindenesetre a kellemetlen tünetek mindaddig fennálltak, amíg végleg fel nem hagyott a levendula és az olasz szalmagyopár illóolajok használatával.<sup>22</sup>



**Fahéjaldehid - erős allergén anyag a fahéjkéreg illóolajában**

**A fahéjkéreg illóolaja a benne nagy mennyiségben található fahéj-aldehidnek köszönhetően lehetséges allergén**



Fotó: © Eran Finkle  
www.flickr.com/photos/finklez  
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

> A Scott Johnstontól származó idézetek, az eredeti angol nyelvű blogban megosztott videóból származnak: <http://tisserandinstitute.org/essential-oils-and-the-detox-theory/>

Noha, még akkor is, amikor egy illóolaj által kiváltott mellékhatást nem lehet egyértelműen allergiaként, bőrirritációként vagy fototoxikus reakcióként azonosítani, butaság lenne minden egyes reakciót méregtelenítő folyamat részének tekinteni és figyelmen kívül hagyni. Mint Scott Johnson is megjegyzi: „*Mindaddig, amíg egyes bőrreakciók valóban lehetnek a test méregtelenítési folyamatának válaszreakciói, – ha mindehhez más, klasszikus méregtelenítési tünetek is (pl. fejfájás, testfájdalmak, fáradtság, emésztési zavarok) társulnak, és ha e tünetek 1-3 napig fennállnak, – nagyon kevés a valószínűsége annak, hogy minden alkalommal, amikor valaki illóolajat helyileg használ, az azt követő bőrreakciót a méregtelenítési folyamattal magyarázzuk*”<sup>23</sup>

Habár a súlyos allergiás reakciók igen ritkák, mégis, bármilyen nem kívánt, vagy allergiás reakcióra fokozott éberséggel kellene figyelni és megfelelő orvosi ellátásban részesíteni. Abban az esetben, ha a tünetek súlyosbodnak, az adott allergén (a mi esetünkben az illóolaj) anyag további használata csak felgyorsítja és súlyosbítja a szervezet allergiás reakciót.

## Konklúzió

Közelebről szemügyre véve a témát látható, hogy egy illóolaj helyileg történő használata után jelentkező bőrreakció nem a szervezet méregtelenítési válasza. Habár nem biztos, hogy pontosan be tudjuk azonosítani a jelentkező reakciót, „*butaság lenne minden bőrreakciót egyszerű méregtelenítési válaszként definiálni*”<sup>24</sup> A

bőrpír, a viszketés, az irritáció, és más mellékhatások többnyire azt jelzik, hogy a felhasználónak azonnal abba kellene hagyni az adott illóolaj alkalmazását, és tanácsot kellene kérnie szakképzett személytől. Szélsőséges reakciók, rossz közérzet és további súlyos tünetek jelentkezése esetén nagyon is ajánlott megfelelő orvosi ellátást igényelni. Még olyan esetben is, amikor utólag bebizonyosodik, hogy a bőrpírt nem az illóolaj, hanem valami más okozta, semminek sem szabad eltántorítani bennünket attól, hogy már az ilyen esetek kezdetén gyorsan, megfontoltan és átgondoltan cselekedjünk egészségünk és jólétünk biztonsága érdekében. ■

## Felhasznált irodalom

- <sup>1</sup> Tisserand, R., & Young, R. *Essential Oil Safety* (Second edition). Churchill Livingstone: Edinburgh, 2014.. 25.o.
- <sup>2</sup> ld <sup>1</sup> 24. o.
- <sup>3</sup> Stewart, D. (évszám nélkül). Raindrop Messenger Archive: Sensitivities to Essential Oils. Hozzáférés: 2015. április 28. forrás: <http://www.raindropttraining.com/messenger/v4n1.html#sensitivities>
- <sup>4</sup> Merriam Webster. (évszám nélkül). toxic | containing poisonous substances. Hozzáférés: 2015. április 28., forrás: <http://www.merriam-webster.com/dictionary/toxic>
- <sup>5</sup> Toxicity. Wikipedia. Hozzáférés: 2015. május 12. Forrás: <http://en.wikipedia.org/wiki/Toxicity>
- <sup>6</sup> ld <sup>2</sup> u.o.
- <sup>7</sup> Bates, N. (évszám nélkül). Principles of Toxicology. Hozzáférés: 2015. április 24., forrás: <http://toxicology.usu.edu/660/html/principles.html>
- <sup>8</sup> Organ Systems – Detoxification. (évszám nélkül). Hozzáférés: 2015. május 13., forrás: [http://peer.tamu.edu/curriculum\\_modules/OrganSystems/Module\\_3/](http://peer.tamu.edu/curriculum_modules/OrganSystems/Module_3/)

[index.htm](#)

<sup>9</sup> Johnson, S. (2014, október 20). Skin Reactions to Essential Oils. YouTube. Forrás: <https://www.youtube.com/watch?v=U-5qUyq7CZM>

<sup>10</sup> Pappas, R. (évszám nélkül). ESSENTIAL OIL MYTH #6. Hozzáférés: 2015. május 13., forrás: <https://www.facebook.com/notes/essential-oil-university/essential-oil-myth-6/10152670686183083>

<sup>11</sup> Marieb, E. N.: *Essentials of Human Anatomy and Physiology* (10th ed.). San Francisco: Benjamin-Cummings Publishing Company, 2014.

<sup>12,13,15</sup> ld <sup>9</sup>

<sup>14</sup> ld <sup>3</sup>

<sup>16</sup> Purchon, N., & Cantele, L. *The Complete Aromatherapy and Essential Oils Handbook for Everyday Wellness*. Robert Rose: Toronto, 2014. 14.o.

<sup>17</sup> ld <sup>1</sup> 27.o.

<sup>18,19,20</sup> ld <sup>3</sup>

<sup>21,22</sup> Tisserand, R. *Essential Oils: Premium Quality Yields Premium Results. Massage Magazine*, 2010 március.

<sup>23</sup> ld <sup>9</sup>

VALAMINT:

Detoxification (Diets and Procedures). (évszám nélkül). Hozzáférés: 2015. május 13., forrás: <http://www.webmd.com/diet/detoxification-diets-and-procedures-directory>

Dictionary.com. The definition of detoxification. Forrás: <http://dictionary.reference.com/browse/detoxification>

AZ EREDETI BLOGBEJEGYZÉS LINKJE:

<http://tisserandinstitute.org/essential-oils-and-the-detox-theory/>



Kristina Bauer, alias a 'vad alkimista', lelkes klinikai aromaterapeuta, szenvedélyes fitoterapeuta és masszőr, író, és oktató, aki több mint 20 év szakmai gyakorlattal bír az illóolajok és gyógynövények világában. A jól ismert [theuntamedalchemist.com](http://theuntamedalchemist.com), [untamedalchemy.com](http://untamedalchemy.com) aromaterápiával és gyógynövényekkel foglalkozó blogok szerzője. Cége, az Untamed Alchemy egyedi keverékekből álló termékeket forgalmaz, terméktanácsadásokat tart és workshopokat szervez. Jelenleg a fitoterápiás tanulmányainak mesteri fokozatát végzi. Kristina az Uncommon Scents (kb.: Rendhagyó illatok) című aromaterápiáról szóló egész estés dokumentumfilm társrendezője.

Schütz Gabriella

# TANULSÁGOS TAPASZTALAT, AVAGY MESE A GERÁNIUMOS AJAKÍRRŐL



**A**z ember lánya mindig tanul, és csak az nem hibázik, aki nem is próbálkozik. Sőt, ha hagyjuk a közhelyeket, akkor még a legjobb szándékkal is megtörténhet a baj, még akkor is, ha mi nem tévedünk, ha felhívjuk a figyelmet, ha szólunk, ha legjobb tudásunk szerint járunk el sajnos mindez még nem elég a mennyországhoz, és az elégedettséghez. Az alábbi történet velem esett meg, és álljon itt teljesen a valóságnak megfelelően, okulásul mindenki számára!

Egyszer volt hol nem volt, volt egyszer egy lány, aki nagyot álmódott, és egy határozott lépéssel illetve söpréssel minden kozmetikumot kitakarított a fürdőszobából. Ennek már jó öt éve, mégis jól emlékszik a férje arcára, amikor az a zuhanyzóban állva hüledezve tette fel neki a kérdést meztelensége mögé rejtve dühét, miszerint mivel mosakodjon meg, ha a házból száműzte választottja az összes szappant és tusfürdőt, sőt még a samponokat is? A kérdés jogos volt, és ésszerű, de aznap estére a víz maradt az úr a tusolóban.

Azóta a lány megtanult szappant önteni, krémet keverni, sampon receptet szerkeszteni, és természetesen a rögös úton járva mindent először magán próbált ki. Végzett aromaterapeutaként betartva a keverési arányokat, ismervé az illóolajok kémiaiáját, a kevesebb több elvét követte.

Egy decemberi nap, azonban a szomszédok is megszimantolták a változást, és jöttek érdeklődtek, kíváncsiskodtak, mi ez az új szagos móka, ők sem akartak kimaradni.

Közeledett a karácsony, és bár hó nem sok esett abban az évben, az északi szél pirosra csípte az arcokat, az ajkak cserepesre fagytak. Gondolt egyet a lány, és ajakírt készített a szomszédasszonynak. A kakaóvaj édes melege lágyan ölelkezett a méhviasz puhaságával, melyet tökéletes összhangban egészített ki az édes narancs (*Citrus sinensis*) illóolaja. Örült is a kicsi ajándéknak az egész ház, ám másnap kopogtattak az ajtón. A szomszédasszony pironkodva ecsetelte, hogy bizony a saját lánya elhappolta előle a jól sikerült meglepetést, és ő aztán kifizeti, de azonnal csináljon neki a lány egy újabb ajakírt, sőt egész sorozatot a családnak. Mit is lehet erre mondani, az ajándék ajándék, nekiállt hát a

lány és keverve kavart a boszorkánykonyhában. Igen ám, de a szomszédasszony új illatot szeretett volna, nem tetszett számára kellőképpen a narancs és a csoki bujasága. Orra csak kereste, csak kutatta a megfelelő illatot a kis dobozkákból egyre több üvegcsé került elő, mígnem egyszer csak megállapodott. Tenyerében egy aprócska barna üveg pihent, mégpedig a Bourbon geránium (*Pelargonium graveolens*) illatát magába záró viola. Ez volt a kérés, és a lány teljesítette. Az átadásánál azonban figyelmeztette a szomszédasszonyt, hogy először, de leges legelőször - ajakír ide, ajakír oda, fél csepp nem sok mégis - először a csuklója belső felére kenje az illatos írt, s hagyja rajta legalább egy éjszakára. Ha másnap nem pirosodik, akkor használja egészségére, ajkának ápolására a shea és mangó vajjal megbolondított, jól sikerült kencét. Az elővigyázatosság fontos volt, hiszen a geránium illóolaja allergizáló lehet, és bizonyos személyeknél allergiás tüneteket válthat ki a használata. A lány bízott a sűrűn bólogató szomszédasszonyban, hiszen ő orvos volt,

nem hitte volna, hogy mohó kíváncsisága elaltatja orvosi tudását, elővigyázatosságát. Csak másnap, amikor a kapuban találkoztak, akkor árulta el a szomszéd, hogy mi történt! Majdnem belefutott az illatos írbe, hiszen felkenve a kencét feldagadtak ajkai, és nyelve. Mivel más füvekre is allergiás volt a szomszédasszony, volt otthon antihisztaminja, így azonnal tudott reagálni, mielőtt nagyobbá vált volna a baj.

Mi ebből a tanulság? Mindenki maga vonja le...

A tény az, hogy a Bourbon geránium illóolaja nagy mennyiségben tartalmaz geraniol-t, amely allergén vegyület. Az igazság pedig nem odaát van, hanem középen. Tehát attól, hogy egy kozmetikum nem tartalmaz szintetikus összetevőket még nem jelenti azt, hogy teljesen biztonságos, és nem káros az egészségre, vagy nem okoz allergiát. A Bourbon geránium illóolajjal, legyen bármennyire édes és simogató illatú, pedig bányunk óvatosan, megfontoltan! ■





Jade Shutes

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

# AROMATERÁPIA ÉS A KINAI ÖT FÁZIS TANA

## - NYÁRUTÓ ÉS ŐSZ -



Magazinunk előző számában Jade Shutes cikke az Öt Fázis elméletének egyik szeletét mutatta be. Abban a cikkben a Nyár évszakával társítható Tűz Fázis jellemzőit írta le, valamint azon illóolajokat ismertette, amelyekkel a Tűz Fázis egyensúlyzavara által kiváltott fizikai, érzelmi, szellemi és energetikai tünetek kezelhetők. Az Öt Fázis tana szerint a kölcsönös keletkezés ciklusában a következő elem a Föld Fázisa, amelyhez a másik négy fázissal ellentétben, nem egy különálló évszak, hanem az évszakok legjelentősebb váltása, egy rövid időszak, a Nyárutó kapcsolódik. A Nyárutót a Fém Fázishoz tartozó Ősz követi.

## NYÁRUTÓ

**Föld Fázis (elem):**  
átalakulás, táplálás,  
begyűjtés és raktározás

A Föld kiegyensúlyozza a Yint és a Yangot. Valójában se nem tiszta Yin se nem tiszta Yang, mindkettőt harmonikus egyensúlyban tartalmazza. A Föld az összes dolgok eredete, az a bölcső, amely a fogantatás pillanatától kezdve tartalmazza, lehetővé teszi és támogatja az életfolyamatokat. Az a közép-pont, amelyben minden más dolog megszületik és megtörténik. Stabilizáló erőként minden más elemet földel, kiegyensúlyoz. A Föld középpontba hoz, körülölel, fenntart mindent, és olyan, az életet tartalmazó talajként funkcionál, amely a gyökereket szó szerinti és átvitt értelemben is táplálja és leföldeli. A Föld Fázisa szabályozza az átalakulás gördülékenységét.

### Föld évszaka: nyárutó

Az éves feladataink előkészítésének és a felkészülés fontos időszaka. A Nyárutó a Nyár és az Ősz közötti átmenet, a természet és az emberi lélek metamorfózisának ideje. Ezért fontos, hogy ez az idő alatt központosítottak és kiegyensúlyozottak maradjunk, vagyis elkerülhessük a káosz kialakulását. A nyár vége a beérés, az energia és az élelem begyűjtésének, valamint a megnyilvánulás ideje. Ekkor beérhet a munkánk gyümölcse is, mint például egy könyv vagy egy műalkotás befejezése, vagy a munkánkért kapott jövedelem. A Nyárutó megfelelő külső és belső feltételeket biztosít a gondolatok, a nézetek és a vélemények felülvizsgálatá-

hoz, átértékeléséhez és kialakításához. A télire való elraktározás időszaka.

### Természeti energiája: a Nedvesség

A túlzott Nedvesség felhalmozódása a szervezetben a Föld Fázis funkcióinak harmonikus működését megzavarja. Ha valaki kimondottan irtózik a Nedvességtől vagy ellenkezőleg, nagyon kedveli azt, akkor az a Föld Fázis kibillent egyensúlyára utalhat. A Lép nem bírja a Nedvességet.

### Színe: a sárga

Föld Fázis diszharmoniját jelezheti az illető sárgás arcszíne, továbbá a sárga színhez való erős vonzódás, vagy épp teljes mellőzése, elutasítása is utalhat e fázis egyensúlyzavarára.

### Yin szerve: Lép

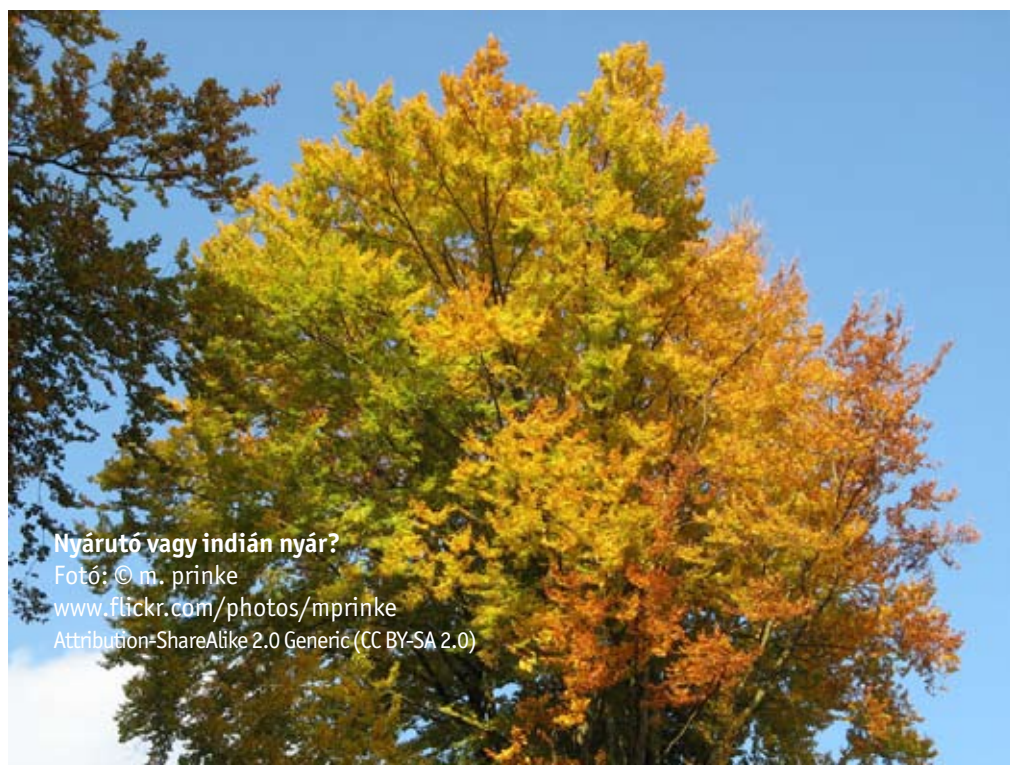
(biológiai órája: reggel 9-11 óra között)

A Lép a Középső Melegítőben található, és a HKO szerinti fő funkciói a következők:

1. Szabályozza a tápanyagok „Szállítását-Átalakítását”

A Lép vonja ki a táplálékból és a folyadékokból a tiszta, tápláló esszenciát, és azt azzá alakítja, amiből a Táplálék Qi (Jing Qi) és Vér keletkezik. A Táplálék Qi-t a Lép a többi tiszta tápanyaggal együtt a test különféle szerveihez és testrészeihez szállítja. Ez a funkció létfontosságú szerepet játszik az emésztésben illetve a Qi és a Vér termelésében. A „Szállítás-Átalakítás” funkciók zavara olyan tünetekkel jár, mint például rossz emésztés, étvágytalanság, hasi diszkomfortérzet (puffadás, telítettség érzése), hasmenés.

2. Vezérli a Vért



### Nyárutó vagy indián nyár?

Fotó: © m. prinke

[www.flickr.com/photos/mprinke](http://www.flickr.com/photos/mprinke)

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

&gt;

A Lép a Qi és a Vér képzésében nemcsak központi szerepet tölt be, hanem a Vért abban az értelemben is vezérli, hogy az érpályákban tartja. Ha a Lép Qi erős és egészséges, akkor a Vér normálisan kering a vérerekben. Ha viszont a Lép Qi gyenge, és a Lépnek a Vért kormányzó működése diszharmonikussá válik, akkor a Vér kiáramlik a véredényekből. Ez olyan tünetekkel járhat, mint például belső vérzések, gyakori orrvérzés, vért hányás, véres széklet, véraláfutásos bőr, erős havi vérzés. Fontos, hogy a Vér tonizálásához egyben a Lépét is tonizáljuk.

### 3. Uralkodik az izmok, a kötőszövetek és a négy végtag felett

A Lép a táplálékból kivont Táplálék Qi-t és szubsztanciákat elszállítja a test minden szövetébe, ezáltal is táplálván azokat. (A Lép Qi relatív ereje vagy gyengesége határozza meg az izmok tónusát, és a végtagok erejének fenntartását, mozgatóját is. Ha a Lépben Yang Hiány van, akkor az illető fáradt, izomtónusa petyhüdt, lábait súlyosnak, lábfejeit hidegnek érzi. – *a szerk.*)

### 4. A Lép a szájba nyílik és fénye az ajkakban nyilvánul meg

(Ha a Lép harmonikus, szabályozza az étvágyat és az ízérzékelést – „a nyelv meg tudja különböztetni az öt ízt: a keserűt, a savanyút, az édeset, a sóst és a fanyart” –, az ajkak pedig pirosak, nedvesek. – *a szerk. megj.*) További részletezést lásd az „Érzékszerve” című szócikk alatt.

### 5. Irányítja a „felszálló” mozgást

A Lép a táplálékok eszenciáját felfelé a Tüdőig szállítja, így azt a Tüdő és a Szív Qi-vé és Vérré tudja átalakítani. A felszállítás másik funkciója a test közép vonalában a felemelő hatás generálása, amely révén a belső szervek a helyükön maradnak. Ha a Lép Qi elégtelen, a „felszállítás”, a „tisztá felemelését irányító” tevékenység csökken, amely olyan tünetekkel járhat, mint a hasüregi szerveket tartó szalagok meggyengülése, ami miatt méh-, gyomor-, vese- és húgyhólyagszűkület, vagy végbél előesés alakulhat ki. (pl. a szemkápázás, a krónikus hasmenés és az aranyér is e funkció elégtelenségének a tünetei. – *a szerk. megj.*)

### 6. Az elme (Yi) „lakhelye” és uralja a gondolkodást

A HKO elmélete szerint a Lép felelős a logikus, racionális, analitikus gondolkodás, a koncentrációs és az emlékező képesség megfelelő működésének irányításáért. (Ha a Lép Qi elégséges és működése harmonikus - *a szerk. megj.*), és a Vese táplálja az agyat, akkor az illető képes elemezni a dolgokat és megfontolt döntéseket hozni a mindennapokban, jó kritikai érzékkel rendelkezik, és jó emlékezőtehetséggel bír.

## A Lép diszharmonia kórképei

- Ingerlékenység;
- Koncentrációs képesség gyengülése vagy hiánya;
- Kimerültség érzése;
- Fáradtság;
- Gyenge izomtónus és izmok;
- Szédülés, kábultság;
- Fejfájás;
- Rossz étvágy és emésztési zavarok;
- Laza széklet;
- Krónikus hasmenés;

## Yang szerve: Gyomor

(biológiai órája: reggel 7-11 óra között)

A gyomor funkciói:

### 1. Vezérli a táplálék „befogadását” és „megemésztését”

Az ételt és a folyadékot befogadja, elkezd megemésztetni, lebontani, szétválasztja a „tisztát” a „zavarostól”, majd a kivont tápanyag tiszta eszenciáját a Lép felé irányítja, a „zavarost” pedig a vékonybélbe továbbítja az emésztés folytatására.

### 2. Felelős a Táplálék-eszencia szállításáért

A Gyomor táplálékszállító funkciója szoros összefügg a nyelvlepedékkel. A Nyelvet beborító, vékony fehér lepedék a Gyomor megfelelő működésére utal.

### 3. Felelős a Qi „leszálló” mozgásáért

Amíg a Lép a „felszálló” mozgásokat vezérli, addig a Gyomor a Qi „leszálló”

mozgását irányítja. A Gyomor Qi-t és a táplálékot lefelé, a Vékonybél felé mozgatja. Ha a Gyomor „leszálló” funkciója diszharmonikus, akkor a táplálék a gyomorban pang, ami miatt teltségérzet és has puffadás, gyomorfájás, bőfőgés vagy csuklás, émelygés vagy hányinger jelentkezhet.

### 4. A Folyadékok forrása

A Gyomorban a táplálék lebontása és megemésztése sok folyadékot igényel, amelyet a Gyomor a befogadott ételből és italból von ki. A Gyomor a szervezet Folyadékainak fontos forrása. Ha a Gyomorban kevés a folyadék, akkor az illető szomjas, a nyelve száraz és repedezett, az emésztése pedig gyenge lesz.

### 5. Befolyásolja az érzelmet

A Gyomor működését könnyen megzavarják a többlet jellegű kórtényezők, mint például a Tűz. Ha a Gyomor Tűz (Hőség) túlsúlyban van, akkor az illető visszavonulásra vágyik, vagy ellenkezőleg kontroll nélküli nevetésben vagy éneklésben tör ki, vagy nagyon extrém kórképként agresszív vagy mániákus viselkedés is jelentkezhet.

## A Gyomor diszharmonia tünetei

- Székrekedés;
- Az elkölönülés, a befelé fordulás és a magány utáni vágyakozás;
- Mániákus viselkedés;

## Érzékszerve: a szájj

Az étel és a folyadék (és a levegő) a szájon át jut be a szervezetünkbe és mindazt, amit megeszünk, az asszimiláció révén részünké válik. Ahogy a mondás tartja: „Azok vagyunk, amit megeszünk”(a szerk. megjegyzése). A szájbetegségek a Föld Fázis egyensúlyában bekövetkezett zavarra utalhatnak. Az ajkak kinézete tükrözi a Lép és a Gyomor Qi állapotát. Amikor a Lép Qi elégtelen, akkor az ajkak szárazak és repedezettek.

&gt; &gt; &gt;

&gt;

### Érzelme: a töprengés és az aggodalom

A töprengés a túlzásba vitt gondolkodásra, szellemi munkára vagy tanulásra utal. (az az állapot, amikor az illető képtelen a gondolkodást abbahagyni, folytonos belső monológot folytat, aggályoskodik, folytonosan problémákat keres és mindent újra és újra elemez. – *a szerk. megj.*). A túlsúlyban lévő töprengés a Lép szállító és átalakító funkcióit károsítja. Ez a körkép széles körben jelentkezik napjainkban, a társadalmunk és a kultúránk követelményrendszerének köszönhetően.

Az aggodás is kimeríti a Lépet és a Tüdőt, pontosabban fogalmazva a Lép Qi kimerüléséhez vezet, és akadályozza a Tüdő Qi áramlását, és mindez szorongáshoz, légszomjhoz, illetve a nyak és a vállöv merevségéhez vezet. Az állandó aggodás által kiváltott légszomj a fém jellegű „Po” lélek (Testlélek) gúzsba-kötöttségének a

fizikai megnyilvánulása. (A „Po” lélek azt az alapvető életösztönt, intuíciót szimbolizálja, mely segítségével megérezzük a veszélyt, másoknak a velünk kapcsolatos gondolatait, érzelmeit, és előre megsejtjük a bekövetkező eseményeket. Összefüggésben áll a szaglási érzékünkkel. – *a szerk. megj.*)

### Megnyilvánul: az éneklésben

Ha az illető hangja dallamos, az utalhat a Föld Fázis diszharmóniájára. A hangszín lehet dallamos vagy egyhangú, monotonon kántáló, attól függetlenül, hogy az egyén miről beszél.

### Anatómiai rendszere: a „hús”- kötőszövet

A Lép az ételből kivont Táplálék Qi-t a test szöveteihez szállítja, hogy azokat táp-

lálja. Ha a Lép Qi gyenge, akkor a finomított Qi nem jut el az izmokba, így azok gyengék lesznek és az illetőnek kevés lesz az energiája, fáradékony lesz.

### Tanácsok a nyár végére

A szabadban töltött idő alatt fókuszáljunk a Föld földelő, központosító energiájára. Tudatosítsuk magunkban, hogy a Föld képes megtartani minket. A termés betakarításának időszaka: fogyasszuk a saját térségünkben is megtermő, szezonális gyümölcsöket és zöldségeket. Végezzünk lazító és nyújtó gyakorlatokat, ezáltal is felkészülve az ősze és a télre.



### A nyárutó a betakarítás, a felkészülés időszaka az ősze és a télre

Fotó: unsplash  
www.pixabay.com  
Licenc: CCO Public Domain



## A FÖLD FÁZIS ILLÓOLAJAI

### ÉDESKÖMÉNY

*Foeniculum vulgare var. dulce*

- Erősíti a Lép Qi-t;
- Serkenti a nyirokkeringést, így támogatja a narancsbőr kezelését;
- Vízhajtó;
- Melegítő, és emésztésserkentő hatású;
- Segíti a testben pangó folyadékok és zsírok oldását;
- Csillapítja a túlzott gondolkodást;
- Serkenti a kreativitást és az önkifejező képességet;
- Támogatja az élmények feldolgozását és elengedését.

### GRAPEFRUIT

*Citrus x paradisi*

- Javítja a Qi áramlását;
- Oldja a frusztrációt, csillapítja a haragot, az ingerlékenységet és a hangulat ingadozást;
- Étvágyjavító;
- Csendesíti az önkritikát;
- Méregtelenítést támogató.

### TÖMJÉN

*Boswellia carterii*

- Támogatja a pangó Qi áramoltatását;
- Idegnyugtató;
- Erősíti a Wei („Védő”) Qi-t;
- Ösztönzi a tisztánlátást, a tiszta gondolkodást (Yi);
- Mentális nyugtalanság és aggodás el-lenszere.

### VETIVERFŰ

*Vetiveria zizanoides*

- Enyhíti az ízületi/izomfájdalmakat;
- Hűsít, tisztítja a Belső Hőt;
- Oldja a feszültséget, javítja a kedélyá-lapotot;
- Megszilárdítja a megfelelő erőnlé-letet, földel;
- Javítja az étvágyat, támogatja a test-súlyszabályozást;
- Csökkenti a mentális kimerültséget;
- Támogatja az érzelmi egyensúlyt, és ön-magunkkal való kapcsolat megtalálását;
- Erősíti az Föld Anyával való kapcsola-tunkat;
- Támogatja a szervezet Yin energiáit, vagyis a test öngyógyító, ellenálló ké-pességét, és a felszívódást.

### CITROM

*Citrus limon*

- Oldja a pangást, méregtelenít, tisztít;
- Mérsékli a depressziót és az önbiza-lomhiányt;
- Oldja a mentális zavarodottságot;
- Élesíti a fókuszálást, a tudatosságot;
- Tisztítja, a gondolkodást (Yi), kedély-javító;
- Széteszlatja az érzelmi zavartságot.

### PACSULI

*Pogostemon cablin*

- Melegítő hatású;
- Nyugtató, kedélyjavító;
- Harmonizálja az elme (Yi) működését;
- Stabilizáló, földelő hatású.

### MIRHA

*Commiphora molmol*

- Eloszlatja a letargiát, a hideget, és a Lép elégtelenség miatt kialakult pangást;
- Előmozdítja a tiszta gondolkodást (Yi), mentális rugalmasságot, földelő hatású;
- Nyugtatja a zaklatott, túlfeszített elmét;
- Mérsékeli az aggodást, a szétszórt figyel-met összpontosítja;
- Hatásos a szájbetegségek kezelésében;
- Összeköti a „Mennyet” a „Földdel”.

### BORSMENTA

*Mentha x piperita*

- Ösztönzi a Qi keringését;
- Stimulálja, harmonizálja és serkenti az emésztést;
- Segíti az összpontosítást, ösztönzi az információ befogadását;
- Lehűti az érzelmeket, toleránsabbá tesz;
- Erősíti a központi idegrendszert;
- Növeli a tettvágyat, elevenné tesz;

### KARDAMOM

*Elettaria cardamomum*

- Általánosan tonizálja az életerőt;
- Tonizálja a stagnáló Gyomor Qi-t;
- Emésztést serkentő;
- Erősíti a Lép Qi-t;
- Hatásos a letargia, rossz étvágy és has-menés kezelésében;
- Stimulálja a Tüdő Qi-t;
- Agyi és idegrendszeri tonik.

**Kardamom (*Elettaria cardamomum*)**

Fotó: PDPics

www.pixabay.com

Licenc: CCO Public Domain



## ŐSZ

### Fém Fázis (elem): megtartás, sűrűsödés, tisztulás

A leszálló, visszahúzódó energiát jelképezi: Kis Yin. A Fém Fázisban kezdődik a Yin növekedése, a befelé fordulás megnyilvánulása, miközben a terjeszkedő jellegű Yang egyre inkább visszahúzódik. A beérés, a formavétel, a koncentráció, a sűrítés folyamatai jellemzik. A Fém Fázishoz természetes módon kapcsolódnak a Föld Fázis ásványi anyagai, mint például az arany, a kristály, az ékszerek, valamint a földtől kapott táplálék, amely nélkül nem lenne lehetséges a növekedés. Mindennapi életünkben a Fém Fázis támogatja a másokkal való kommunikációt a különféle kommunikációs eszközök révén is, mint például a telefon, a számítógépek, a televízió stb. A Fém Fázis lényege a koncentrált erő, a szerkezet tartás, a befelé fordulás, a tisztulás. A Fém Fázis arra készítet, hogy mélyedjünk önmagunkba, engedjük el a múltat és árnyait, és készüljünk fel a pihenésre (Víz elem).

### Fém: az ősz

Az ősz a késői érés, betakarítás, a télre való felkészülés évszaka, és az erőforrásaink összegyűjtésének ideje. A hanyatlás, az elmúlás ideje, búcsú a Nyár melegétől. A természet visszahúzódik, a levelek földre hullnak, a fánedvek és a növények életenergiái a virágokból és a levelekből lefelé áramolnak és visszahúzódnak a gyökerekbe. Ilyenkor kell gyűjteni a gyógynövények gyökereit. A természettel együtt az állatok és az emberek is „begubóznak”, befelé fordulnak, és inkább Yin jellegűek lesznek. Az ősz jellege, energiái megteremtik a feltételeket arra, hogy mi is elengedjük a fölösleges és akadályozó dolgokat, idejét múlt érzéseket, gondolatokat, befejezzük a projektjeinket, és csak azt őrizzük meg, ami szükséges. Ha az illető nagyon nem szereti az Őszet, ez utalhat arra, hogy nem képes sa-



Fotó: pepperminting  
www.pixabay.com  
Licenc: CCO Public Domain

ját energiáit összegyűjteni, vagy tanulságot levonni az elmúlt évek tapasztalataiból.

### Természeti energiája: a Szárazság

Ha az illető nagyon nem szereti, vagy épp nagyon kedveli a száraz éghajlatot, ez a Fém Fázis egyensúlyzavarára utalhat. Ha valaki szárazságot tapasztal a szervezetében ez is a Fém Fázis kibillent egyensúlyának a tünete.

### Színe: a fehér

A Fém Fázis diszharmóniája esetén az arcszín fehér és sápadt. A fehér szín iránti erőteljes vonzalom, vagy intenzív elutasítása is jelezheti a Fém Fázis egyensúlyának kibillenését.

### Yin szerve: a Tüdő

(biológiai órája: délután 3-5 óra között)

A Kínai hagyomány a Tüdőt az állam első miniszteréhez hasonlítja. A tüdő fogadja az égből kapott (Tian – a szerk.) Qi-t. A Tüdő funkciói a HKO elmélet szerint a következők:

#### 1. Kormányozza a Qi-t és a légzést

Ezt a szerepét egyrészt a légzés Qi-jén, másrészt a szervezet egész Qi-jén gyakorolja. A Qi-t szétterjeszti a testben, és ez által biztosítja a szervek, a szövetek táplálását és élettani működését. A Tüdő a szervezet és a külső környezet közötti kapcsolatban, közvetítő szerv szerepét tölti be. A Tüdőben található a Külső Qi a test Belső Qi-jével. A Tüdő felveszi a Levegő Qi-t megszűri, tisztítja, majd a tiszta eszenciát lefelé mozgatja, leszállítja egészen a

> test gyökeréhez (Vese – a szerk.). A Tüdő diszharmoniója a testben bárhol okozhat Qi Hiányt vagy Qi Pangást.

#### 2. Segítséget nyújt a Szívnek a Vér keringéséhez

A Tüdő jelentős szerepet tölt be a véerek egészségének fenntartásában. Ha a Tüdő Qi egészséges, akkor a Vér akadálytalanul áramlik, és a végtagok meleg, viszont ha a gyenge, akkor a Qi nem tudja megfelelően keringetni a Vért, vagyis a perifériás vérkeringés elégtelen lesz, és emiatt a végtagok, különösen a kézfejek hidegek lesznek.

#### 3. Uralja a „Szétterjesztést” és a „Leszállítást” és a „Kiűzést”

A Tüdő uralja a „Szétterjesztést”, szabályozza-ellenőrzi a Wei (védő) Qi-t és a verejtékezést. A Tüdő a szétosztató tevékenysége révén meggyorsítja a Védő (Wei) Qi, a Vér és a Szerves Folyadékok (Yin) elosztását a szervezetben, az izmok és a bőr közötti térben. Ezáltal a Tüdő szabályozza a verejték kiválasztást, a bőr nedvesítését, és az ellenálló képességet (Wei/Védő Qi – a szerk. megj.) így védelmezve a testet a náthát, influenzát, és megfázást okozó külső ártalmas kórokozók szemben. A pórusok nyitódásának és záródásának szabályozása révén kontrollálja a verejtékezést, amely révén a betegség kiizzadható, kiűzhető a test belsejéből. (Ha a Tüdő Qi gyenge és a szétterjesztő funkciója zavart szenved, akkor vagy túl sok vagy túl kevés lehet a verejték, és az ellenálló képesség csökken. – a szerk. megj.)

#### 4. Szabályozza a „Vízi utakat”

A Lép által megtisztított szerves folyadék tiszta részét a Tüdőhöz irányítja, a Tüdő pedig ezt a szétterjesztő és leszállító funkciói révén a kiválasztó szervek felé továbbítja: a verejtéket a bőrfelszín felé, a vese által kiválasztott vizeletet a húgyhólyagon át a húgyvezetékek felé. Ha a Tüdőnek a víz keringetésében résztvevő szétterjesztő/szétosztató működése zavarttá válik, akkor nyák, váladék jelentkezik tünetként, vagy verejtékezési problémák merülnek fel. (Ha a leszállító

működése akadályozott, akkor ödémát, illetve kevés- vagy nehézzivizelést is okozhat. – a szerk. megj.)

#### 5. Kormányozza a bőrfelszínt

Táplálja a bőrt és a testszövetet, szabályozza a pórusok nyitódását és záródását, és a Szívvel együtt részt vesz a verejték kiválasztásában. A testszövet minőségéből a Tüdő Qi állapotára következtethetünk.

#### 6. Az orrba nyílik

A Tüdő kormányozza a szaglást, az orr- és az arcüregek valamint a felső légutak átjárhatóságát.

#### 6. 7. A „Po” (Test) lélek lakhelye

A kínaiak szerint a Yin természetű „Po” lélek, a lélek azon része, amely a testtől elválaszthatatlan, és az illető halála után akárcsak a test a földön marad. Ezzel szemben a lélek Yang természetű része, a „Hun” lélek, örökkévaló, az égbe jut, és a megszületés után rövid időn belül kapcsolódik a testhez. A „Po” lelket úgy jellemezhetjük, mint a lélek szomatikus, testi részét, amely lehetővé teszi az érzékelést, az érzést, a hallást, és a látást. A Testlélek szoros kapcsolatban áll az Eszenciával. Ez az Eszencia pedig a Testlélek révén nyilvánul meg az érzékelés és az érzések szférájában. Továbbá kapcsolatban áll a Tüdővel, és mint ilyen az éltető lehet közvetlen megnyilvánulása. Érzelmi szinten a Testlélekre a szomorúság, a gyász érzései közvetlenül hatnak, korlátozzák az érzelmeit, és akadályozzák a mozgásterét. A szomorúság, a bánat és a gyász a Testlelket gúzsba kötik, a Tüdő Qi-t legyengítik (feloldják) és a légzést leállítják. Ezért a Tüdő kezelése nagyon fontos szerepet kap az olyan érzelmi zavarok kezelésében, mint a depresszió, szomorúság, bánat, szorongás és/vagy gyász.

### A Tüdő diszharmonia kórképei

- Könnyű és gyakori megfázás;
- Fáradtság vagy légzési nehézségek

(pl. asztma);

- Nátha, influenza, verejtékezési zavarok;
- Érdes tapintású, száraz bőr;
- Ernyedt, száraz testszövet;
- Energiahiány, fásultság/közömbösség;
- Erőtlen hang.

### Yang szerve: Vastagbél

(biológiai órája: hajnali 5-7 óra között)

Vastagbél a vékonybélben megemésztett ételből a „tömör” szerves anyagot kiválasztja, továbbjuttatja és kiüríti. A fő feladatai a felesleges víz és bizonyos tápanyagok, mint pl. a nátrium és egyéb nyomelemek felszívása, valamint az emésztést segítő és a vitaminokat szintetizáló baktériumoknak biztosít 'lakhelyet'. A Vastagbél fogadja a Vékonybélből jövő salakanyagokat, formát ad a székletnek, melyet tárol, továbbít és kiürít.

MEGJEGYZÉS: A HKO elmélete szerint a Lép szabályozza az emésztőrendszernek az ételt és az italt átalakító-szállítási folyamatait, így a Vékony- és a Vastagbél átalakító-szállító működését is. (Föld Fázis)

### A Vastagbél diszharmonia tünetei

- A helyzetek és az attitűdök 'elengedése' képességének hiánya / érzelmi elakadás;
- Székrekedés;
- Nyomás a fejben és a melléküregekben, fejfájás, torokgyulladás;
- Mogorvaság;
- Energiahiány, vagy akár az élni akarás teljes hiánya;
- Puffadás, duzzanatok;
- Akné, kelések;
- Fejfájás;
- Orrdugulás.

### Érzékszerve: az orr

A Tüdő irányítja a szaglást és az orrüregek átjárhatóságát. Ha a Tüdő egészségesen működik, az orrüregek nyitottak, a légzés szabad és könnyű, a szaglás normális. Amikor a Fém Fázis egyensúlya



**Ormosó kancsó, nem csak a mindennapokra de különösen ősszel**

Fotó: © Suzanne Schroeter  
[www.flickr.com/photos/shezamm](http://www.flickr.com/photos/shezamm)  
 Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)

kibillen, a szaglás gyengülhet vagy teljes megszűnik, vagy az orr eldugul illetve szárazzá válik. „A Tüdő az orrba nyílik, ha a Tüdő működése harmonikus, akkor az orr érzékeli a szagokat.”

### Testnedve: az orrváladék

A test összes nyálkahártyájának működését a Fém Fázis kormányozza. Az egyensúly felborulásának tünetei lehetnek a torok és/vagy az orrüreg szárazsága, tüdőbetegségek, beszédzavarok, köhögés és légzési nehézségek.

### Érzelme: a szomorúság, a gyász

A gyász bizonyos élethelyzetekre adott természetes érzelmi reakció, de en-

nek ellenére a Tüdőre és a Szívre egyaránt károsan hat. A hosszú ideig tartó gyász kimeríti a Qi-t és Tüdő Qi elégtelenséghez vezet, és a következő tünetekkel jár: légszomj, fáradtság, depresszió, sírás.

### Megnyilvánul: a siránkozásban

Ha egy illető beszéde siránkozó, akkor az lehet a Fém Fázis egyensúlyzavarának a tünete is. A siránkozás a gyász beszéden keresztül történő kifejeződése. Az is utalhat a Fém Fázis zavarára, ha valaki nem képes hangot adni szomorúságának, bánatának vagy gyászának. Figyelmesen hallgassuk az illető beszédét.

### Anatómiai rendszere: a bőrfelszín és a testszőrzet

A teljes bőrfelszín és a testszőrzet ál-

lapota a Fém Fázis állapotát tükrözi vissza, vagyis a testszőrzet és a bőr állapotából a Tüdő Qi állapotára következtethetünk. Ha ennek működése nem megfelelő, akkor a bőr száraz, repedezett.

### Tanácsok az őszi évszakra

- Fejezzük be a tavasszal vagy nyáron el kezdett feladatokat;
- Egyedül és otthon végezhető feladatokba vágjunk inkább;
- Óvjuk érzelmi és mentális egészségünket;
- Tisztítsuk ki gondolatainkat, erősítsük új ötletek iránti nyitottságunkat, pihenjünk;
- Lélegezzünk kiegyensúlyozottan;
- Tisztítsuk, öblítsük ki rendszeresen az orrunkat sós vízzel, (Netti ormosó kancsó);
- Méregtelenítsünk, ajánlott a kolonterápia;
- Erősítsük a Tüdőnket.

## A FÉM FÁZIS ILLÓOLAJAI

### MUSKOTÁLYZSÁLYA *Salvia sclarea*

- A *Salvia* a latin *salvere* szóból ered, jelentése 'megmenteni, gyógyítani'. A *sclarea* szó a latin *clarus* szóra vezethető vissza, mely 'tisztítást' jelent;
- Nyugtató és oldja a feszültséget;
- Felfrissít, csökkenti a fáradtságérzetet;
- Erősíti és támogatja a Tüdő Qi áramlását, ezért alkalmazása felületes légzés, fáradtság, asztma esetén lehet hasznos;
- Megnyitja, tisztítja a váladéktól eldugult, beszűkült légutakat, a szorító mellkasi érzést segíti feloldani;
- Kiegyensúlyozó hatású: egyszerre stimulál és nyugtat;
- Általános kedélyjavító, földelő, de ugyanakkor felemelő, élénkítő hatású;
- Kiváló szorongás, változó kedélyállapotokkal járó depresszió, döntésképtelenség és érzelmi zavarodottság esetén;
- Erőteljesen hat a Testlélekre („Po” lélek) – feloldja a szorítást, a gúzsba kötöttség érzését, világossá, és érthetővé teszi az ösztönös megnyilvánulásokat, inspirál.

### A FÉM FÁZIS ILLÓOLAJAI KIEGYENSÚLYOZÓ HATÁSÚAK

#### CIPRUS *Cupressus sempervirens*

- Összehúzó, ezért hatásos túlzott váladékképződés és izzadás esetén;
- Táplálja a Fém Fázis Yin-jét;
- Támogatja a Qi áramlást;
- A pszichés átalakulás szimbóluma;
- Melléküregi tisztító, méregtelenítés támogató;
- Érzelmi és fizikai felszabadító;
- Erősíti a Testlelket („Po” lélek).

#### KERTI KAKUKKFŰ *Thymus vulgaris*

- Nyitja a mellkast;
- Élénkíti a Testlelket („Po”);
- Élénkíti, felfrissíti az idegrendszert;
- Köhögéscsillapító;
- Támogatja és erősíti az immunrendszert és a Védő Qi-t;
- Hatékony hörghurut, megfázás, légúti fertőzések kezelésében.

### MIRHA *Commiphora molmol*

- Melegítő, szárító hatású;
- Hatékony a hörghurut és a gégegyulladás (*laryngitis*) esetén;
- Segíti a mély nyugalmi állapot, és a belső béke elérését;
- Enyhíti a bánatot és felszabadítja a gyász érzése alól.

### TEAFA *Melaleuca alternifolia*

- Erősíti a Védő Qi-t, vagyis a szervezet ellenálló-képességét;
- Erősíti a Tüdőt és a Testlelket („Po”);
- Támogatja és erősíti az immunrendszert;
- Hatékony az influenza, a nátha és egyéb légúti fertőzések kezelésében;
- Köhögéscsillapító.

### NEROLI *Citrus aurantium var. amara*

- Elűzi a bánatot és enyhíti a gyászt;
- Oldja a reménytelenség érzését és motivál;



Ciprus (*Cupressus sempervirens*)

Fotó: Hans

www.pixabay.com

Licenc: CCO Public Domain

### ERDEI -, TENGERPARTI FENYŐ *Pinus sylvestris* vagy *a Pinus pinaster*

- Tonizálja a Qi-t;
- Támogatja a Tüdő működését;
- Melléküregi tisztító, oldja a tüdőben lévő nyákokat;
- Köhögéscsillapító, hatékony hörghurut és megfázás esetén;
- Támogatja az immunrendszert a légúti megbetegedések leküzdésében;
- Erősíti az 'Én-határait' és az önbizalmat.

### ROZMARING (CT KÁMFOR) *Rosmarinus officinalis*

- Tonizálja és erősíti a Tüdő Qi-t, nyákkoldó;
- Feloldja a Qi-pangást;
- Frissíti, élénkíti az elmét, erősít és serkent;
- Melegíti a Tüdőt, eltávolítja a Nyákokat és köhögéscsillapító;
- Hatékony a gyász, a visszavonultság és a bizonytalanság oldásában;
- Önbizalom erősítő.

### EUKALIPTUSZ FÉLÉK *Eucalyptus globulus,* *Eucalyptus radiata, stb.*

- Támogatják, erősítik a Tüdőt, tonizálja a Tüdő Qi-t;
- Tisztítják és oldják a váladékot; oldják a mentális és érzelmi blokkokat;
- Tisztítják, világosabbá teszik a ködös gondolkodást és enyhítik a zavarodottságot;
- Tüdő elégtelenség okozta zavarok - seklélyes gondolatok, gyász, bánat, visszavonultság, szellemi kimerültség, depresszió - esetére;
- Köptetők (száraz köhögésre, a mellkas és az orrüregek tisztítására);
- Motiváció felélesztésére.

### JEGENYEFENYŐ *Abies alba*

- Támogatja, erősíti a Tüdőt és a mély légzést;
- Erősíti az általános erőnlétet, a motivációt és a kitarást;
- Harmonizálja a Yint.

### TÖMJÉN FÉLÉK *Boswellia sacra, B. carteri,* *B. frereana, B. serrata*

- Tonizálják a Tüdő Qi-t, erősítik az idegrendszert, így enyhítik a depressziót és a gyászt;
- Erősítik a Tüdő Qi szétterjesztő funkcióját;
- A száraz bőr elixirje;
- Harmonizálják a ziháló, asztmatikus légzést;
- Átalakítják és kiűzik a Nyákokat.

### PACSULI *Pogostemon cablin*

- Harmonizálja, lazítja a Testleket („Po”);
- A mandarin, a rózsza, a neroli vagy a bergamott illóolajokkal együtt oldja a bánatot és a gyászt;
- Táplálja a Yint és nyugtatja a Shent.

### FOLYTATÁSA KÖVETKEZIK...



Paculi (*Pogostemon cablin*) virágzaskor

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

Rafael Parducci-Hollódi Gergely

# PALO SANTO

**BURSERA GRAVEOLENS (KUNTH) TRIANA & PLANCH.**

*Bursera graveolens* levelei nélkül

Fotó: © By me (Own work) [GFDL (<http://www.gnu.org/copyleft/fdl.html>) or CC-BY 3.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>)], via Wikimedia Commons

## A fák, amelyek beillatosítják a fejszét, ami bántalmazza őket.

■ A Palo Santo napjainkban új és egyedi illóolajnak számít. Friss, esszenciális növényi energiájával és széles körű gyógyító tulajdonságaival, valamint aromás tónusaival méltóan reprezentálja a hidat az illóolajok, a virágesszenciák és a természetes füstölők között. A füstölőként is használt faanyag transzcendentális fehér füstjével szinte mindenkit elvarázsol. Alternatív misszióját minden kétséget kizáróan képes teljesíteni. E cikket Rafael Parducci Ecuadorban élő természetvel és illóolaj lepárlással foglalkozó szakember velem megosztott tapasztalatai és általa részünkre átadott adatok alapján közösen készítettük.

### Botanika és történelem

A *Bursera graveolens*, spanyol hétköznapi nevén a Palo Santo, vagyis 'szent fa' – csakúgy mint a tömjén és a mirha - a balzsamfélék (*Burseraceae*) családjába tartozó lombhullató fa, amely Peru és Ecuador trópusi száraz erdőségeiben őshonos. A fa gyorsan nő és jellemzően a köves területet kedveli. A kifejlett fák a 8-25 méteres magasságot is elérik. Törzsének vastagsága 30-50 centiméter. Levelei összetettek, kérge sima és szürke, a fehér vágásokból és repedésekből gyantát csorgat magából.<sup>1</sup>

A Palo Santo történetéről kevés adat maradt ránk. A fa gyantájának felhasználásáról viszont értékes információkra lelhetünk az ősi indián kultúrákból ránk hagyományozott emlékekből. Azt biztosan tudjuk, hogy a Csendes-óceáni partvidéken mintegy tízezer évvel ezelőtt létezett civilizáció a természettel egyensúlyban és meglehetősen spirituális közegben élt és működött. A Palo Santo olajos gyantáját 'különös ceremóniák' segédeszközeként, a természetesen elhullott fák gesztjét pedig füstölőként használták. A gyanta alkalmazási formájáról Augustin de Zarate spanyol krónikás által lejegyzett és az utókorra hagyományozott írásában szereplő információk kívül a későbbi korokban e tudás teljesen elveszett. Zarate így jellemezte a gyantát: „a tengerparti őslakosok a templomokban és otthonaikban szent füstölőnek használták. A sámánok a gyanta olaját egyfajta útravalóként a halottak szájába csorgatták, hogy a rossz szagú túlvilágban segítsék őket.” A fát a templomokban és

háztartásokban a mai napig füstölőként, szúnyogriasztóként, valamint tisztítási ceremóniákon használják. A dzsungel őslakói azt mondják, hogy a Palo Santo '*megillatosítja a fejszét, ami bántalmazza őket.*'

Arról is vannak fennmaradt emlékek, hogy a Palo Santo gyantáját a *copal* gyantával cserélték (a copalról lásd a keretes írást) el és mindkettő szer az aranynál is többet ért. A két gyanta értékét azonban egyenlő arányban számították be, hiszen mindkettőt legalább annyira értékesnek tartották és hasonló célokra használták.

Rafael 1987-ben talált rá a Palo Santo-ra az 5700 hektáros, családi tulajdonban lévő erdőben, amely az ecuadori Manabí tartományban található Manta város San Mateo kerületében van. A fából

végül 2001-ben sikerült neki kiváló minőségű illóolajat lepárolnia. Szerinte az al-kémia fontos szerepet játszik a megfelelő minőség elérésében, hiszen a növény csak akkor adja át maximális potenciálját, ha a lepárlást végző személy megfelelő kapcsolatba lép azzal és az energiák is egyeznek. Rafael személyes véleménye, hogy mind a Palo Santo fából desztillált, illetve a gyantából desztillált olajának aromája a modern kori ember számára meglepően új és friss, mivel a legtöbb illóolajat már évszázadok óta használjuk és szaglásunk nagymértékben hozzájuk szokott.



**Palo Santo erdő** >  
Fotó: © Rafael Parducci



&gt;

A Palo Santoból többféle olajat is készítenek. A faanyagból és a begyűjtött gyantából is párolnak de a gyümölcséből is készül olaj. Amikor Rafael elkezdett foglalkozni a Palo Santoval, először a fa olajos gyantáját jobbaolajba keverte, majd 2001, az első sikeres falepárlás óta a Napot három olajjal tiszteli meg. A reggeli Nap előtt a gyantából készített, a delelő Nap előtt a faanyagból, a lemenő nap előtt pedig a gyümölcsből párolt illóolajjal tisztel meg. Készítenek még egy Palo Total nevű keveréket is, amely 80%-ban az illóolaj, 20%-ban a gyantából készített olaj keveréke.

## A Palo Santo élete és halála

Rafael megosztja velünk a fával és az ökoszisztémával kapcsolatos évtizedes tapasztalatait és megfigyeléseit. A fa élete a magokkal kezdődik – meséli Rafael. A magokat a dzsungelben élő állatok megeszik, megemésztik, majd azok a székletükkel távozva kezdenek csírázni. A fák igen lassan nőnek, mivel a nyári, száraz és eső nélküli évszakban mondhatni hibernálódnak. A fa a leveleit elhullajtja és csak az esős évszakban hoz újra lombkoronát (Rafael elmondása szerint volt már olyan, hogy négy éven át nem volt eső a környékükön). Körülbelül ötven év kell ahhoz, hogy a Palo Santo törzse a 45 centiméteres vastagságot elérje. A fák évgyűrűi alapján megítélve némely egyed akár a száz éves kort is elérheti. A tapasztalatok szerint egy hektáron átlagosan harminc fa él.

A fák természetes pusztulása mellett egy bogárfaj támadja meg a növényt, amely a fa lassú halálával végződik. A bogarak véletlenszerűen választják ki az adott fát de lehetséges, hogy a gyengébb vagy esetleg már valamilyen betegséget hordozó egyedet részesítik előnyben. A bogarak petéiket a fa belsejében rakják le, majd a kikelő lárvák a fa anyagából táplálkoznak, míg az teljesen el nem pusztul, majd a meggyengült törzs miatt a fa a földre dől. Ezzel egy időben a fehér termeszek – spanyolul 'comejen' - is fészket raknak a fán, azonban nem bántják sőt a még élő fát védik meg. A már a bogarak által megtámadott és meghalt, majd földre dőlt fával végül azonban maguk a termeszek végeznek. A termeszek a fa még megmaradt puha részeit teljesen megeszik így csak egy 'csontváz' marad az erdő talaján.



**A Palo Santot először egy bogár szemeli ki magának**  
Fotó: © Rafael Parducci



**Termeszvár a Palo Santo fán**  
Fotó: © Rafael Parducci



**A Palo Santo 'csontváza'**  
Fotó: © Rafael Parducci

Az illóolaj kinyeréséhez azonban a legmegfelelőbb alapanyag a már legalább három éve 'csontvázként' a földön heverő

darabok, mert a gyantának ennyi időre van szüksége, hogy szépen lassan beszívódjon a fa maradvékába.

&gt;

## > Alkalmazások

Rafael szerint a Palo Santo illóolaja a klórhexidin antiszeptikus szernél, a povidon-jódnál és a hagyományos jódnál is hatékonyabb fertőtlenítő hatással bír és nem hagy színes foltot a bőrön. Kisebb sérülések és operációk utáni sebeken kísérleteztek vele és kiderült, hogy a sebgyógyulási folyamatot is segíti. Légúti problémáknál a gyerekek és az idősebbek esetén különösen gyors enyhülést hoz. Kifejezetten hatékonynak bizonyult asztma, megfázás, melléküregi gyulladások, szénanátha és allergiás problémák esetén. A felső légúti problémák esetén a kortól és érzékenységtől függően egy vagy kevesebb cseppet alkalmaznak hígítatlanul az orr tövé, a mellkas s a hát közötti területen. De nem ritka, hogy levegőbe porlasztva vagy inhaláláshoz alkalmazzák. Kenőcsbe rakva az ízületi gyulladások kedvelt elenzere. A tapasztalatok szerint torok és fülfájás esetén fél csepp hígítatlan illóolaj sikeresen csökkenti a gyulladást és kiváló elsősegély olaj énekeseknek. Rafael szerint belsőlegesen vastagbélgyulladásra és egyes bélparaziták ellen is hatékony. A Palo Santo illóolaja nagyszerűen enyhítheti a migrénes panaszokat, a fejfájást és stresszes állapotokat. A bőrön fertőtlenítő és tápláló hatást fejt ki, ami nem meglepő, hiszen kiváló baktericid és antivirális tulajdonságú, emellett a sejtregeneráló folyamatokat támogatja.

A Palo Santot egyrészt hagyományos gyógyításra használják, másrészt energetikai jelentőségéért. Az Ayurvéda masszázsterápiában egyensúlyt (equilibrium) jelent, hiszen képes a csakrákat szabályozni, harmonizálni. A belső békét és nyugalmat támogatja, önvizsgálatra ösztönöz. Depresszió esetén felemel, euforikus, agitált állapotokban pedig megnyugtat. A Palo Santo olaja segíthet, hogy a félelmeken átlendüljünk. Egyes vélemények szerint az olaj a bőrön egy 'spirituális filmréteget' képez, amely a bennünk rejlő és a testünk által keltett elektromágneses tér pozitív energiáit támogatja, így erősíti az aurát, amelyet az idegrendszer megfelelően felvehet és a negatív energiákat gyengítheti.

A Palo Santo illóolaja gyakran vált ki meglepő reakciókat. Vannak akik első szaglásra szerelembe esnek az illattal és felszabadító érzésről számolnak be, de



Rafael lepárlás közben

Fotó: © Rafael Parducci

### BURSERACEAE - BALZSAMFAFÉLÉK CSALÁDJÁ

A *Burseraceae* családba 16 nemzetség tartozik, ezeken belül pedig vagy 615 különböző virágos növényfajt különböztetnek meg. A család nevét Joachim Burser (1583-1639) német orvos, botanikus és utazóról kapta. A *Bursera* nemzetségbe körülbelül 120 különböző fajt sorolnak.

A *Burseraceae* családdhoz sorolt cserjék és fák jellemzője, hogy a növényi szövetekben, a kérgeben futó gyantajáratokban és tokokban, valamint a levelekben is triterpénekben és illóolajban gazdag gyantát találunk.

#### Források:

Umberto Quattrocchi: *CRC World Dictionary of Plant Names: Common Names, Scientific Names, Eponyms, Synonyms, and Etymology*. Vol. 1. A-C. CRC Press, 2000, p. 378.

<http://www.theplantlist.org>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Burseraceae>

> – kiszámíthatatlan módon – vannak akik nem kedvelik, sőt olyanok is, akik kifejezetten elutasítják. A nárdusfű (*Nardostachys jatamansi*) illóolaja gyakran hasonló reakciókat vált ki. Rafael személyes tapasztalata is az ambivalens reakciókat erősíti. Úgy találta, hogy a betegséggel küzdők pozitívan fogadják az olajat, ám azok, akik 'felelte múlttal' bírnak, úgy reagálnak az illatra, mint 'Drakula a fokhagymára'. Egyesek az olaj energiáját az ultrabolya fényhez hasonlítják, megint mások az angyali zöld fényt vélik benne látni. Rafael sok sámánszertartást látott, amelyek során a füstölőfát óramutató járásával ellentétesen mozgatva végezték a szent ceremóniákat. Rafael azt mondja, hogy csodálatos gyógyulásoknak, tisztításoknak, ördögűzésnek és csodáknak volt szemtanúja. Elmondása szerint, ha szeretnénk elérni, hogy a Fény Lovagjai legyünk, akkor tanácsos megfelelő páncélt hordani, amely a csakrákat védi. Ehhez kiváló védelmet biztosít a Palo Santo olaja. Ha készek vagyunk egy magasabb, az Új Kor kihívásainak megfelelő, friss és zöld színnel telített rezgésszámba átlépni, akkor erre a Palo Santo a legmegfelelőbb eszköz.

### Hivatkozás:

<sup>1</sup> [http://www.uvi.edu/files/documents/Research\\_and\\_Public\\_Service/AES/Agroforestry/Palo\\_Santo\\_article.pdf](http://www.uvi.edu/files/documents/Research_and_Public_Service/AES/Agroforestry/Palo_Santo_article.pdf) Hozzáférés: 2015. július. 13.

### A helybeliek a Palo csontvázait gyűjtik

Fotó: © Rafael Parducci



▲ A Palo Santo (*Bursera graveolens*) magjai

Fotó: © Rafael Parducci



### COPAL

A hagyományos mezoamerikai kultúrákban a füstöléshez használt gyantákat összefoglalóan copal néven emlegették. A gyanták azonban nem egy, hanem számos növényfajtól származnak. A különböző gyantákról, azok használatáról azonban elég szegényes etnobotanikai s antropológiai leírások léteznek. Így nem meglepő, hogy számos olyan elmélet és történet is kering, amelyek egyáltalán nem egyértelműsítik, hogy mely mezoamerikai kultúra, mely növény gyantáját és pontosan mire is használta. A copalt nem csupán füstölőnek használták, hanem orvosságként és ragasztónak is. A fennmaradt etnobotanikai leírásokban kutatva, azt láthatjuk, hogy az ősi kultúrák szimbolikus kapcsolatként kezelték a kukoricát és a copalt. A fennmaradt tárgyi emlékek között találtak copalból formázott kukoricát, amely bizonyítja egyrészt, hogy a kukoricát az ősi kultúrákban az isteneknek szánták táplálékkul, másrészt, hogy a copal az isteneknek szánt áldozatok egyik fontos alapanyaga volt. Mezoamerika különböző részeiről származó copal mintákon végzett infravörös spektroszkópos vizsgálatok azt mutatták, hogy a térségben használt gyantákat főleg a *Bursera bipinnata* fajtából nyerték.

Forrás: Stross, B.: *Mesoamerican copal resins*. University of Texas. Austin. <https://www.utexas.edu/courses/stross/papers/copal.htm>. Hozzáférés: 2015. július. 13.

Fotó: © Sarah Twitchell  
www.flickr.com/photos/60109216@N07  
Attribution-NoDerivs 2.0 Generic (CC BY-ND 2.0)

# SachaYaku

A SachaYaku Ecuadorban, Archidonától 9 kilométerre, a fővárostól Quitotól három órányira a dzsungel közepén található bio gazdaság. Alternatív gyógyítóközpont, egy kis mennyország, békés, önfenntartó ökofalu a jelenben. A földeket langyos folyók ölelik, három vízeséssel és a hegyekből érkező lúgos forrásokkal. A Víz elem teljesen átszövi a gazdaság napi életét, különös energiát kölcsönözve a környezetnek. A Sachayaku összetett név. A Sacha jelentése dzsungel, a yaku pedig vizet jelent.

A gazdaság fő profilja a 100%-osan tiszta egzotikus illóolajok lepárlása, természetes füstölők, hideg-macerálással előállított növényi kivonatok, valamint természetes parfümök készítése. A gazdaság immár 12 éve foglalkozik illóolaj lepárlással, amelyhez az Andok flórájának legkiválóbb minőségű növényi alapanyagait – növényt, gyantát, gyökereket – használják fel a különlegesen tiszta minőség előállításához. A gazdaság 22 hektáron terül el, amelyből 7 hektáron takarmányt termesztenek a tehéneknek, a fennmaradó 15 hektárnyi erdőből pedig az illóolajok előállításához használt növényi alapanyagot gyűjtik. A legnépszerűbb termék a Palo Santo (*Bursera graveolens*) fából előállított illóolajok. Különlegesség, hogy a növényből négy különböző olajat készítenek: a fából, a gyantából, a gyümölcsből desztillált illóolajat, illetve a Palo Total, amely a fából és a gyantából készült olajok kiegyensúlyozott keveréke. Alkalmanként készítenek még egy olajat is, amely a levelekből és fiatal hajtásokból készül, ez azonban ritkán fordul elő, mert nem szeretnék a növény életét drasztikusan befolyásolni azzal, hogy a fejlődésben lévő részeitől megfosztják.

A SachaYaku egy apró trópusi paradicsom, amely az alternatív és holisztikus gyógyászat ideális helyszíne, ahol a növények energiája spirituális szinten hat, ahol Amazónia növényvilágának legkiválóbb gyógyírjei támogatják a személyre szabott gyógyulást. A SachaYaku ideális helyszín meditációhoz, szemináriumok megrendezésére és a zavartalan pihenéshez és még a dzsungel őslakosaival is találkozhatnak. Örömmel várják azokat is, akik önkéntes munkájukkal szeretnék támogatni a projektet.

Berecz Ildikó

# AROMATIKUS KALANDOZÁSOK KRÉTA SZIGETÉN 2.

## KRÉTA VAD HERBÁI: A DESZTILLÁLÁS 1001 VARÁZSLATOS ÉJSZAKÁJA INTERJÚ

Babis Psaroudakis a vad krétai  
gyógynövények nyomában  
Fotó: © Berecz Ildikó



**Berecz Ildikó interjúja Janina Sorensennel, amelyben becsatlakozhatunk a krétai gyógynövények és esszenciális olajaik világába kalauzoló, életre szóló aromatikus utazás néhány emlékezetes szakaszába.**

**K**rétára költözésemkor nagyon kevés dolog volt biztos számomra, de azt tudtam és éreztem, hogy olyan emberekkel fogok megismerkedni, akik a "vissza a természetbe" egy teljesebben élet felé vezető úton komoly inspirációt jelentenek majd számomra. És ahol a szándék, ott az út, vagyis a lehetőségeket keresve hamar rátaláltam Janina Sorensenre és Babis Psaroudakisra, akik egy eldugott kis hegyi faluban a természettel teljes harmóniában élnek és dolgoznak saját kis családi vállalkozásukban már csaknem 25 esztendeje. Jellemzésükre bevezetésként had idézzek néhány sort a honlapjukról, amiben olyan csodálatosan megfogalmazzák ennek az életminőségnek az esszenciáját:

*"Mi így működünk. Nem mintha ne lett volna kísértés... a hírnév, a pénz vagy különböző felénk tett ajánlatok kapcsán. Mégis, továbbra is mi magunk gyűjtjük a növényeket, végezzük a lepárlást, mérjük ki üvegekbe az illóolajat és matricázzuk fel a fiolákat. Ami segítséget kapunk, az a család és barátok, akik értékelik a munkánkat, osztoznak a lelkesedésünkben, és örömmel töltenek el velünk néhány órát vagy akár napokat a természetben, mert boldogok, hogy részesei lehetnek annak a transzformatív folyamatnak, amely a lét és az univerzummal való kapcsolódás lehetőségét, az élet teljességének valódi megnyilvánulását kínálja. Kint a vadon nőző gyógynövények világában, ahol minden egyed az élet örökkévalóságának egy-egy büszke és boldog egysége, egy igazi túlélő, és mi e fantasztikus életerőt tisztelve, hálával a szívünkben kapcsolódunk mindennel és a mindenséggel. Talán nagy szavaknak hangzanak, ám ezt az érzést megtapasztalva már nincs visszaút az átlagos gondolkodásmód kommersz falai közé."*

Immár két éve annak, amikor abban a felemelő élményben volt először részem, hogy magam is megtapasztalhattam ezeknek a poétikus szavaknak a jelentését, és szeretném ezt az inspiratív élményt most másokkal is megosztani. Ennek szellemében beszélgettem Janina Sorensennel.

Janina Sorensen, herbalista és aromaterapeuta, varázslatos miliőben fogadja a látogatókat egy eldugott krétai falucskában  
Fotó: © Berecz Ildikó



> **Honnan jön a herbák iránti szereteted? Gyermekkorodból hozod magaddal, vagy csak később alakult ki?**

A gyógynövények mindig is inspirációt jelentettek számomra. Már gyermekkoromban is, amikor egy külvárosi részben laktunk, volt egy mező a közelben, és egy csatorna..., igazi vad hely volt, mindig ott játszottunk. Időm nagy részét ott töltöttem és elkezdtem gyűjteni a növényeket, a magokat, meg a természet kincseit. A szüleim gyakran aggódtak, hogy leesek a fáról, és persze történtek balesetek, néhány csonttörés... velejár, túléltem. A természet ennek ellenére mindig is érdekfeszítő volt számomra. Németországban születtem, de hamarosan elköltöztünk, aztán évekig Dániában éltem. Már nagyon fiatal koromtól kezdve mindig szenvedélyesen jártam a vidéket. Aztán 15-16 éves korom körül elkezdtem könyveket olvasni a témában, és 21 évesen elkészítettem az első saját tinktúrámat.

**Hogyan és mikor vezetett a herbák iránti szenvedély az illóolajok világába?**

1991-ben lehetőségem nyílt arra, hogy Krétára jöjsek, és a sziget maga a paradicsom az aromás növényeket tekintve. Mivel mindig is gyűjtöttem a gyógynövényeket, ahol csak találtam, bármerre is jártam, Krétára érkeve is ugyanezt tettem. Aztán valahogy csak jött az az ötlet, hogy ezek a növények annyira aromásak, biztosan sok olajat tartalmaznak. Mivel mindig sokat utaztunk, arra gondoltam 'minek hurcoljunk annyi növényt magunkkal állandóan?' - Krétáról mondjuk Dániába vagy más országokba -, amikor lepárolva, kis üvegekbe zárva is megtelhetjük ezt!

**Értem a lelkesedést, de azért egy desztilláló mégiscsak nagy vállalkozás, egy igen komoly lépés. Mi adta a lökést, az inspirációt ehhez az elhatározáshoz és magához a kezdéshez?**

Egyik alkalommal, amikor Dániából autóval utaztunk visszafelé Babis-sal, ke-

resztülmentünk Franciaországon, ahol meglátogattunk egy barátunkat. Így történt, hogy egy párizsi könyvesboltban ráakadtunk egy nagyon érdekes könyvre, ami az illóolajok lepárlásáról szólt. Egy francia nyelvű könyv volt, Philippe Mailhebiau írta 'Az új aromaterápia' (*La Nouvelle Aromathérapie*) címmel, amely hatalmas inspirációt jelentett számunkra. A szerző arról beszélt a könyvben, milyen is az amikor az ember kimegy a földekre, és aztán csak megy egyik növénytől a másikig, mondjuk vadmurokról vadmurokra, és egyenként, egyenként szedi le az érett, magokkal teli virágot. Sehol máshol nem volt információ arról, hogyan kell begyűjteni a növényeket vadon! Hogy milyenek ezek a növények, hogyan élnek, milyen a környezetük... Mailhebiau kulcsot adott a kezünkbe arról, hogyan gyűjtsük, hogyan szárítsuk vagy hogyan desztilláljunk frissen növényeket. Olyan útmutatás, ami máshol nem volt fellelhető. Azóta sem volt könyv, amely ennyire jól

**Kanyargós hegyi út vezet  
a Wild Herbs of Crete  
aromatikus műhelyébe**  
Fotó: © Péli Noémi



> képes lenne leírni mindazt a tudást, amit 25 év élettapasztalattal a hátunk mögött már mi is magunkévá tettünk. Rendkívül jó leírást adott a könyvben. Nem beszélt túl sok növényről, s tulajdonképpen talán csak 3-4 év tapasztalat volt a háta mögött, de mégis, amit átadott, az bennünket elindított azon az úton, amelyen megértettük, hogy az esszenciális olajok a növények szellemét hordozzák.

Valami olyan dolgot indított be bennünk, amellyel eljutottunk egyfajta saját filozófia megteremtéséhez. Ahhoz, ahogyan dolgozunk a növényekkel, és ahogyan valamiképpen beteljesítjük a nekik adott ígéretünket, amikor szellemüket továbbvisszük. Minden egyes növényre odafigyelünk, csendben, hangtalanul vágjuk le, és nem pusztítjuk el, csupán annyit veszünk belőle, amennyit a növény maga felajánl számunkra. Mi megígérjük, hogy életre keltjük a szellemüket, ők pedig önként adják magukat ehhez. Ez a vadon növő növények gyűjtésének varázsa, és Kréta egy olyan hely, ahol ez még megtapasztalható.

Szóval Mailhebiau-nak ez az 1991-ben kiadott könyve, amit még az eredeti verzióban sikerült megszerezni, nagyon érdekes volt számunkra. Annyira meghihlett bennünket, hogy hazajöttünk és nekiálltunk begyűjteni a növényeket az első desztillálásunkhoz.

**Valóban nagy hatású könyv lehetett, ha azonnal munkára készítetted. Mi volt az első herba, amit desztilláltatok?**

Az első növény, amit desztillálásához szedtünk a fűszeres levendula (*Lavandula stoechas*) lett. Fantasztikus élmény volt, még ma is emlékszem a szüretre és a mezőre, amit azóta ledózeroltak és másra használnak... Mindenesetre, ott volt a mi első gyűjtésünk, a levendulát aztán leszárítottuk, majd előkészítettük az lepárlót. Egy 1924-ből származó öreg réz lepárló volt, amit itt Krétán úgy hívnak 'kazani'. Két részből állt, iszappal és hamuval kellett a két részt lezárni, és a lepárlás alatt folyton figyelni, hogy ne törjön szét az illesztés.

**És honnan sikerült szert tenni erre a rézlepárlóra?**

Babis találta, még úgy 30 évvel ezelőtt. Egy tradicionális krétai lepárló,



▲ **Az első vad levendula (*Lavandula stoechas*) lepárlás 1994-ben, századeleji felszereléssel**  
Fotó: © Janina Sorensen

amit pálinka (itteni névén 'raki') főzésére használtak. Viccesen szólva tehát már volt benne spiritusz, csak egy másik fajta, mint amire mi használtuk. Mesés idők voltak. Megtöltöttük, tüzet gyújtottunk alatta, de előtte alá kellett építeni kövekkel, és persze fával fűtöttük be a konstrukciónkat. A hűtőrendszer meg az egész egy igazi nagy kísérlet volt, és mi ott ültünk mellette egész éjszakán át... elképesztő volt. Nem is tudom igazán elmondani, milyen érzés, egyszerűen mesés! És az igazi csoda akkor kezdődik, amikor az első olajcseppek legördülnek, és érzed az illatát, betölti az egész helyet és az éjszakát. Miután egész nap meg nem álltál, csak dolgoztál, és csináltad, és talán valamit nem jól csináltál... megannyi dilemma... aztán nem elég erős a tűz, hozzá gyorsan még fát, húúúú... Azután az első olajcseppekkel oldódik a feszültség, mert megtörténik a csoda. Igazi alkímia. Amikor látod, hogy tényleg működik, hogy beleteszed a növényeket ebbe a régi rézüstbe, és valóban lesz belőle illóolaj. Még mindig őrizzük az olajat ebből az első lepárlásból... *Lavandula stoechas*, nem a legkülönlegesebb, de nekünk az első. Nem is jött le túl sok, olyan 50 ml körül, de megcsináltuk! Esszenciális olajat desztilláltunk, tapasztalatot szerezünk arról, hogy mit is jelent ez a folyamat, és mindez fantasztikus volt. Egyben arról is bizonyosságot kaptunk, hogy mi ezzel akarunk foglalkozni.

**Tehát először gyakorlati tapasztalatra tet-**

**tetek szert, megvalósult az első lepárlás, és azután jött a gondolat, hogy szeretnéd tovább mélyíteni az ezzel kapcsolatos ismereteidet?**

Nem gondolkodtam rajta túl sokat, ugyanis csak úgy jöttek a dolgok, többek között az a fantasztikus lehetőség, hogy részt vehessek egy posztgraduális képzésen. A Chania-i Mediterrán Agronómiai Intézet (M.A.I.Ch), amely az egyike a mezőgazdasági témákkal foglalkozó öt, EU által támogatott oktatási intézményeknek, 1992-ben meghirdetett egy új program beindítását, amely éppen az aromás és gyógynövényekre specializálódott. Égből pottyant ajándék volt, hiszen ebben az időben, és még manapság is, a világban nagyon kevés ember foglalkozik ezzel a témával akadémiai keretek között, tudományos szinten, posztgraduális formában. Jöttek professzorok a világ minden tájáról és rendkívül érdekes tárgyakat oktattak. A mai napig nagyon hálás vagyok jó néhány ottani tanáromnak, akik nyitottak voltak arra, amit mi akkor csináltunk. Különösen azoknak, akiket az illóolajak érdekeltek, hiszen a tanulmányaink olyan egyéb területekre is kiterjedtek, mint az alkaloidák, flavonoidok és más természetes anyagokhoz kapcsolódó ismeretek.

**Említenél esetleg tanárokat, akik támogatták a munkádat és jó együttműködést tudtatok kialakítani?**

Az egyik tanár, aki kiemelten nagy inspirációt jelentett számomra, egy Dr.

> Brian Lawrence nevű angol úriember volt az Egyesült Államokból. Érdekes módon, Dr. Lawrence a Reynolds Tobacco dohánygyár ízek divíziójánál dolgozott évekig. Igen... de az ízek divízióban, ennél fogva tanulmányozta az illóolajokat. Rengeteg kutatást végzett az illóolajokkal kapcsolatban, és tényleg azon kevesek egyike, akikről valóban nagyon jó emlékeket őrzök azóta is. Az Esszenciális Olajok Kutatása nevű szaklap (*Journal of Essential Oil Research*) főszerkesztőjeként a kilencvenes évektől mind a mai napig publikál tudományos tanulmányokat az egész világot átfogó kutatásokról. Nagyszerű tanár volt és az egyik legfontosabb dolog, amit mondott nekem így hangzott: 'Nézzé, Janina, az én munkámban (és ugye nagyon felelősségteljes munkát végeztem), csupán tíz százalék a tudás, a többi józan ész.' Józan És. A másik dolog, amit a laboratóriumi munkák közben, az illóolajok analízisének tanított nekem, amikor azt mondta: 'Janina, soha ne higgyen az eredményeinek! Végezze el a vizsgálatot újra és újra és újra és újra!'

**Itt a laboratóriumban kezdted el a kutatásokat a barátságserjével (*Vitex agnus castus*) kapcsolatban? Úgy tudom, hogy ti voltatok az elsők a világon, aki vitex illóolajat készítettek. Mesélnél erről?**

Lassan-lassan közeledett az idő, amikor témát kellett választani a diploma munkához. Tudtam, hogy illóolajokkal akarok dolgozni, és persze amikor az ember ilyen tudományos szinten foglalkozik valamivel, akkor természetes, hogy szeretne olyan területet találni, amivel még senki nem foglalkozott komolyan előtte. A gyógynövényterápiából már ismertem a *Vitex agnus castus* hormonszabályozó tulajdonságát, Kréta pedig tele volt mindenfelé e növényvel. Az egyik tanárom, Dr. Stavros Katsiotis professzor imádozott a magokból kinyert illóolajokkal foglalkozni, és amikor egyik nap fogtam és megmutattam neki a barátságserje magokat, vajon mi a véleménye, kérdésemre ezt válaszolta: 'Lehet, hogy van bennük illóolaj. Rendben, vizsgáljuk meg!' Nekiláttunk, és az egyetlen cikk, amit találtunk a barátságserjéről, az oroszul volt, és el se tudtuk olvasni. De tudtuk, hogy végeztek már kutatásokat, és nem csupán a *Vitex agnus castus*-ról, ha-



Barátságserje (*Vitex agnus castus*) magok, a női hormonrendszer támogatói  
Fotó: © Berecz Ildikó

megszerzését. 1994-ben, amikor terveztem a tanulmányt, természetesen szem előtt tartottam azt a praktikus kimenetelét a dolognak, hogy a jövőbe nézve a vadon termő gyógynövények diverzitásával és illóolajaikkal akartunk foglalkozni, és ezt tudván minél több hasznos tapasztalatra akartam szert tenni. Úgy terveztem meg a kutatómunkát, hogy hat különböző vitex populációt fogok tanulmányozni, amelyek mind teljesen különböző környezetben éltek. Az egyik Kréta déli partjainál a tenger mellett, egy másik a Kournas-i tó körül, megint másik az északi oldal homokos tengerpartjánál, és a többiek is mind más-más területeken. Először is tehát arra voltam kíváncsi, hogy van-e bármilyen minőségi és mennyiségi különbség ezen populációkból nyert illóolajok között. Másodsorban, különböző hosszúságú lepárlásokat végeztem velük, tehát mind a hat populációt megnéztem egytől hat óráig terjedő időtartamnál, vagyis 1, 2, 3, 4, 5 és 6 órás hosszúságú desztillációval. Mindezt ugyancsak azért, hogy lássuk, hogyan változik a kinyert olaj minősége és mennyisége ezekben az esetekben. Azt akartam feltérképezni a kutatással, hogyan és mi módon adja oda olaját a növény.

nem egy másik fajról, a *Vitex negundo*-ról is. Ennek ellenére, szinte egyáltalán nem volt információ a magokból nyert illóolajról. Mivel abban a szerencsés helyzetben voltam, hogy rendelkezésre állt az intézet laboratóriuma, így aztán könnyű volt, üvegcsészék mindenfelé, csak fogsz 30 gramm termést vagy magot, kell hozzá egy liternyi víz, aztán 4-5 óra múlva, ha szerencsés vagy, jön belőle egy kis olaj. Clevengerapparatnak hívják azt a laborban használatos üvegből készült berendezést, amellyel a lepárlást végzik. Szóval tettünk egy kísérletet, hogy megnézzük, lesz-e olaj a magokból - és lett! Ezért döntöttem úgy, hogy a tanulmányaim befejeztével folytatom a kutatást a témában, megcélözva a Természettudományok Mestere oklevél



*Vitex agnus castus*  
tinktúra  
Fotó: © Berecz Ildikó

Krétai téli csombord  
(*Satureja thymbra*)  
a szárító helyiségben  
Fotó: © Berecz Ildikó



> **És mi lett a kutatás eredménye?**

A *Vitex* lassan adja le az olajat, hosszú ideig kell desztillálni, valójában néha akár 18 óráig is eltartott a desztilláció. További próbákat tettem, hogy megnézzük a különbséget a még zöld, az érett gyümölcs, illetve egészben vagy összezúzott formában történő lepárlás között. És természetesen mindent ismételni újra és újra, minden típusból legalább három alkalommal. Több száz desztillációt végeztem tehát, mire elkészült a tanulmány. Mindeközben természetesen rengeteget kutattam, olvastam különböző szakirodalmakat, és az illóolajokkal kapcsolatos anyagokon túl, magáról a növényről és nagyon izgalmas farmakológiai tevékenységéről. Így zajlottak a tanulmányaim, amelyet három és fél évvel később ezzel a diplomamunkával a *Vitex agnus castus*, a barátcserje illóolajáról készítettem, és a Természet-tudományok Mestere oklevéllel fejeztem

be. A dolgozatom nyomán néhány cikk is napvilágot látott, és az aromaterápia világában is általános érdeklődést keltett a *Vitex agnus castus* iránt.

**Gratulálok, Janina! Kétségtelen, hogy a *Vitex* rendkívül figyelemreméltó, önmagában is egy komoly téma és hosszasan lehetne még beszélni róla. Az évek folyamán azonban több mint 14 növényből készítettetek illóolajat azóta. Ez hogyan alakult ki, minden évben kipróbáltok egy újat...?**

Nem. Azt hiszem már az elejétől fogva annyira lelkesek voltunk, és mivel mind-egyik herbának megvan a maga ideje az év során, gyakorlatilag megállás nélkül lehet szüretelni valamit egész évben. És ez pont egy másik olyan dolog, ami széppé teszi a munkánkat és ezért szeretjük annyira, hiszen nem monokultúra, nem csak egy növény, egy egész család! Így aztán csak azt veszed észre, hogy mivel van egy sor

különböző gyógynövény, amely illóolajat kínál, az évszakok és a természet rendje szerint mindig van számunkra tennivaló valamelyikkel. Ezen túl aztán időnként más növényekkel is kísérletezünk...

“

Én soha nem tartottam jó ötletnek olyan növényeket desztillálni, amelyeknek alacsony az olaj tartalmuk. Illetve desztillálni lehet, csak ne elsősorban az olajért... A rózsa elsősorban a rózsavizet kínálja számunkra.

>

> **Milyen olajakkal próbálkoztatok már, amiket nem készítenek rendszeresen? Mutattál egyszer fiolát narancsvirág (*Citrus x aurantium subsp. amara*) és olasz szalmagyopár (*Helichrysum italicum*) illóolajával...**

Igen, csináltunk narancsvirágból és mandarinvirágból (*Citrus reticulata* Blanco) is olajat, csak saját használatra van, nem lehet megvásárolni. Nagyon nehéz az elkészítése, hiszen a virágszirmokat kell összegyűjteni, ami nem olyan egyszerű, ha az ember belegondol. Hogy miért? Ott



Az első növény, amit desztilláláshoz szedtünk a fűszeres levendula (*Lavandula stoechas*) lett. Fantasztikus élmény volt, még ma is emlékszem a szüretre és a mezőre, amit azóta ledózeroltak és másra használnak... Mindenesetre, ott volt a mi első gyűjtésünk...

kezdődik, hogy kell hozzá egy olyan föld, ahol a gazda nem számít a gyümölcs termésre, hiszen ha leszedjük a virágot, akkor nem lesz gyümölcs a fán. Másodsorú is, találnunk kellett egy olyan organikus területet, ahol ez a lehetőség adott, esetünkbe például valaki ki akarta vágni a fákat. Azután kell egy csomó ember, legalább 10 vagy még inkább 20 jó barát, aki segít megrohmozni a fákat... szóval mindez összejött, így csináltunk némi olajat. Aztán csináltunk olasz szalmagyopár olajat, amikor is a gyűjtéskor Babis napszúrást kapott és három napig beteg volt. De sikerült kinyernünk egy picike kis olajat, úgy 40 milliliternyi. Mindenesetre ez nem túl sok egy adag desztillálásból.

Megpróbáltuk, aztán elgondolkodtunk, hogy talán a növény mást nyújt számunkra, nem az olaját kínálja elsősorban. Én soha nem tartottam jó ötletnek olyan növényeket desztillálni, amelyeknek alacsony az olaj tartalmuk. Illetve desztillálni lehet, csak ne elsősorban az olajért. Ott van például a rózsza, amiről ha úgy vesszük, hogy a rózsavíz az elsődleges cél, aminek kapcsán melléktermékként lesz rózsaoilaj, az rendben van. A rózsza elsősorban a rózsavizet kínálja számunkra. Szerintem nem igazolható az, hogy több tonna virágot szedjenek le néhány liter olajért..., azt hiszem, legalábbis ne az olajért tegyék...

érted mire gondolok? Más a megközelítés. A növény valami mást kínál számunkra, és ha az olajért szedjük le, akkor ezt figyelmen kívül hagyjuk. Mintha csak a habot akarnád leenni a tortáról.

Visszatérve a mi olajainkhoz, tavaly először készítettünk fodormenta (*Mentha spicata*) olajat, ami teljességgel fantasztikus. Az egyik legmeglepőbb illóolaj, amit valaha láttam az elmúlt 25 éves praxisom során. Csak kinyitod az üveget és az egész szobát elárasztja az illata. Azért is különösen figyelemre méltó ez, mert a menta elég kommersz olaj, csakúgy mint az eukaliptusz, szinte minden második sarkon árulják. A különbséget azonban azonnal észreveszed. Annyira él ez a fodormenta olaj, mintha ott ülnél vagy bukfenecznél körbe-körbe magában a növényben. Egyszerűen fantasztikus.

**A weboldalakon ámulatba ejtő részletességgel található leírást minden egyes átlatok gyűjtött krétai vad herbárról, illetve az illóolaj profiljáról. Saját kutatásaitokat, és sok év terepen és desztillálás közben szerzett személyes tapasztalataitokat osztjátok meg az olvasókkal, akik ha komolyan érdeklődnek a téma iránt, akkor hosszú órákat tölthetnek el az online tudástárakban. Lenne esetleg még egy olyan növény a sok közül, amire szeretnétek ezúttal felhívni az olvasók figyelmét?**



Krétai vad vagy fűszeres (spanyol) levendula (*Lavandula stoechas*) a lepárlóban, 2015 júniusában  
Fotó: © Berecz Ildikó

&gt;

Nehéz kérdés, ez olyan mint amikor azt kell megválaszolni, hogy melyik gyermekedet szereted a legjobban. Mindegyiket nagyon szeretem, és mindegyikkel más, speciális kapcsolatom van. Ha az aromaterápia felől közelítjük a kérdést, akkor úgy fogalmaznék, hogy vannak bizonyos illóolajok, amelyek érdemtelenül kevesebb figyelmet kapnak, vagy legalábbis nem hallunk sokat róluk. Amit én igen-igen hasznosnak találtam, az a csombord. Itt Krétán a vad téli csombord terem (*Satureja thymbra*), de az észak-európai területeken megtalálható a hegyi pereszleny (*Satureja montana*) is. Ez egy karvakrolban gazdag, kicsit oregánóra, sőt, kicsit még a mi kakukkfű (*Thymus capitatus*) olajunkra is emlékeztető illóolaj, nagyon kiváló gombaölő tulajdonságokkal rendelkezik. Láb- és napgomba (*Pityriasis versicolor* - amikor a bőr elszíneződik, fehér foltok takarják), igazán meglepő, amit ezen a területen tud. Nagyon jó különböző gyomor fertőzésekre is, én például 1 cseppet teszek egy evőkanál olívaolajba, ha valaki ilyen problémával küzd. Számos kréti turistát megmentett már meg ez az olaj, akik komoly panaszokkal érkeztek hozzánk... Két-három dózis, és rendben is van az illető



**Fejecskés kakukkfű (*Thymus capitatus*) a hegyekben fűszer és illóolaj és fenséges kakukkfűméz készül belőle**  
Fotó: © Berecz Ildikó

**Vadon növő spanyol levendula (*Lavandula stoechas*) szüretelése barátokkal**  
Fotó: © Berecz Ildikó



&gt;



> rendszerint. Szintén jól működik candida-  
ra, egy csepp a tamponra, természetesen  
itt is hordozóolajba téve először. Hossza-  
san lehetne sorolni alkalmazási területei-  
nek fantasztikus lehetőségeit. Azt hiszem,  
hogy az aromaterápiában nem használják  
ki eléggé kitűnő farmakológiai tulajdonsá-  
gait. Olfakciós szempontból pedig csupán  
beleszippantva is azonnal tapasztalható  
élénkítő hatása. Segíti a keringési rend-  
szert, jót tesz a libidónak, egyszóval igazán  
sokoldalú, jó kis olaj. Természetesen min-  
dig ügyelnünk kell arra, hogy megfelelő  
hígításban használjuk. Rendkívül erős olaj,

könnyen megégeti a bőrt, de ha okosan  
használjuk, akkor nagyszerű segítőtárs.

**Végezetül, milyen terveitek vannak a jövőre  
nézve, van-e tervbe véve valami egy következő  
új kísérlettel kapcsolatban?**

Ó, igen, van jó néhány terv, amit sze-  
retnénk megvalósítani, sőt, bárcsak többet  
tudnánk kísérletezni! Általában egyébként  
spontán jön az ötlet. És így voltak már öt-  
leteim sokszor, hogy de jó lenne kipróbál-  
ni ez vagy azt... Csak éppen ehhez szükség  
volna egy kisebb desztilláló apparátusra,  
mert ami nekünk van az kísérletezéshez

túl nagy (két rozsdamentes acél tartály,  
egységenként 600 liter kapacitással, ami  
40-70 kg szárított növény feldolgozására  
alkalmas). Ez rajta van a kívánságlistán-  
kon, már jó ideje... És persze plusz idő is  
kellene hozzá, mert az időnkből sem telik  
mindenre, amit szeretnénk.

**Kívánom, hogy váljanak valóra az álmaid ha-  
marosan! Nagyon köszönöm, hogy megosztot-  
tad ezeket a tapasztalatokat és a bölcsessége-  
det velem és mindazokkal, akik érdeklődnek a  
vad gyógynövények és az aromaterápia iránt.**

<http://www.wildherbsofcrete.com> - <http://essentialreflections.com> - <https://www.facebook.com/ildiko.berecz>



Fejecskés kakukkfű (*Thymus capitatus*)  
olaja a fiolákban címkére várva  
Fotó: © Berecz Ildikó



Wild Herbs of Crete: herbák, olajak és egyéb kézműves finomságok  
Fotó: © Berecz Ildikó



Tradicionális krétai kávézó a Wild Herbs of Crete herbáriumába betérőknek  
Fotó: © Berecz Ildikó

*Juniperus communis* L.  
Fotó: © Dr. Babulka Péter

Dr. Babulka Péter

# KÖZÖNSÉGES BORÓKA

## JUNIPERUS COMMUNIS L.

## Leírás

A ciprusfélék családjába (*Cupressaceae*) tartozó nemzetség 75 faja az északi féltekén (az arktikus vidékeket is beleértve) és Afrika trópusi hegyeiben terjedt el. Az örökzöld nyitvatermő, kétlaki közönséges boróka cserje vagy fa, amely óriási területen tenyészik és a legelterjedtebb fajok közé tartozik a Földön. A síkságoktól a havasokig, a mediterráneumtól a sarkvidéki tundráig mindenütt megél. Észak-Amerikában éppúgy megtalálható, mint például Észak-Afrikában vagy a Himalája nyugati részén. Több földrajzi változata ismert, melyeket néha önálló fajként tekintenek. Hazánkban nyíres fenyvesekben, hegyi cserjés legelőkön gyakori, a Duna-Tisza közti homoki-nyáras borókásokban (pl. Csévharaszt, Bugacon és Örkényben) és Barcson tömeges. Ár alakú levelei három örvökben állnak. Tobozbogyói két év alatt fejlődnek ki, éretten kékes-hamvasak, feketék, édeskés ízűek, gyantaillatúak.

Hazánkban kertekben a közönséges boróka mellett a nehézszagú borókával (*Juniperus sabina* L.) és a virginiai borókával (*Juniperus virginiana* L.) is gyakran találkozhatunk.

## Rövid történeti áttekintés

A borókát több évezrede ismerik és használják Földünk különböző részein. Az óegyiptomiak más növényekkel együtt mumifikálásra használták a borókát, az ókori rómaiak gyógyítás mellett dísznővényként is hasznosították, és a görög katonarvos Dioszkoridész Pedainosz (1. sz.) *Materia medica* című munkájában szintén a gyógynövények között említi a borókát.

A középkori Európában és hazánkban is fontos gyógyhatású növényként tartották számon. Az egyik legrégebbi magyar orvosi recept (1416) már említi a borókát és annak orvosi hasznait. E félig magyarul, félig latinul írt recept szerint a boróka megtisztítja a beteg, hurutos tüdőt.

A növény fontos szerepet töltött be a népi hitvilágban is, hisz őseink misztikus, csodás gyógyítóerőt tulajdonítottak neki. A Mátyás király idejéből származó nyelvemlékünkben, az úgynevezett bagonyai ráolvasásban (1488) ez áll: „Ffenie vaglók, mire arra, hogy el vesen Jánosról



*Juniperus communis* L.  
Fotó: © Dr. Babulka Péter

> az *semelchew*”, vagyis „Fenyő! Váglak! Mire? Arra, hogy elveszen Jánosról az (ő) szemölcse.”

Első magyar nyelvű füveskönyvünkben, Melius Péter *Herbárium*ában (1578) a boróka termések boros főzetének hurut elleni és a tüdő tisztítására való ajánlását olvashatjuk első helyen, majd szó esik arról is, hogy vizelethajtásra és egyéb bajok orvoslására is alkalmas a boróka.

Ezt az aromás illatú növényt nagy becsben tartották a pestis járványok idején, melyről például Cserei Mihály (1667-1756) erdélyi történetíró *Históriájában* olvashatunk. E szerint Rákóczi Ferenc szabadságharcának vége felé (1709) Erdélyben kitört pestisjárványkor Robutin osztrák generális összehívta a szebeni doktorokat, hogy azok adjanak tanácsot a járvány leküzdésére. Ők pedig azt ajánlották, hogy a házak levegőjét borókaágak füstjével fertőtlenítsék, és emellett borókat is rendszeresen fogyasszanak. A növény járványellenes erejében való nagy

bizakodás emléke Székelyföldön a mai napig is él.

Veszelszky Antal az 1798-ban megjelent „A növény-plánták országából való erdei és mezei gyűjtemény” című könyvében szintén jelzi a növény pestis ellen való alkalmazását, de emellett sok egyéb használati módot is felsorol. A termések borral készült főzetét hurut ellen, belső részek tisztítására, valamint „aréna-, fővény- és kövek” (vesekő) oszlatására ajánlja, míg a zsenge ágakról lekapart kéregből készített fürdőt köszvényes, podagrás betegek számára tartja jótékony hatásúnak.

Csokonai József debreceni sebészorvos (1747-1786) egyik, borókaolajat is tartalmazó kenőcsét varas és rühes kéz kezelésére ajánlotta. Diószegi Sámuel az *Orvosi fűvészkönyvében* (1813) elődeihez hasonlóan nemcsak pestis ellen ajánlja a borókatermések alkalmazását, hanem vértisztító, vizelethajtó, rüh- és skorbutellenes szerként is jónak tartja azokat.

## Népi gyógyászati adatok

A boróka igen nagyra becsült növénye a népi orvoslásunknak, melynek használata számos formában mind a mai napig fennmaradt. Erdélyben például a bogycból készített pálinkának (fenyővíznek) gyomorfájdalom, emésztési zavarok elleni használata ma is általánosnak tekinthető. Ugyancsak e célra használják a bogycból készített gyógyteát vagy a szörpöt is. A gyógyteát a fentebb soroltakon kívül vérnyomás csökkentésére, vizelethajtásra és vesekövek ellen is hatásosnak vélik.

A román gyógyítók és füvesemberek ma is szívesen használják a borókat. Vizelethajtásra önmagában vagy petrezselyem- és csalángyökérrel keverve készült gyógyteát használják. Vesekövek ellen cickafarkkal, kukoricabajusszal és cseresznyeszárral együtt főzik meg a boróka terméseit, majd az ugyancsak sűrű főzetet azonos mennyiségű mézzel keverik össze és ebből fogyasztanak naponta háromszor



*Juniperus communis* L.

Fotó: © Dr. Babulka Péter

> a főétkezések előtt. Ezenkívül a „vér betegségeinek” gyógyítására, továbbá reuma ellen és sebek kezelésére is hasznosnak tartják a bogyóból készített gyógyfürdőt és lemosásokat.

Az olasz népi gyógyítók a termékekből készült gyógyteát vizelethajtásra, a menstruáció elősegítésére és tüdőasztma ellen vélik alkalmasnak. A reumás testrészek bedörzsölésére a termékekből készített alkoholos macerátumot, valamint a zsenge hajtásokból készült gyógyfürdőt és az illóolajat tartalmazó gőzfürdőt javasolják.

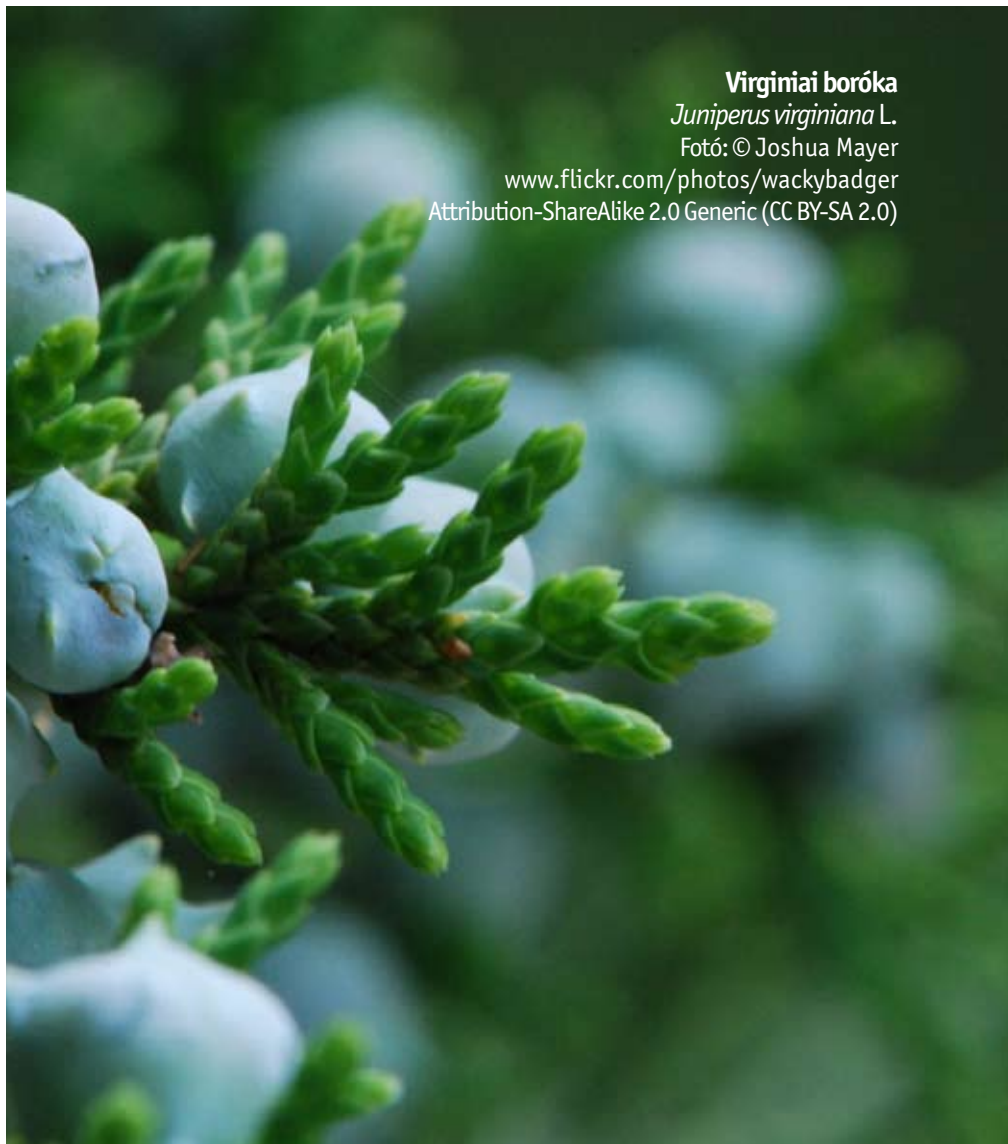
A növény népi gyógyászati alkalmazásáról a Brit-Kolumbiában élő kvakiutl indiánok köréből is vannak adatok, akik más növényekkel főzték össze a boróka terméseit, és azt hasmenés ellen javasolták. A leveles hajtást és kérget néha egy egész napig - a gyantyszerű anyagok kinyeréséig - főzték, majd ebből adtak betegeknek részben vértisztítás céljából, részben pedig a nehéz légzés enyhítésére.

## Hatóanyagok, hatások és modern alkalmazások

A közönséges boróka sokoldalú hagyományos alkalmazását a modern fitokémiai- és farmakológiai vizsgálatok, a sok évtizedes terápiás alkalmazások, a klinikai tapasztalatok és a borókát vagy a terméseiből előállított illóolajat tartalmazó készítmények nagy száma is alátámasztja.

A modern fitoterápiában és az aromaterápiában jelentős szerepet kap a közönséges boróka, melynek elsősorban a tobozbogyóit (*Juniperi galbulus*) és az azokból vízgőz-desztillációval kinyert illóolajat (*Juniperi aetheroleum*) használják. Mindkét drog hivatalos az európai- és a hazai gyógyszerkönyvben (Ph. Eur., Ph.Hg. VIII.), illetve több gyógynövényértékelő monográfia (köztük az európai monográfiában, az EMA-ban és az ESCOP-ban) is tárgyalja azokat.

A boróka termései termőhelytől függően 0,8-3,0%-nyi illóolajat tartalmaznak, melynek főbb alkotórészei a következők: alfa- és béta-pinén (20-50; ill. 1-12%), mircén (1-35%), szabinén (kevesebb, mint 20%), limonén (2-12%) illetve



### Virginiai boróka

*Juniperus virginiana* L.

Fotó: © Joshua Mayer

[www.flickr.com/photos/wackybadger](http://www.flickr.com/photos/wackybadger)  
Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)

terpénalkoholok, így például a terpinén-4-ol (0,5-10%). A vizelethajtó hatását ez utóbbi összetevőt teszik felelőssé. A drogban ezenkívül zsíros olaj, nagy mennyiségű cukor, valamint flavonoid vegyületek is találhatóak. A drog legfontosabb tulajdonsága a vizelethajtó hatás, amely mellett görcsoldó, fertőtlenítő és szélhajtó hatásokat lehet megemlíteni. A boróka tobozbogyói fontos alkotórészei a vizelethajtó, húgyúti fertőtlenítő és a vesekövek kialakulásának megelőzését, illetve újképződésének megakadályozását célzó teakeverékeknek.

Ajánlott napi adagja: 3-9 g száraz termék, vagy 3-6 ml tinktúra, illetve ezekkel egyenértékű készítmények.

A boróka illóolaj fertőtlenítő, antimikrobiális, gyulladáscsökkentő, köptető, vizelethajtó és bőrvörösítő (a bőr és a bőr alatti szövetek keringését fokozó) főbb hatásokkal rendelkezik.

A borókaolajat és az olajat tartalmazó készítményeket (krémek, gélek, bedörzsölőszerek, pakolások, masszáz- és fürdőolajok stb.) leggyakrabban krónikus mozgásszervi megbetegedések kezelésére használják, rendszerint más bőrvörösítő és fájdalomcsillapító hatású illóolajokkal együtt. Az olaj alkalmazásának fontos területeként említhetők meg a különféle légúti megbetegedések is (pl. hörghurut, orrnyálkahártya-gyulladás), melyek megelőzésére és kezelésére inhaláló- és sza-



una készítmények, vagy orrkenőcsök alkotórészeként használható.

A borókaolaj összetevője a Szabványos Vényminta Gyűjteményünkben (FoNo VII.) hivatalos epehajtó cseppnek, a *Gutta cholagogának*, valamint egy máj- és epebetegségek, illetve egy vesekőbántalmak és húgyúti fertőzések kezelésére szánt növényi gyógyszernek is.

Ajánlott napi adagja 20-200 mg között van. A borókaolaj nem toxikus, nagyon enyhén irritáló, nem érzékenyítő, nem fototoxikus, nem abortív (e hatását az áltermések egyéb, nem illékony vegyületei a felelősek!) és nincs vesekárosító hatása, azonban vesegyulladásos betegknél ellenjavallt az olaj alkalmazása. Az olajat lehetőleg frissen használjuk, mivel annak magas monoterpén tartalma miatt viszonylag gyorsan oxidálódik.

## Egyéb boróka fajok illóolajai és összetevőik

A közönséges boróka mellett más boróka fajokból is állítanak elő illóolajat. Ilyenek például a hazai díszkertekben előforduló nehézszagú boróka (*J. sabina* L.) és a virginiai boróka (*J. virginiana* L.; ezt vörös- és keleti vörös cédrus néven is ismerik). A nehézszagú boróka legalább 60% szabinil-acetátot és szabinént tartalmazó illóolaja magzatkárosító, abortív és májkárosító (!) hatású, ezért az aromaterápiában semmilyen formában nem használható, és Európában kozmetikai készítményeknek sem lehet az összetevője. A virginiai boróka főbb összetevői az alfa-cedrén, a tujopszén és a cedrol (összesen 55-95%). A vörös termésű boróka (*J. oxycedrus* L.) és a föníciai boróka (*J. phoenicea* L.) illóolajai-

nak fő összetevője a közönséges boróka illóolajához hasonlóan az alfa-pinén (cca. 20-60%), míg az Ashe boróka vagy hegyi cédrus (*J. ashei* J.Buchholz) legalább 60% tujopszént, alfa-cedrént és cedrolt tartalmaz. ■

## Felhasznált irodalom

Babulka Péter 1992 Közönséges boróka. Természetgyógyászat 19.

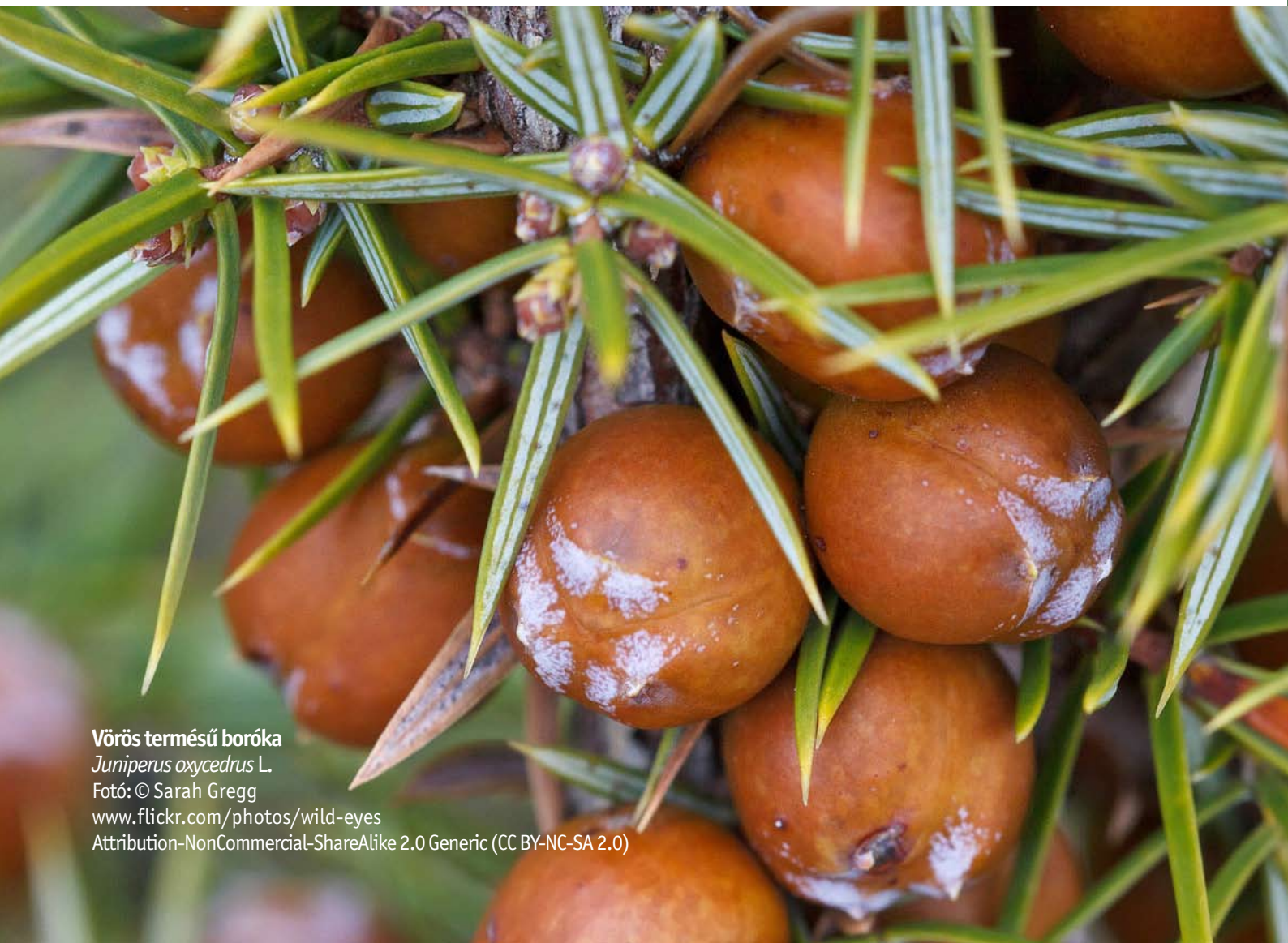
Babulka Péter 2015 A Kárpát-medence gyógynövénykincsei. Budapest: TERC PRESS Kft. 105-106.

ESCOPE (The European Scientific Cooperative on Phytotherapy) 2003 *ESCOPE Monographs*, Second Edition Completely Revised and expanded. Exeter – Stuttgart: ESCOP and Georg Thieme Verlag. 282-285.

Országos Gyógyszerészeti Intézet 2003 Szabványos Vényminták VII. kiadás. 58.

Tisserand, Robert; Young, Rodney: *Essential oil safety*. Churchill Livingstone Elsevier. Edinburg London New York Oxford Philadelphia St Louis Sydney Toronto. 160, 222-223, 239-240, 314-315, 423.

[www.novenyigyogyszer.hu](http://www.novenyigyogyszer.hu)



### Vörös termésű boróka

*Juniperus oxycedrus* L.

Fotó: © Sarah Gregg

[www.flickr.com/photos/wild-eyes](http://www.flickr.com/photos/wild-eyes)

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

# 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](mailto:lora.cantele@gmail.com) email címre és felvesszük  
Önnel a kapcsolatot.

**Online előfizetés**  
**[www.ijpha.com](http://www.ijpha.com)**

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



**Évi 4 megjelenés - nemzetközi előfizetés 115 USD**

Fotó: Maria Ujvari Coma on Freeimages.com  
License: Freeimages.com Content License

Lipovszky Csenge

# ÍNYCSIKLANDÓ PARFÜMÖK

Fotó: Lucia Pizzaro Coma on Freeimages.com  
License: Freeimages.com Content License

> ■ *Ehető alapanyagok a parfümökben? A kölnivíz 1714-es színre lépése óta igen sok változás történt a gyártási folyamatokban.*

**H**ol van már az a titokzatos, rizsporfelhőbe burkolózott korszak, amikor tiszteletben tartott parfümőrök levendulás vagy rózsavizes keszkenőket lengetve az orruk előtt alkották meg a virágos kompozíciók legtöbbjét, hűen másolva a természet illatait?

Lehet, hogy sok idő telt el a kölnivíz 1714-es színre lépése óta, de macaron-nal, puskaporral vagy éppen szalonnával találkozni a parfümök összetevőiben kétségtelenül jelentős és mélyreható változásokra utal a parfümkészítés művészetében. A furcsa

#### Thierry Mugler 'megosztó' *Womanity*-je

Fotó: © Fahad Alrawahi  
www.flickr.com/photos/oceanwalkmarketinginc  
Attribution-NoDerivs 2.0 Generic (CC BY-ND 2.0)

összetevők azonban nem is mennek annyira ritkaságszámba, mint ahogyan gondolnánk. Sőt, az ember alapvető hedonista természetét alátámasztó ingyenc ehető alapanyagok minden eddiginél nagyobb népszerűségnek örvendenek manapság: kaviár, szarvasgomba, croissant!

Mivel is kezdhethetnénk ezt az ízlelést és szaglást egy lapon említő sorozatot, mint az előtételekkel? Bár a címet olvasva egy étlap szereplőit vizualizálja a legtöbb ember, most inkább üvegbe zárt hanglehetőségekről lesz szó. Az ehető luxusként aposztrofált kaviárt *Thierry Mugler*nek sikerült először egy különleges desztillációs eljárással illattá varázsolnia. A kaviár sós, tengervizes, ám egyben kissé állatias, halas felhangokkal bíró aromáját a parfümök fenegyereke a forradalminak és polgár-

pukkasztónak szánt édes-sós *Womanity*-hez fejlesztette ki, hogy ellensúlyozza a

”

Lehet, hogy sok idő telt el a kölnivíz 1714-es színre lépése óta, de macaron-nal, puskaporral a éppen szalonnával találkozni a parfümök összetevőiben kétségtelenül jelentős és mélyreható változásokra utal a parfümkészítés művészetében.



> füge édességét. (A parfüm talán ezért is lett igen megsztó; van, aki megszagolván rögtön a mosdót keresi, van, akinek élete illatát és nevéhez híven a nőiességet magát jelenti). A férfi vonal sem maradhatott le; Carolina Herrera *212 VIP Men* férfiaknak szánt parfümjében a vodka és a gin társaságába invitálták a kaviárt – szintén megsztó végeredménnyel.

Érdekes módon a másik luxustermeknek számító különlegességből, a szarvasgombából nyert illatmolekula közel sem ilyen lehengerlő és domináns összetevő. A parfümöknek mégis ad egy kellemes, ízlelőbimbót csiklandozó pikantériát. A luxusmániás Tom Ford egyik kedvenc összetevője, de előszeretettel használják designer cégek is - pl. a Valentino - a virágillatok testesebbé tételére.

A croissant előkelőség tekintetében nem veheti fel a versenyt a két előbb tárgyalt finomsággal, viszont ha parfümokről beszélünk, hasonlóan nem mindennapi illatot köszönhetünk az ő vajjas-lisztes hangulatvilágának is. A L'Artisan cég *Bois Farine*, azaz lisztfa elnevezésű parfümjét Jean-Claude Ellena (a Hermés-ház hivatalos orra) komponálta egy olyan fának a virága köré, mely egyedül a Réunion-szigeten él, és melynek piros virágai liszt illatúak. Beleszippantva ennek a parfümnek az illatfelhőjébe a mogyorós croissant, a puhán olvadó vaj és egy elhagyatott malom lisztes gerendái elevenednek meg szemünk előtt. Bármilyen extrémnek is gondoljuk azonban a szóban forgó parfümököt, alkotójuk nagysága éppen abban nyilvánul meg, hogy a legkülönbözőbb összetevőket magunkra fújva kellemes, de minimum inspiráló harmóniában érezhetjük. ■



...van, aki megszagolván rögtön a mosdót keresi, van, akinek élete illatát és nevéhez híven a nőiességet magát jelenti.

A cikk először a <http://www.nosalty.hu> oldalon jelent meg 2014. április 10.-én.

### Carolina Herrera 212 VIP Men

Fotó: © Fabio Téllez  
[www.flickr.com/photos/fabiotel](http://www.flickr.com/photos/fabiotel)  
Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)



Fotó felül: arryll on Freeimages.com  
License: Freeimages.com Content License

### Jean-Claude Ellena Bois Farine kompozíciójában felsejlő croissant és ódon malom lisztes gerendáinak jegyei

Fotó alul: © Allie Caulfield [www.flickr.com/photos/wm\\_archiv](http://www.flickr.com/photos/wm_archiv) Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)



**A**z *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.

**T**he *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](mailto: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](mailto:admin@ifparoma.org). Our address is 82 Ashby Road, Leicestershire, Hinckley LE10 1SN.



Dr. Babulka Péter rovata

# „TALLÓZÓ”

## HÍREK, ÉRDEKESSEGEK NEM AROMATERÁPIÁS FOLYÓIRATOKBÓL

Fotó: © Jimmie, flickr.com

### Mezei zsurló illóolaj összetételének és antimikrobiális hatásának vizsgálata

Mezei zsurló  
*Equisetum arvense*  
Fotó: © Dr. Babulka Péter

Kilenc évvel ezelőtt egy szerb és montenegrói kutatókból álló munkacsoport egy olyan növénynek – a mezei zsurlónak (*Equisetum arvense*) – vizsgálta az illóolaját, amelyet az aromaterápiában nem használnak. E növény meddő hajtásaiból kinyert illóolaj kémiai összetételét elsőként vizsgálták gázkromatográfiás, gázkromatográfiás és tömegspektrográfias, valamint NMR spektroszkópiás módszerekkel. Az azonosított fontosabb összetevők a következők voltak: hexahidrofarnesil-aceton (18.34%), cisz-geranil-aceton (13.74%), timol (12.09%) és transzfitol (10.06%). A baktériumok érzékenységét és az illóolaj antimikrobiális hatását papírkorong-diffúziós módszerrel vizsgálták, a következő mikroorganizmusok laboratóriumi törzseit használva: *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae*, *Pseudomonas aeruginosa* és *Salmonella enteritidis*; valamint *Aspergillus niger* és *Candida albicans*.

Az illóolaj 1:10 arányú hígítását használva valamennyi kórokozóval szemben nagyon erős és széleskörű antimikrobiális hatást tudtak kimutatni.

Forrás: *Phytotherapy Research* 2006 Jan; 20(1): 85-8.



&gt;

## Orbánfű fajok kémiai összetétele és biológiai aktivitása



Orbánfű  
*Hypericum perforatum*  
Fotó: © Dr. Babulka Péter

A múlt év elején egy iráni kutatócsoport néhány orbánfű (*Hypericum*) fajt vizsgált behatóbban, mivel a népi orvoslásban az orbánfüveket éppúgy, mint Európában sokoldalúan alkalmazzák különféle betegségek esetén, például sebek és égések kezelésére, fekélyekre, reumás bántalmakra, gyomor- és bélpanaszokra, valamint depresszióra.

Kísérleteikben a délnyugat-iráni alpesi régióból gyűjtött, nálunk honos közönséges orbánfű (*Hypericum officinale*, *Hypericaceae*) mellett a *Hypericum helianthemoides* és a *Hypericum scabrum* fajok virágos hajtásvégeiből kinyert illóolajokat vizsgálták.

Az orbánfű olajok összetételét gázkromatográfiás, illetve gáz-és tömegspektográfiás módszerekkel határozták meg. Az olajok antibakteriális hatását 16-500 mikrogram/ml-es koncentrációban *Bacillus cereus*, *Listeria monocytogenes*, *Proteus vulgaris* és *Salmonella typhimurium* kórokozókkal szemben vizsgálták, míg azok antioxidáns és szabadgyök-fogó hatását DPPH assay használatával tanulmányozták.

Az illóolaj hozam nagyon alacsony volt (0.12-0,21 mL/100g száraz drog). Főbb összetevői a fenyőfélékben gyakori alfa-pinén (12.52-49.96%) és béta-pinén (6.34-9.70%) mellett az (E)-béta-ocimén (4.44-12.54%), a béta-kariofillén (1.19-5.67%) és a germakrén-D (2.34-6.92%) voltak. Az olajok valamennyi baktériummal szemben közepes vagy jó gátló hatást mutattak, különösen a *L. monocytogenes* szemben. A legerőteljesebb antibakteriális és antioxidáns hatása a *Hypericum scabrum* faj illóolajának volt, melynek illóolaj hozama a legalacsonyabb volt.

Forrás: *Pharmaceutical Biology* 2014 Feb; 52(2): 175-81.

&gt;

## Különböző növények illóolajainak a paradicsom szürkepenészes rothadását előidéző *Botrytis cinerea* elleni hatása

> A paradicsom szürkepenészes rothadása ellen rendszerint szintetikus gombaölőszerekkel védekeznek, de keresik azokat az alternatív kezelési megoldásokat, melyekkel a növényeket kondicionálni lehet, illetve melyek hatóanyagainak segítségével gyéríthető a patogén kórokozók száma. A növényvilágban termelődő hatóanyagok közül ilyen célból figyelmet érdemelnek az illóolajok, így érthető, hogy török kutatók néhány évvel ezelőtt azt vizsgálták, hogy mely növények illóolajai lehetnek alkalmasak arra, hogy azokkal védekezni lehessen a *Botrytis cinerea* károsítása ellen.

A mikrobiológiai kísérletekben a szíriai szurokfű (*Origanum syriacum*), a francia/spanyol levendula (*Lavandula stoechas*) és a rozmaring (*Rosmarinus officinalis*) illóolajának gombaellenes hatását vizsgálták.

Az illóolajok a kórokozóval kontakt módon (táptalajra juttatva) és levegőbe porlasztva egyaránt mutattak gombafejlődést gátló hatást, mégpedig adagtól függő módon. Az illóolajok légtérbe porlasztva kifejtett szaporodásgátló hatása erőteljesebbnek bizonyult, mint kontakt alkalmazás esetén (az illóolaj koncentráció 0.2 µg/ml volt). A szaporodást teljes mértékben gátló illóolaj koncentráció porlasztáskor a levendula és a rozmaring esetében 1.6 µg/ml volt. Kontakt alkalmazáskor - táptalajra juttatva - szurokfű olaj esetében a szaporodást teljes mértékben gátló hatáshoz szükséges koncentráció 12.8 µg/ml volt, míg a rozmaring- és a levendula illóolajoknál 25.6 µg/ml.

A szkennelő elektronmikroszkópos vizsgálatok során az is kiderült, hogy az illóolajok jelentős mértékű morfológiai vál-

tozásokat hoztak létre a gombafonalakban és gátolták a konídiumok képződését is.

Az üvegházakban végzett *in vivo* vizsgálatok eredményei azt mutatták, hogy a legerősebb antifungális hatása a szurokfű illóolajnak volt, amivel hatékony kezelést lehetett megvalósítani. Mindezek alapján a kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy az illóolajok ígéretes természetes antifungális anyagok lehetnek és alkalmazhatók arra is, hogy azokat biofungicid szerként használják.

Forrás: *International Journal of Food Microbiology* 2010 Oct 15; 143(3): 183-9.



## Az aromaterápia hatása az intenzív osztályokon fekvő betegek alvásminőségére és szorongására

Jól ismert tény az, hogy a kórházakban fekvő betegek többsége nem alszik jól, és ez különösen igaz az intenzív osztályokon fekvőkre. Ugyancsak sok tudományos bizonyíték van arra is, hogy az illóolajok és a különféle aromaterápiás kezelések jó eredménnyel alkalmazhatók a szorongás, idegesség, depresszió, distressz és az alvászavarok (kiegészítő) kezelésében.

Török kutatók tollából alig egy hónapja jelent meg egy olyan közlemény, melyben azon vizsgálatuk eredményéről számoltak be, melynek keretében intenzív osztályon fekvő szívbetegknél azt vizsgálták, hogy az aromaterápiás kezelésnek milyen hatása lehet a betegek alvászavarainak és szorongásainak mérséklésében. A randomizált,

kontrollált vizsgálatban 60 beteg vett részt.

A vizsgálat kezdetén a betegeket tájékoztatták a vizsgálat céljáról és menetéről, két csoportba osztották őket, kérdőívet töltek ki velük, majd a Pittsburg Alvásminőség Skála (PAS) és a Beck Szorongás Leltár (BSZL) segítségével megítélték a betegek alvásminőségét és szorongásuk mértékét, illetve jellegét. Ezt követően a kezelésben részesülő csoport betegei 15 napon keresztül 2%-os levendula illóolajjal végzett inhalációs kezelést kaptak. Ennek végzetével a fentebb említett értékelő skálák segítségével mindkét csoport betegeinél tanulmányozták az illóolajos kezelés, illetve e kezelés hiányának hatását az alvásmi-

nőségre és a szorongásra.

A kezelések előtti és utáni PAS, illetve BSZL értékelések pontszámai azt mutatták, hogy a kezelt csoport javára statisztikailag szignifikáns mértékű változást lehetett kimutatni, azaz a levendula illóolajos kezelés hatására javult a betegek alvásminősége és csökkent a szorongásuk mértéke.

A kutatók a vizsgálat eredménye alapján arra a következtetésre jutottak, hogy az intenzív osztályokon fekvő szívbeteg esetében a levendula illóolajos inhalálás nem invazív, olcsó, könnyen alkalmazható és nővérek által végezhető kezelés lehet.

Forrás: *Nursing in Critical Care* 2015 Jul 27.



## Aromaterápiás masszázsa hatása pszichiátriai kezelés alatt álló személyiségzavaros betegek szorongására

Néhány hónappal ezelőtt iráni kutatók nem-kontrollált humán vizsgálat keretében pszichiátriai kezelés alatt álló személyiségzavaros betegek körében azt tanulmányozták, hogy a keskenylevelű levendula (*Lavandula angustifolia*) és a rózsamuskátl ( *Pelargonium graveolens*) illóolajokkal végzett aromaterápiás masszázskok milyen hatással vannak a betegek szorongására. A vizsgálatban 50-en vettek részt, akik egymást követő napokon 6 alkalommal kaptak 0,5% illóolajat tartalmazó masszázskézeletést a nyaki- és a háti gerinc tájékán.

A kezeléseket megkezdése előtt, illetve közvetlen utána vizsgálták a betegek szívverésében és a légzésszámában beállt változásokat, illetve a pillanatnyi szorongás állapotukat. Az eredményeket a Pearson-féle Khi-négyszet teszt és a páros t-próba segítségével értékelték, és azt tapasztalták, hogy minden egyes kezelés után statisztikailag szignifikáns mértékben ( $p < 0,001$ ) csökkent a szívverések és légvételek száma, illetve az állapotszorongás mértékére adott pont-



**Rózsamuskátl**  
*Pelargonium graveolens*  
Fotó: © Dr. Babulka Péter

szám is alacsonyabb volt.

Az elvégzett humán vizsgálat eredményei alapján a kutatók azt állapították meg, hogy az említett illóolajok alkalmasak a szorongás mérséklésére és azokkal figyelemre

meltó pozitív változások (szívverés és légzésszám csökkenés) érhetőek el a pszichiátriai osztályokon fekvő személyiségzavaros betegek kezelésében.

Forrás: *Revista da Escola de Enfermagem da USP* 2015 May-Jun; 49(3): 450-6.

## A tömött szurokfű és a ceyloni fahéj illóolajok használata a Valencia rizs védelmében

Ez év elején spanyol kutatók a tömött szurokfű (*Origanum compactum*) és a ceyloni fahéj (*Cinnamomum zeylanicum*) kereskedelemben kapható illóolajainak kémiai összetételét és antifungális hatását vizsgálták mediterrán rizseken található patogén gombakártevőkkel szemben. A gázkromatográfiás vizsgálatok alapján a két illóolaj 99,5%-át 61 összetevő alkotta. A szurokfű főbb összetevőinek a karvakrol (43,26%), a timol (21,64%), a para-cimén (13,95%) és a gamma-terpinén (11,28%) volt, míg a szegfűszegolajban az eugenol (62,75%), az eugenol-acetát (16,36%) és az (E)-cinnamil-acetát (6,65%) bizonyultak. Az antifungális hatást 300 mikrogram/ml koncentrációban alkalmazva valamilyen kórokozóval szemben ki lehet mutatni.

A tömött szurokfű illóolaj a legerősebb antifungális hatást a *Fusarium*-fajokkal és a *Bipolaris oryzae*val szemben mutatta, teljes mértékben gátolva azok hifáinak a növekedését. Beoltott rizs esetében alacsonyabb koncentrációban alkalmazva a tömött szurokfű illóolaja alacsonyabb koncentrációban is (100 és 200  $\mu\text{g/ml}$ ) szignifikáns mértékben csökkentette a gombafertőzés mértékét, így a szurokfű illóolaj a szántóföldön és a tárolt Valencia rizs esetén öko-barát természetes konzerválószerként használható.

Forrás: *Natural Products Research* 2015 Jan 22: 1-4.

**Tömött szurokfű**  
*Origanum compactum*  
Fotó: © Dr. Babulka Péter



## Illóolajok az élelmiszerek tartósításában

A különféle növényi eredetű anyagok (növényi kivonatok, illóolajok) élelmiszer tartósítás céljára történő használata nem új keletű téma, melynek kutatása évtizedek óta folyik. Jó példa erre az a holland kutatók által végzett *in vitro* vizsgálat, melyben illóolajok antimikrobiális hatását mutatták ki a következő kórokozókkal szemben: *Listeria monocytogenes*, *Salmonella typhimurium*, *Escherichia coli* O157:H7, *Shigella dysenteriae*, *Bacillus cereus* és *Staphylococcus aureus*. Az illóolajok koncentrációja 0,2 és 10 mikroliter/ml közötti tartományban volt. A vizsgálat azt mutatta, hogy a Gram-negatív kórokozók (*Escherichia*, *Salmonella*) kevésbé voltak érzékenyek az illóolajokra, mint a Gram-pozitívak. Néhány illóolaj komponens – mint például a karvakrol, timol, eugenol, perillil-aldehid, fahéjaldehid és fahéjsav – hatékony antibakteriális hatású anyagnak bizonyult, mivel az *in vitro* kísérletben alkalmazott minimális gátlási koncentrációja

0.05-5 mikroliter/ml volt. Ezen összetevők a következő növényekben található nagyobb mennyiségben: kakukkfűvek, csombordok, szurokfűvek, szegfűszeg, fahéj és a kínai bazsalikom. Természetesen ahhoz, hogy ételekhez adagolva kielégítő mértékű, baktériumok szaporodását gátló hatást lehessen elérni, a jelzetteknel magasabb illóolaj összetevő koncentrációra van szükség. A különböző élelmiszerekkel (friss húsok, húsételek, halak, tejek, tejtermékek, zöldségek, gyümölcsök és főtt rizsek) végzett kísérletek azt mutatták, hogy a megfelelő antimikrobiális hatás eléréséhez ételekben 0.5-20 mikroliter/g, zöldségek és gyümölcsök lemosásához pedig 0.1-10 mikroliter/ml-es illóolaj összetevő koncentráció használata szükséges.

Az illóolajok sokféle összetevőt tartalmaznak, melyek alkalmassá teszik őket arra, hogy a baktériumsejtekre több támadásponton keresztül is hatást fejtsenek ki. Vízszási-

tó tulajdonságoknak köszönhetően a sejt- és mitokondrium membránok lipíd rétegein átjutva károsítani tudják a sejteket és meg tudják akadályozni azok normális működését. Emellett bizonyos fizikai tényezők (pl. alacsony pH-érték, -hőmérséklet és -oxigén-szint) is fel tudják erősíteni az illóolajok kedvező antibakteriális hatását. Egyes illóolaj összetevőknél (timol és p-cimén, valamint fahéjaldehid és eugenol) szinergiás hatást tapasztaltak.

Több illóolaj összetevő Európában és az Egyesült Államokban egyaránt hivatalosan regisztrált ételízesítő anyagként, így az illóolajok adott élelmiszer típusokhoz történő gondos kiválasztásával és kombinációk alkalmazásával azok minősége javítható, a tárolt ételeken tapasztalható kedvezőtlen organoleptikus elváltozások pedig csökkenthetők.

Forrás: *International Journal of Food Microbiology* 2004 Aug 1;94(3): 223-53.



Schütz Gabtiella

# Geránium a konyhában

(Receptek E és V. Cupillard és S. Catty nyomán)

*“A kenyér táplálja a testet, de a virág táplálja a lelket.”*

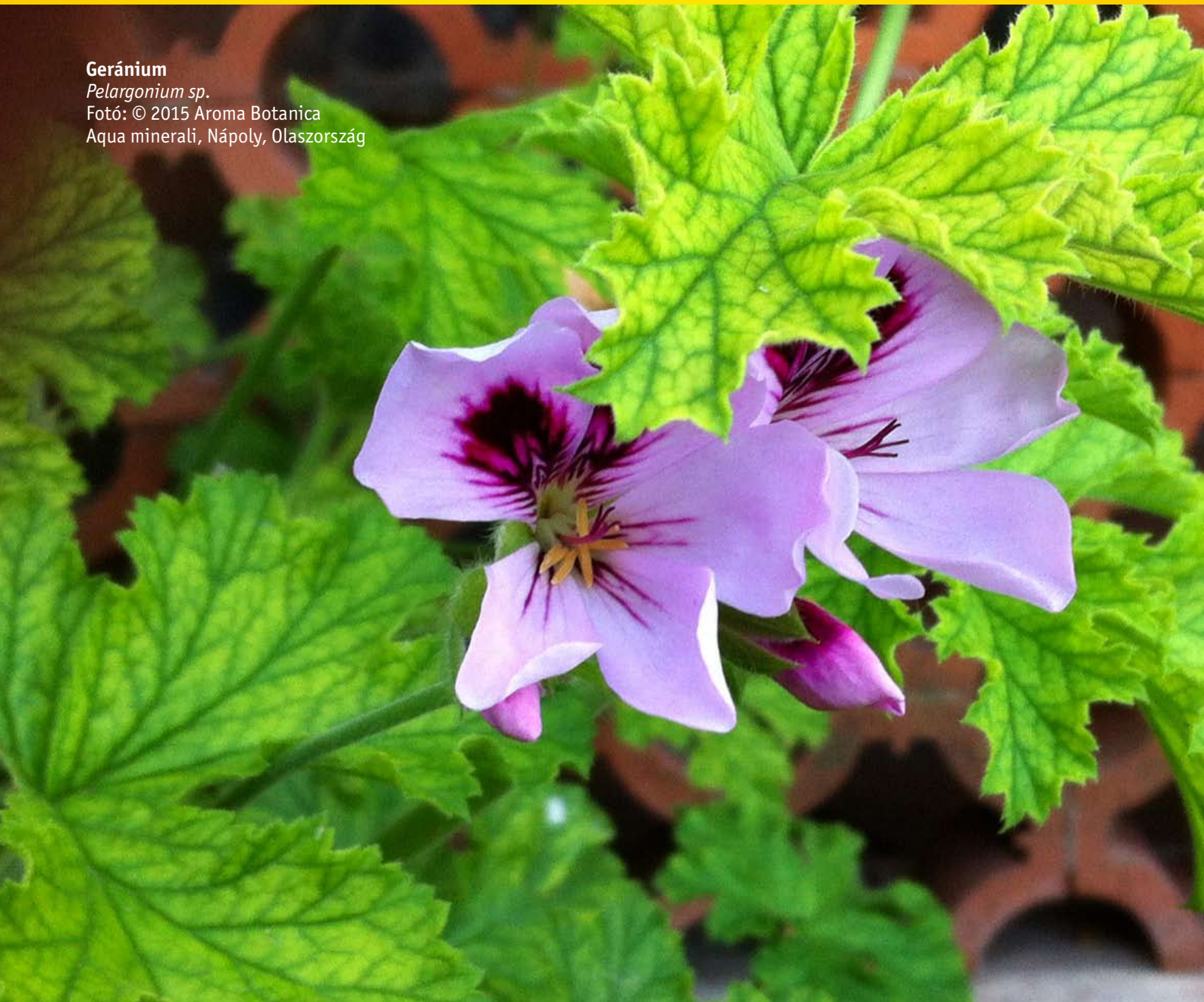
(Korán)

**Geránium**

*Pelargonium sp.*

Fotó: © 2015 Aroma Botanica

Aqua minerali, Nápoly, Olaszország



A bourbon geránium hidrolátumnak – természetesen használhatunk egyszerű geránium hidrolátumot is – igazán friss, meglepően virágos zamata van, ha a konyhában használjuk. Valérie Cupillard idén megjelent könyvében úgy fogalmaz, hogy a gerániumot nyugodtan belelophatjuk a saláták levébe, variálhatjuk a színeket, és az olyan markáns zöldségekhez is jól illik, mint amilyen a cékla. Mégis a legtöbbünk inkább az édes ízekhez társítja elsősre a geránium hidrolátumot, és jól is illik a különböző gyümölcsökhöz, édességekhez, fagyaltokhoz, süteményekhez, de a nyári jeges italokhoz, koktélokhoz, teákhoz is passzol. Engedjük szabadjárára a fantáziánkat!

## Gerániumos eperkockák

Hozzávalók:

100g eper  
1 evőkanál geránium (*Pelargonium graveolens*)  
hidrolátum  
1 evőkanál agavé szirup

Csumázzuk le, mossuk meg, majd daraboljuk fel az epret, majd öntsük rá az előzőleg összekevert agavé szirupot és geránium hidrolátumot. Ügyeljünk arra, hogy minden egyes eperdarabot beborítsa az illatos szósz.



Fotó: © Akos Kokai  
[www.flickr.com/photos/on\\_earth](http://www.flickr.com/photos/on_earth)  
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)



Fotó: © Liz West  
[www.flickr.com/photos/calliope](http://www.flickr.com/photos/calliope)  
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

Fotó: © Mark Engelbrecht  
www.flickr.com/photos/menegue  
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

## Szőlős-gerániumos alkoholmentes gyümölcskoktél

Hozzávalók:

1 pohár fekete szőlőlé (*Vitis vinifera*)  
1 kávéskanál geránium (*Pelargonium graveolens*) hidrolátum

Keverjük össze a hozzávalókat, öntsük magas poharakba, és egy szem szőlővel díszítsük.

## Pirosbogyós gyümölcsleves gerániummal

Hozzávalók:

3 evőkanál geránium (*Pelargonium graveolens*) hidrolátum  
300g áfonya  
200g málna  
100g eper  
2 evőkanál nádcukor

Csumázzuk ki, mossuk meg, majd vágjuk fel az epreket. Vegyünk egy nagyobb serpenyőt, majd kezdjük el lassú tűzön melegíteni az áfonyát, amíg nem ereszti ki a levét. Ekkor tegyük hozzá a cukrot, a felvágott epreket, a málnát, majd óvatosan keverjük össze az egészet. Ha készen vagyunk, tegyük a serpenyőre fedőt, zárjuk el a tüzet, és hagyjuk pihenni egy órán keresztül, majd tegyük a jégszekrénybe. Felszolgálás előtt adjuk hozzá a geránium hidrolátumot, és a hideg leveshez kínálhatunk még tejszínhabot is.

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

## Gerániumos szörbet

### Hozzávalók:

1/2 bögre cukor  
1/4 bögre víz  
1/2 citrom leve  
1/2 bögre levendula (*Lavandula angustifolia*), rózsza (*Rosa damascena*), narancsvirág (*Citrus aurantium* var. *amara*) és geránium (*Pelargonium graveolens*) hidrolátum  
1 bögre gyümölcsbőr (idény szerint)  
3 felvert tojásfehérje (elhagyható)

Készítsünk cukorszirupot, vastagtalpú edényben melegítve azt lassú tűzön, amíg el nem olvad teljesen, fontos, hogy folyamatosan keverjük, nehogy leégjen, vagy odakapjon. Amikor kész a szirup, hűtsük ki teljesen, majd adjuk hozzá a citromlevet, a hidrolátumokat, a gyümölcsbőr, majd tegyük a keveréket fagyaltkészítő gépbe. Ha krémesebb eredményt szeretnénk elérni, verjük fel 3 tojás habját és azt is keverjük hozzá, mielőtt a gépbe tennénk a szörbetünket.

Schütz Gabriella

# HA A BOURBON GERÁNIUM ILLÓOLAJ BESZÉLNI TUDNA...

■ A Bourbon geránium esszenciális olaja az egyik legnőiesebb illóolaj a rózsa, a jázmin, és az ilang-ilang mellett. Egy illatos meditáció során a fülembé súgta üzenetét ez a virágos, könnyed, feminin, ugyanakkor mélységeiben gazdag, már-már kábító illat, amit itt és most papírra is vetek.





C'est si bon...  
 Fotó: © Leda Carter  
[www.flickr.com/photos/leda\\_carter](http://www.flickr.com/photos/leda_carter)  
 Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)

## A megosztó

**A** Bourbon geránium illata nem mindenki számára vonzó, inkább megosztó esszencia. A nők viszonyulása hozzá nagyban függ attól, hogy hol is tartanak az önmagukkal való kapcsolatban, hogyan viszonyulnak saját nőiségükhöz. Azok a hölgyek, akik nem adják át magukat nőiségük megélésének valamilyen oknál fogva, sok

esetben tolatkodónak tartják a geránium illatát. Mindezt azért írom le, mert az illattal való kapcsolatunk folyamatosan fejlődik. Számomra a geránium az első időkből elviselhetetlenül sok volt. Nem mondom, hogy nem tetszett, egyszerűen csak túlzásnak tartottam, önmagában használva pedig elképzelhetetlennek gondoltam. Ahogyan haladtam azonban az önmagammal való munka során, úgy alakult a „mi” kapcsolatunk is, és elfogadóvá, már-már néha napján, keverékekben akár vonzóvá is vált a Bourbon geránium számomra.

## Nő a teljességben

A Bourbon geránium megtanítja neked, hogyan fogadd el önmagad, utat mutat, hidat képez önmagadhoz. A szeretet hatására, melyet önmagad felé sugársz, te magad is változni fogsz, felismered értékeidet, kivirágzol, és szégyenérzet nélkül tudod átélni majd a nőiesség minden egyes szakaszát ezen a Földön. A női lét varázslatos, nőnek lenni öröm, és csupa változatosság. Ha felismered erődet, hatalmas alkalmazkodási képességed,



> örökös változásaidat, és ezekkel harmóniában tudsz együtt rezegni, akkor értetted meg a geránium üzenetét. Nem megváltoznod kell, hanem elfogadnod önmagad, és beteljesítened missziódat ezen a Földön, mégpedig női minőségben.

### Maradj hű önmagadhoz

A geránium illóolaj illata egy rendkívül fontos üzenetet hordoz, mégpedig azt, hogy fogadd el önmagad, teljesítsd be a sorsod, és légy az a nő, akinek lenned kell. Ne hallgass hamis barátokra, ne ábrándozz valótlan álmok kergetéséről, lehetetlen és vállalhatatlan küldetések megvalósításáról. A geránium mélységeiben felfedezett frissességével, azt hirdeti, azt duruzsolja, hogy maradj hű önmagadhoz, mégpedig szégyenkezés nélkül. Nőnek születted erre a világra, tehát élj és szeress nőként.

### Hit, és stabilitás

A geránium illóolajat önmagában is alkalmazhatjuk akár meditációhoz, mely segíti a nőiségünkkel való kapcsolat felvételét, akár aromaterápiás masszázsban.



Többféle keverékben is próbáljuk ki hatását, számomra a legideálisabb házasítás a vetiverfű illóolajával történő meditációban jelent meg. A vetiver ugyanis talajt képez



#### *Pelargonium triste* mag

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

a láb alatt, stabilitást nyújt, alapot, melyre a geránium segítségével építkezni lehet. A szégyen és zavar nélküli hit önmagunkban csodákra képes, ne hagyjuk elveszni nőiségünket, tegyünk a változásért. A Bourbon geránium illóolaja mellettünk fog állni a nehéz időkben is, és mindvégig támogatja majd a folyamatot. ■



A geránium mélységeiben felfedezett frissességével, azt hirdeti, azt duruzsolja, hogy maradj hű önmagadhoz, mégpedig szégyenkezés nélkül. Nőnek születted erre a világra, tehát élj és szeress nőként.

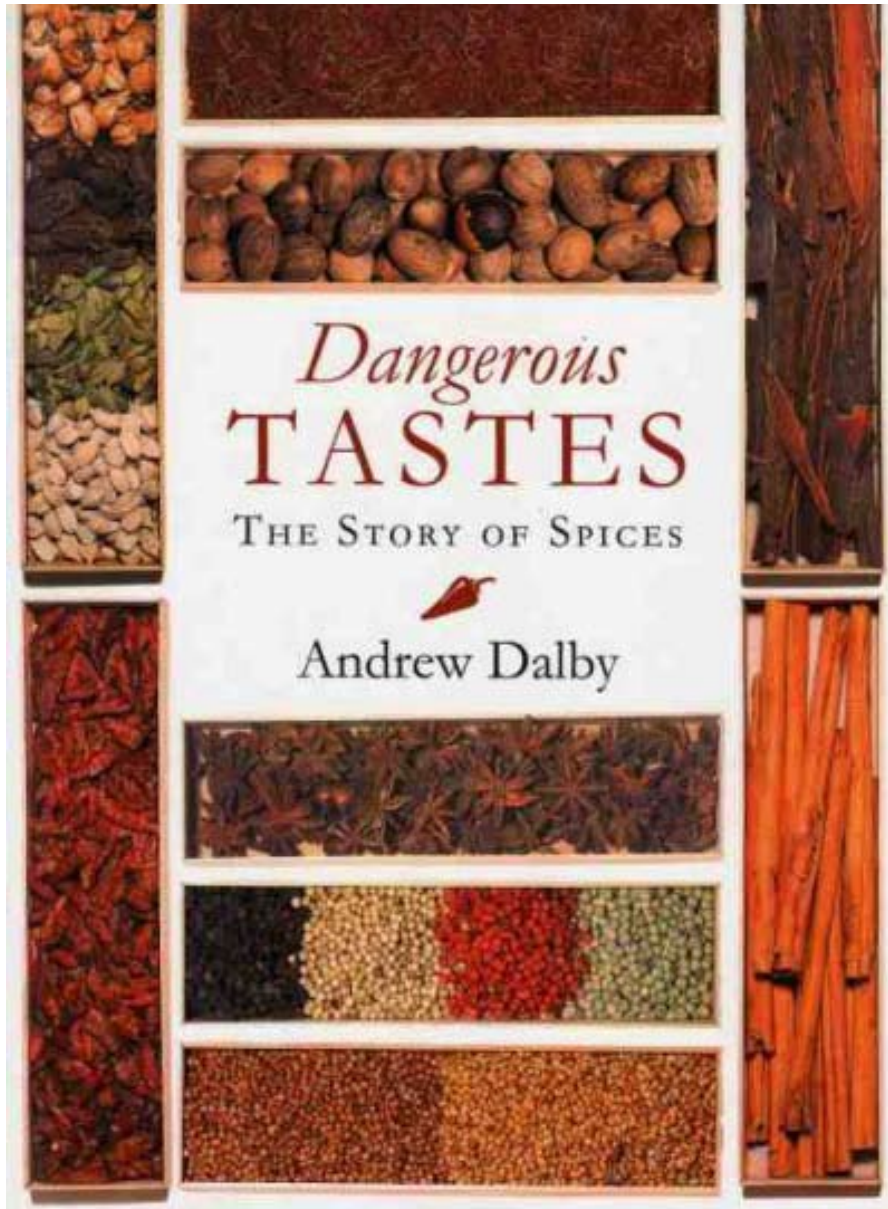


#### *Pelargonium graveolens*

Fotó: © sigusr0  
www.flickr.com/photos/sigusr0  
Attribution-SahereAlike 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)



Magnólia az Andrássy úton (Budapest)  
Fotó: © Bánhegyi Dénes



**A**ndrew Dalby magyarul még meg nem jelent, de angol nyelven már több mint 15 éve elérhető *Dangerous Tastes – The History of Spices* (magyar fordításban kb. *Veszélyes ízek - fűszertörténelem*) című könyvét ajánlom olvasásra mindazoknak, akik szeretik a fűszereket, a történelmet és természetesen az aromás növényeket. Hiszen a fűszerek és az aromás növények mindig is hozzátartoztak, szerves részét képezték történelmünknek és a világkereskedelemnek. Árúként adták-vették, mivel már az antikvitás korától – de még korábban is

- számítva sem hiányozhattak az ételekből, az italokból, a parfümökből, fontos szerepet töltek be a gyógyászatban, a szexben, a vallásban a mágiában és rituálék részeként is.

Az aromás anyagok már a történelem előtti időktől fogva luxustermékeknek számítottak a kereskedelemben. Számos archeológiai kutatás során találtak fűszereket, illatosított olajokat. Klasszikusok magasztalták étrendi és gyógyászati jelentőségüket, a arab orvosok által megkezdett gyakorlatot számos nyugati kultúra folytatta, és mára a modern orvostudomány is elkezdte megfelelően elismerni jelentőségüket.

A portugálok a keleti fűszerek és orvosságok megszerzésének reményében indították útjukra hajóikat Indiába és a Karib-térségbe. Kolumbusz nyugatra vette az útirányt és rálelt az Új Világra és annak aromás növényeire. A nagyhatalmak háborúkat vívtak értük, rabszolga sorsba hajtottak népeket csak azért, hogy az illatos áruk kereskedelmét és annak irányítását magukénak tudhassák.

A *Dangerous Tastes*, bár 2000-ben adták ki, friss szemszögből vizsgálja az aromás és egzotikus anyagokat, valamint az évszázadokon keresztül betöltött szerepüket. Andrew Dalby ismert angol nyelvész és étel-történész. Alan Davidson, a *The Oxford Companion to Food* című ételekről írt enciklopédia szerzője ezt írja a könyvről: 'Elragadó és komplex... amikor Dalby keveri a fűszereket az eredmény egyedi és ellenállhatatlan.'

És valóban, Dalby a nyelven keresztül mesteri módon képes visszadni az aromák, az illatok és a fűszerek világának csodálatos pillanatait. De a tényszerű és lexikálisan is lenyűgöző tartalom is sok-sok új információval lát el minket. Gondolta volna például, hogy a mindennapi kávénkba kevert cukor egykor fűszernek számított? És hogy a gyömbér hogyan lett a nyugati kultúrák konyháinak elfogadott fűszere? Ha nem, akkor mindenképpen érdemes elolvasni a könyvet!

- ab -

Andrew Dalby:

*Dangerous Tastes. The History of Spices*  
University of California Press. Berkeley,  
California. 2000. 184 oldal fekete-fehér és  
színes illusztrációkkal.  
ISBN 9780520236745



„Andrew Dalby” by my own work - Own work (my camera). Licensed under CC BY 3.0 via Commons - [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Andrew\\_Dalby.JPG#/media/File:Andrew\\_Dalby.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Andrew_Dalby.JPG#/media/File:Andrew_Dalby.JPG)

**D**r. Babulka Péter már számos alkalommal bizonyította szakmai tudását és elhivatottságát a gyógynövények és a fitoterápia iránt. Több szakkönyv, hazai és nemzetközi publikációi szerzője után akinek végre valóra vált az régi álma, hogy a Kárpát-medence gyógynövényeiről írhasson egy kiadványban.

A könyv vázlatos áttekintést ad gyógynövényes történelmünkről, a gyógynövények népi-, és modern alkalmazásáról, a takarmányozásban, állatgyógyászatban valamint a természetes kozmetikumokban való felhasználásának lehetőségeiről. Rövid összefoglalást ad a gyógyhatású élelmisznövényekről és az ehető vadnövényekről, valamint az illóolajokról, az aromaterápiáról, és ez utóbbinak gyógyturizmusban betöltött szerepéről. A könyvben mintegy 250 gyógynövény kerül megemlítésre, ezek több mint felénél színes ikonok és monografikus leírások segítik azok jobb megismerését. A színes képek száma meghaladja a 300-at. A könyvhöz egy, a növények azonosításához terepen is jól használható Androidos mobiltelefonokra fejlesztett HERBINDEX nevű program letöltéséhez adott kód is jár.

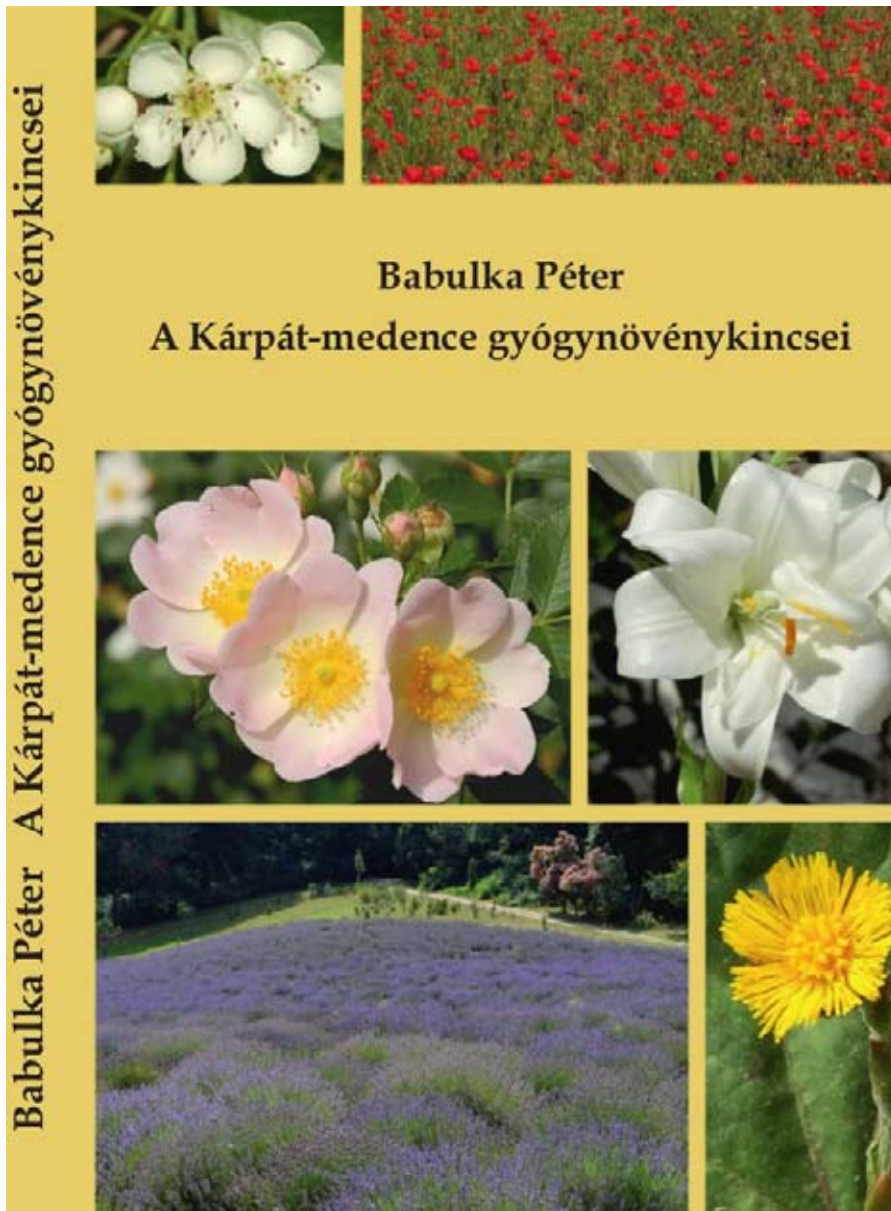
Kiváló segédeszköz a gyógynövényekkel és a fitoterápiával foglalkozóknak vagy csupán a téma iránt érdeklődőknek. A könyvet a szerző Rácz Gábor (1928-2013) marosvásárhelyi gyógyszerészprofesszor emlékére ajánlja.

- ab -



Tapasztalattal mondom, hogy nehéz felébreszteni az érdeklődést a gyógynövényekkel való foglalkozást iránt, de aki egyszer megpróbálja, nemigen tudja abbahagyni.

Gidófalvy István  
marosvásárhelyi füvesember  
(1899-1993)



## Babulka Péter A Kárpát-medence gyógynövény- kincsei

TERC Press, Budapest 2015, 333. oldal

További információ: [babulka.peter@gmail.com](mailto:babulka.peter@gmail.com)



*Pelargonium graveolens*  
Fotó: © Dr. Babulka Péter

Schütz Gabriella

## A GERÁNIUM HIDROLÁTUM ALKALMAZÁSA A GYAKORLATBAN

■ Miután megtisztítottuk a bőrt, arcpermetként magában is alkalmazhatjuk. Nappali vagy éjszakai krémünket a még nedves, a hidrolátummal kezelt bőrre rögtön kenjük fel, így a nedvességet a mélyebb rétegekbe juttathatjuk, vagyis a bőr hidratáltabbá válik. A geránium hidrolátumot bátran használhatjuk a házi készítésű kozmetikumaink vizes fázisában is, így ideális választás lehet frissítő arctonikához, arcpakolásokhoz, arcmaszkokhoz, különféle lemosókhoz és tisztító kezelésekhez, borotválkozás utáni készítményekhez, nyugtató, ápoló krémekhez, és hajápoló kozmetikumokhoz egyaránt.

Az idegrendszer tonikjaként is alkalmazhatjuk, hiszen nyugtatólag hat az elmére, ezért meditáció, stressz és szorongás során csak permetezzünk egy keveset a nyakunkra, a tarkónkra, vagy a mellkasunkra. Segít befelé figyelni, és újra egyensúlyba kerülni. Harmonizáló, kiegyensúlyozó hatású. A háztartásban is előszeretettel használják, hiszen hosszantartó friss illata miatt bátran adagolhatjuk a vasaló vízéhez, vagy permetezhetjük vele a frissen mosott ruhát, a függönyöknek, párnáknak visszaadja üdeségét. >

# Arcmaszk pattanásos bőrre (L. és S. Price receptje nyomán)

## HOZZÁVALÓK:

10 ml aloe vera (*Aloe barbadensis*) gél  
10 ml geránium (*Pelargonium graveolens*) hidrolátum

Keverjük össze a gélt és a hidrolátumot, majd lágyan masszírozzuk az arcbőrbe. Hagyjuk hatni 20 percen keresztül, végül egy geránium hidrolátummal átitatott vattacsomóval mossuk le az arcról. Ezt kiegészíthetjük a reggeli és esti gerániumos arcpemtetéssel.



Fotó: © Zenspa1  
[www.flickr.com/photos/93609956@N056](http://www.flickr.com/photos/93609956@N056)  
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)



Fotó: © Pink Sherbet Photography  
[www.flickr.com/photos/pinksherbet](http://www.flickr.com/photos/pinksherbet)  
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

# Szájfertőtlenítő vérző fogínyre, ínygyulladásra (L. és S. Price receptje nyomán)

## HOZZÁVALÓK:

30 ml geránium (*Pelargonium graveolens*) hidrolátum  
30 ml ciprus (*Cupressus sempervirens*) hidrolátum  
30 ml rozmaring (*Rosmarinus officinalis*) hidrolátum

Keverjük össze a hidrolátumokat, majd egy evőkanálnyi mennyiséggel öblítsük át a szájüreget reggel és este, gargalizáljunk és ismételjük meg egymás után háromszor.



## > Permet rosaceás, kipirosodó arcbőrre vagy töredezett hajra (L. és S. Price receptje nyomán)

Keverjük össze egyenlő arányban geránium (*Pelargonium graveolens*), ciprus (*Cupressus sempervirens*) és balzsamos szuhar (*Cistus ladaniferus*) hidrolátumot, majd permetezzük a megtisztított bőrre reggel és este, illetve a töredezett fénytelen hajra, majd hagyjuk megszáradni anélkül, hogy kiöblítsenék.

## Ital PMS-re (L. és S. Price receptje nyomán)

HOZZÁVALÓK:

250 ml muskotályzsálya (*Salvia sclarea*) hidrolátum  
200 ml római kamilla (*Chamaemelum nobile*) hidrolátum  
50 ml geránium (*Pelargonium graveolens*) hidrolátum  
500 ml ásványvíz

A fenti keverékből egy evőkanállal keverjük két deciliter nem túl forró folyadékhoz és fogyasszuk naponta legalább háromszor, inkább hatszor tíz napon keresztül a menstruáció előtti hetekben.

### Felhasznált irodalom

Az Amit a Bourbon geránium hidrolátumról tudni kell (25-27. oldal) cikkhez, az AROMA-KONYHA (70-73. oldal) receptjeihez és a BEAUTY rovathoz:

Cupillard. E., Cupillard, V.: *Cuisiner avec les huiles essentielles et les eaux florales*. La Plage. France. 2015.

Catty, S.: *Hydrosols, the next aromatherapy*. Healing Arts Press, Rochester. Vermont. USA. 2001.

Berton, H.: *Les huiles essentielles pour la peau*. Aromleome. France. 2007

Price L., Price, S.: *Understanding hydrolats: the specific hydrosols for aromatherapy*. Churchill Livingstone. 2004.

Grosjean, N.: *Le grand livre de l'aromathérapie*. Paperback. 2013.

Baudoux, D.: *L'aromathérapie - Se soigner par huiles essentielles*. Broché. France. 2008.

Lis-Balchin M, Buchbauer G, Hirtenlehner T & Resch M.: Antimicrobial activity of *Pelargonium* essential oils added to a quiche filling as a model food system.

*Letters in Applied Microbiology*. 1998. 27(4). 207-210.

Jaenson TG, et al.: Repellency of oils of lemon eucalyptus, geranium, and lavender and the mosquito repellent MyggA natural to Ixodes ricinus (Acari: Ixodidae) in the laboratory and field. *J Med Entomol*. 2006. 43(4). 731-6.

# iMed Aromaterápiás SóMikroklíma Terápia

FELNŐTTEKNEK  
IS AJÁNLOTT!

– illatos lehetőség az őszi és a téli légúti hurutos betegségek megelőzésére, enyhítésére és a hagyományos orvosi terápiák kiegészítésére.

## Használata javasolt:

- orrdugulás
- fülfájás
- nátha
- híg és sűrű orrváladékozás
- arcüreggyulladás tünetei
- száraz és hurutos köhögés
- allergiás eredetű légúti panaszok esetén



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 ötvöze 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.

„Legyen örömeikre!”

Dr. Lengyel Boglárka

Csecsemő és gyermekgyógyász szakorvos



Dr. Vukics Viktória PhD.

# A SIVATAG FOLYÉKONY ARANYA - AZ ARGÁNOLAJ

*Argania spinosa* (L.) Skeels

■ A Marokkó nemzeti kincsének tekintett argánfa terméséből nyert jellegzetes illatú, aransárga olaj számos olyan bőrrokon alkotóelemet tartalmaz, amely nélkülözhetetlen a bőr egészséges működéséhez. Telített és telítetlen zsírsavakban, antioxidáns, gyulladáscsökkentő, sejtaktiváló és hidratáló, a bőr védő barrier rétegét erősítő komponensekben egyaránt gazdag. Minden bőrtípus ápolásához ideális választás.

Argán (*Argania spinosa* L.) gyümölcse -  
Atlas Kasbah, Marokkó

Kép: © Wildlife Travel

[www.flickr.com/photos/wildlifetravel](http://www.flickr.com/photos/wildlifetravel)

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



## > Az argánfa és az olaj előállítása

A mára szinte kizárólag Marokkó délnyugati területein honos argánfa (*Argania spinosa* L.) vagy más néven marokkói olajfa méltán tekinthető az ország nemzeti kincsének. Ez a lassan növény, kiemelkedően szárazságtűrő fafajta mélyen a földbe nyúló gyökereivel védi a sivatagos területeket az eróziótól, árnyékot ad és takarmányt a helyiek állatainak – levele és termése a kecskék kedvelt csemegéje. Magjaiból nyerik a bőrpolásban különösen értékesnek tekintett argánolajat, melynek igencsak munka- és időigényes hagyományos előállítása megélhetést nyújt a berber asszonyoknak.

1998-ban az argán erdőket az UNESCO a bioszféra rezervátumok közé sorolta. Ezeken a területeken a gazdasági lehetőségek optimális kiaknázása mellett komoly hangsúlyt fektetnek a fenntarthatóságra, a biodiverzitás és a kulturális örökség megőrzésére. Ennek értelmében az argánfák az állam tulajdonát képezik, a helyiek csak haszonélvezeti joggal bírnak, a fákat sem kivágni, sem rázással vagy más módon megsérteni nem szabad. Ugyanakkor a tövises fáról a gyümölcs kézzel csak nehezen szedhető, ezért az argánolaj előállításához általában a fákról lehullott terméseket gyűjtik össze.

A hagyományos előállítás során a magok csonthéjas burkát kővel megtörik, a bennük található olajban gazdag magokat megszártják, majd enyhe melegítéssel megpörkölnek és megőrlik. Az így kapott lisztet langyos vízzel elkeverve tésztát gyúrnak. A tésztát kézzel kiperéselve nyerik azt a barnás színű emulziót, amiből egyszerű ülepítéssel az olaj elválasztható. Ez a kinyerési mód azonban alacsony hatásfokú, ráadásul a kapott olaj a magas víztartalom miatt nehezen eltartható. A pörkölés nélküli magokból egyszerű mechanikai préseléssel nagyobb mennyiségű és kiváló minőségű kozmetikai argánolaj nyerhető. Az oldószeres kivonás ugyan tovább növeli a hatásfokot, de a különleges kísérőanyagok elvesztése miatt kevésbé értékes olajat eredményez. Egyszerű fizikai eljárással a préseléssel nyert olaj az értékes zsírkísérő komponensekben dúsítható, a dezodorált (illat-mentes) változat azonban bőrpoló tulajdonságából is veszít.



**Argán gyümölcse (*Argania spinosa* L.)**

Kép: © Martin and Kathy Dady  
[www.flickr.com/photos/thedadys](http://www.flickr.com/photos/thedadys)  
 Attribution-NoDerivs 2.0 Generic (CC BY-ND 2.0)

## > A folyékony arany

Kevésbé köztudott, hogy az argánolaj az ehető olajok közé tartozik. A helyi lakosság évszázadok óta egyrészt főzőolajként másrészt bőrbetegségek és bőrproblémák (pl. pikkelysömör, ekcéma, akne, száraz bőr) kezelésére, érrendszeri problémák megelőzésére és a bőr fiatalságának megőrzésére használja.

Kozmetikai felhasználását tekintve az egyszerű mechanikai préseléssel nyert argánolaj a kiemelkedő tulajdonságú alapolajok közé tartozik. Változatos zsírsav összetételének köszönhetően telített (palmitsav és sztearinsav) és telítetlen (olajsav és linolsav) építőelemeket egyaránt kínál a bőrnek. Azon kevés olaj közé tartozik, amely olajsavban és linolsavban egyaránt gazdag, így akár önállóan is (esetleg kevés alfa-linolénsav tartalmú olajjal kiegészítve) képes a bőr teljes zsírsavszükségletét kielégíteni.

A zsírsavak mellett értékes zsírkísérő anyagai is támogatják (fitoszterolok, E-vitamin, fenoloidok, karotinoidok, szkvalén) bőrápoló hatásait. Különleges fitoszterol



**Argán fák (*Argania spinosa* L.)**

Kép: © Manuel M. Ramos  
[www.flickr.com/photos/\\_mm\\_](http://www.flickr.com/photos/_mm_)  
 Attribution-NonCommercial-ShareAlike 2.0 Generic  
 (CC BY-NC-SA 2.0)



**Argán gyümölcse (*Argania spinosa* L.)**

Kép: © Martin and Kathy Dady  
[www.flickr.com/photos/thedadys](http://www.flickr.com/photos/thedadys)  
 Attribution-NoDerivs 2.0 Generic (CC BY-ND 2.0)

> komponensei (sottenol, szpinaszerol, sztigmaszerol) a védő lipid barriert erősítő és antioxidáns tulajdonságaik mellett sejtaktiváló hatásúak. E-vitamin tartalma ugyan nem kiugróan magas, viszont túlnyo-

mórészt a kitüntetett módon hasznosuló, bőráktív alfa-tokoferol formából áll. Az olívaolajhoz hasonlóan számottevő mennyiségben tartalmaz szkvalént, amely fenoloid és karotinoid komponensekkel együtt szín-

tén antioxidáns hatásához járul hozzá. .

Az argánolaj minden bőrtípus ápolásához megfelelő választás. A sejtanyagcserét fokozó, regeneráló, valamint antioxidáns tulajdonságából elsősorban az idősödő és érett bőr profitál. Nem meglepő, hogy az argánolaj az anti-aging kozmetikumok keresett alkotója. A védő lipid barriert erősítő, hidratáló, irritációt gátló és gyulladáscsökkentő tulajdonságának köszönhetően ugyanakkor a száraz, érzékeny, viszkető bőrre is jótékony hatással van. Magas linolsav tartalma gyulladáscsökkentő hatása mellett többek közt az egészséges hám-lás folyamatának fenntartásához is hozzájárul, aminek a hámosodás zavarai járó bőrproblémák (pl. pikkelysömör) mellett a pattanásos bőr ápolásában is jelentősége lehet. Magas telítetlen zsírsav és szkvalén tartalmának köszönhetően az argánolaj a könnyen elosztható, mélyen felszívódó, nem komedogén olajok közé tartozik, a zsíros bőr ápolására szánt kozmetikumokban is bátran alkalmazható.

Bár a telítetlen zsírsavban gazdag olajok általában oxidációra hajlamosak, az argánolajnak antioxidáns kísérőanyagai jobb eltarthatóságot biztosítanak. Magas linolsav tartalma miatt mégis enyhén fényérzékenyítő hatású lehet, ezért bár stabil olajokkal és vajakkal kombinálva bátran használhatjuk nappali kozmetikumokban, napvédő készítményekben alkalmazása kerülendő.

## Felhasznált irodalom

Zoubida Charrouf, Dominique Guillaume Ethnoeconomical, ethnomedical, and phytochemical study of *Argania spinosa* (L.) Skeels. *Journal of Ethnopharmacology* 67 (1999) 7-14.

Dom Guillaume, Zoubida Charrouf Argan Oil Monograph. *Alternative Medicine Review* Vol 16 (3) 2011 275-279.

Hanae El Monfalouti, Dom Guillaume, Clément Denhez and Zoubida Charrouf Therapeutic potential of argan oil: a review *Journal of Pharmacy and Pharmacology*. 2010; 62: 1669–1675.

Saïd Gharby, Hicham Harhar, Dominique Guillaume, Aziza Haddad, Bertrand Matthäus, Zoubida Charrouf Oxidative stability of edible argan oil: A two-year study *LWT - Food Science and Technology* 44 (2011) 1e8.

### Főbb összetevői:

zsírsav	típus	mennyiség
linolsav	többszörösen telítetlen	30-35%
olajsav	egyszeresen telítetlen	40-50%
palmitinsav	telített	10-15%
sztearinsav	telített	5-6%

Közéltőlég 60 mg/100g E-vitamin, fitoszerolok, triterpén alkoholok, karotinoidok, fenoloidok, szkvalén

### Argán virágzás közben (*Argania spinosa* L.)

Kép: © Manuel M. Ramos

[www.flickr.com/photos/\\_mm\\_](http://www.flickr.com/photos/_mm_)

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 2.0 Generic

(CC BY-NC-SA 2.0)





[www.aromatika.hu](http://www.aromatika.hu)

**Muskotályzsálya (*Salvia sclarea* L.)**

Fotó: © Museum de Toulouse

[www.flickr.com/photos/museumdetoulouse](http://www.flickr.com/photos/museumdetoulouse)

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