

# AROMATIKA

## MAGAZIN

Illóolajok - Gyógynövények - Hagyományok - Alkalmazások

2. évfolyam 4. szám. - 2015.(2) 4.

ISSN 2064-5503

2

ÉVES AZ  
AROMATIKA

Muskotályzsálya (*Salvia sclarea*)

Fotó: © Leonora Enking

[www.flickr.com/photos/33037982@N04](http://www.flickr.com/photos/33037982@N04)

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

### ESZTÉTIKA

Parfüm a növények lelkéből  
(52-54. oldal)

### ALKALMAZÁSOK

Aromaterápiás öngyógyítás hospice dolgozóknak  
(18-24. oldal)

### GYÓGYNÖVÉNYEK

A zsályák  
(46-51. oldal)



Fotó: Museum de Toulouse  
www.flickr.com/photos/museumdetoulouse  
Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)

6-8

Dosszié

Hollódi Gergely - Jade Shutes:  
Muskotályzsálya illóolaj

10-13

Dosszié

Elizabeth Ashley:  
Muskotályzsálya  
a misztikus Hold-gyógyír



15-17

Dosszié

Schütz Gabriella:  
A muskotályzsályáról, avagy a  
legsziperebb vajúdoolajról



Fotó: Museum INTVGene  
www.flickr.com/photos/intvgene  
Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)

18-24

Alkalmazások

Joan Feffer:  
Aromaterápiás öngyógyítás  
a hospice környezetben



Fotó: Alexey Kijatov  
www.flickr.com/photos/chaoticmind75  
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

26-31

Alkalmazások

Jade Shutes:  
Aromaterápia és a kínai  
Öt Fázis tana - *Tél*

32-37

Hagyományok

Berecz Ildikó:  
Aromatikus kalandozások Kréta  
szigetén 3. - *Az ártatlanság kora...*

38-42

Hagyományok

Hollódi Gergely - Hajdu Kata:  
Titkok a Bükk mélyéről 2.  
*A Fény hegyének peremén*



Fotó: © 2015 Hajdu Kata

46-51

Gyógynövények

Dr. Babulka Péter:  
A zsályák



Fotó: © 2015 Dr. Babulka Péter



Fotó: © 2015 Berecz Ildikó

# 52-54

## Esztétika

Schütz Gabriella:  
Amikor a növények  
lelkéből készül a parfüm



# 56-61

## Tallózó

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

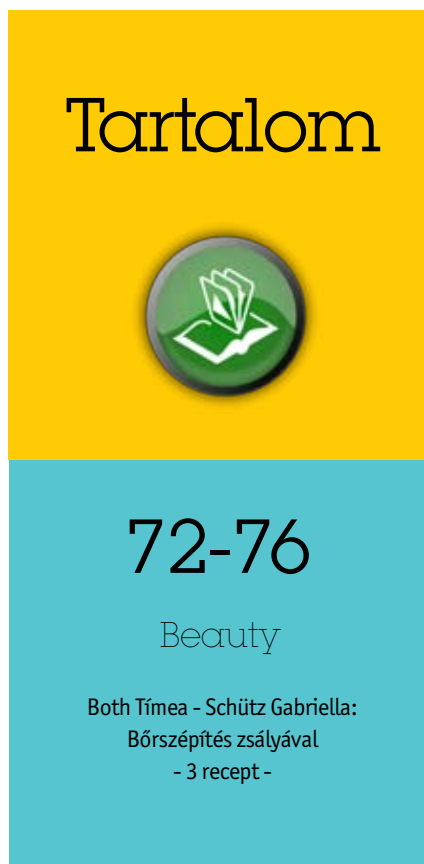


# 62-65

## Aromakonyha

Schütz Gabriella - Hollódi Gergely:

- Kakukkfű és zsálya hidrolátummal készült sült csirke
- Királyi tészta a zsálya erejével
- Öt tipp a konyhából
- Zsályabor receptje



# 66-68

## 7. érzék

Schütz Gabriella:  
Ha a muskotályzsálya  
illóolaj beszélni tudna...

# 70

## Könyvajánló

Rácz János:  
Növénynevek enciklopédiája

# 72-76

## Beauty

Both Tímea - Schütz Gabriella:  
Bőrszépítés zsályával  
- 3 recept -

# 78-80

## Bázisolajok

Dr. Vukics Viktória PhD.:  
Szőlőmagolaj  
(*Vitis vinifera* 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.

**Testünk a kert, akaratunk a kertész. Ha tetszik: csalánt vagy salátát vetünk bele. Izsópot ültetünk s kigyomláljuk a köményt. – Egyféle fűvel foglaljuk el az egészet, vagy többfelé osztjuk. Parlagon hagyjuk henyeségből, vagy tenyészővé tesszük iparral. Mindez egyedül akaratunktól függ.**



**Our bodies are our gardens, to the which our wills are gardeners; so that if we will plant nettles or sow lettuce, set hyssop and weed up thyme, supply it with one gender of herbs or distract it with many, either to have it sterile with idleness or manured with industry, why, the power and corrigible authority of this lies in our wills.**





Fotó: © sogard  
www.pixabay.com  
CC0 Public Domain

**N**éhány nap és egy új évet ünnepelek. A szerkesztőség pedig azt, hogy az Aromatika magazin két éves lett. 2013 nyarán határoztuk el egy lelkes csapattal, hogy létrehozunk egy olyan magazint, amely hiánypótlóként szerepelhet Magyarországon, igényes, szakmailag független és alapos, ám mégis a nagyközönség számára fogyasztható formában fogja népszerűsíteni az illóolajokat, gyógynövényeket és a hozzájuk kapcsolható alkalmazásokat és a témával kapcsolatos hagyományokat. A visszajelzések alapján a magazinnak megvan a helye, az Olvasók pedig szeretettel fogadták. A jövőben is azon leszünk, hogy érdekes, olvasmányos témákat dolgozzunk fel és gyakorlati információkat tárjunk olvasóink elé.

Ez évi utolsó számunk *Dosszié* rovatában a muskotályzsálya illóolaja került fókuszba. A megszokott illóolaj profil mellett *Elizabeth Ashley* remekbe szabott cikke melegítheti a hideg, borús téli estét. Schütz Gabriella, a muskotályzsályáról, mint kiváló vajdó olajról osztja meg velünk tapasztalait.

Az *Alkalmazások* rovatban egy szokatlan de sajnos a valóságban sokunkat érintő kérdéssel kapcsolatos cikket közlünk *Joan Feffertől*. Joan az amerikai hospice környezetben dolgozó nővér. Arról osztja meg érzéseit, hogy az aromaterápia miként lehet a betegekkel foglalkozók segítségére egy a bánattal és az elmúlással megtöltött környezetben. A rovatban folytatjuk *Jade Shutes Aromaterápia és a Kínai Öt Fázis tana* sorozatát, az évszakhoz tartozó *Tél* című cikkel.

A *Hagyományok* rovatban Berecz Ildikó, Krétán élő aromaterapeuta az előző számban közölt *Aromatikus kalandozások Kréta szigetén* sorozatának újabb cikkében a mirtusz (*Myrtus communis*) lepárlásával kapcsolatos lenyűgöző stílusban megírt élményeit osztja meg velünk. Ezt követően egy, már a nyári számban elindított cikksorozat újabb darabjában osztjuk meg Önökkel bükkszentkereszti élményeinket Hegedűs Istvánnal eltöltött novemberi kalandozásaink után a *Fény hegy peremén* című cikkünkben.

A *Dosszié*hoz igazodva a *Gyógynövények* rovatban Dr. Babulka Péter barátunk az ajakosvirágúak legfontosabb családjához tartozó *zsályákról* írt. Az *Esztétika* rovatban Schütz Gabriella számol be egy botanikai parfümkészítő műhely során szerzett tapasztalait, érzékletesen ecsetelve az illatok lenyűgöző világát.

Dr. Babulka Péter, az általa jegyzett *Tallózó* rovatban aktuális és igazán használható információkat gyűjtött ki ismét az illóolajok tudományos vizsgálatairól.

E számunk *Aromakonyha* rovata ismét kulináris élményekben gazdagra sikerült. A kakukkfű és zsálya hidrolátummal készült csirke mellett a zsályás bor receptjét is megtalálják.

A *7. érzékben* Schütz Gabi a már megszokott *'Ha a(z) ... illóolaj beszélni tudna...'* sorozatban a muskotályzsályáról elmélkedik.

*Könyvajánló* rovatunkban ezúttal egy magyar szerző könyvét ajánljuk. *Rácz János* a Tinta kiadó gondozásában megjelent *Növénynevek enciklopédiája* című kötete szerintünk alpmű a növényekkel és oktatással foglalkozó könyvespolcán.

A *Beauty* rovatot e számunkban Schütz Gabi Both Tímea kozmetikussal közösen állította össze a muskotályzsálya és a zsálya illóolajok felhasználásával: *Bőrmegújítás zsályával, Zsályás arctisztító zsíros bőrre, Arcolaj zsíros, pattanásos bőrre és Dezodoráló hatású lábpuhító krém*. A receptekhez Hajdu Kata készített professzionális fotókat.

*Bázisolajok* rovatunk szakértője, Dr. Vukics Viktória PhD. ezúttal a Szőlőmagolaj jellemzőiről és alkalmazási lehetőségeiről ír. Viktória egyéb más teendői miatt néhány hónapra háttérbe vonul de reményeink szerint ismét széleskörű tudásával támogatja az Aromatika csapatát.

Az előző számban már említett és beharangozott hírekkel kapcsolatban még egy kis türelmet kérnénk, de egy szót megoszthatok Önökkel, amelyre érdemes lesz a jövőben odafigyelni: AME. Minden kedves Olvasónknak Kellemes Ünnepeket és Boldog Új Évet Kívánunk! ■

Illatos üdvözzel

**Hollódi Gergely**  
főszerkesztő



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)

Jade Shutes - Hollódi Gergely

# MUSKOTÁLYZSÁLYA ILLÓOLAJ

**SALVIA SCLAREA L.**

## Botanikai család

ajakosak (*Lamiaceae*)

## Egyéb hétköznapi nevei:

skarlát zsálya, skarlátfű

## Botanikai jellemzők

Középméretű – 40–60 cm – magasra növő, két vagy három évig élő, a Mediterrán régióból származó növény. Levelei szív vagy kerekdeden hosszúk alakúak. Kicsi virágai kéktől a lilába hajlóak, vagy fehér színűek és álfürtökben lógnak. Kedveli a laza, száraz talajt. Elsősorban Közép-Európában, Angliában, Marokkóban, az USA-ban és egyes szovjet utódállamokban termesztik.

## Történelmi háttér

Angolul *Clary sage*, ami a latin *sclarea* névből eredeztetett, amely viszont a *clarus* – magyar jelentése szerint tiszta – szóból származik. Angliában 'tisza szem'-nek is nevezték, mert a magjaiból főzött tea az irritált, gyulladt szemet kitisztította. Rácz János szerint „Nevét a rikító vörös színéről kapta.” Grieve leírja, hogy „a muskotályzsalját már a görög és római fűvészkönyvek is említik, használata hosszú időkre tekint vissza, mind a hivatalos görög és nyugati orvoslás, mind pedig a nem hivatalos, nem dokumentált európai javasasszonyok körében.” Nagy-Britanniában még sört és bort is készítettek belőle, mert kedvfakasztónak, mámorosítónak tartották. A középkorban gyógyhatásai miatt alkalmazták. Az utóbbi évszázadokban egyre kevesebbet használták, habár idegnyugtató tulajdonságai miatt manapság is népszerű adalékanyagként alkalmazza a dohányipar, fixatívként pedig a parfümipar.



Muskotályzsalja és lewendula illóolajokat csepegtetni a fürdővízbe egyszerű, ám mégis komplex élmény.

Isabel Gillies, amerikai színésznő és író

## Kivonással kapcsolatos információk

SZÁRMAZÁSI HELY: Franciaország, Németország, Oroszország

FELHASZNÁLT NÖVÉNYI RÉSZ: levelek és virágos hajtások

KIVONÁSI ELJÁRÁS: vízgőz desztilláció

KIVONT OLAJMENNYISÉG: 0,12–0,15%

OLAJ SZÍNE: színtelentől a halványzárígáig

## Keverési adatok

ILLATLEÍRÁS: édes, virágos, földes, diószerű

ILLATJEGY: szívjegy-bázisjegy

## Kémiai jellemzők

Alkoholokban és észterekben gazdag

## BIZTONSÁG

- Nem irritáns, nem szenzibilizáló. Az alkohol és a fájdalomcsillapítók hatását fokozhatja (különösen, ha az illóolajat vajjúdáskor vagy szüléskor használják).
- Az első trimeszter vagy veszélyeztetett terhesség alatt tanácsos nagyon kis adagokban használni vagy használatát teljesen kerülni.



Gyógynövényes és pezsmásan édes illatának földes tónusa híven tükrözi tulajdonságát, vagyis hogy nyugtatja az elmét, és egyben megerősíti azt. Enyhe szűrőssága pedig élénkíti az érzékeket, eloszlatja az illúziót és visszaállítja a tisztánlátást, amint azt a neve sugallja.

Gabriel Mojay a muskotályzsaljáról az *Aromatherapy for Healing the Spirit* című könyvében

## Muskotályzsalja (*Salvia sclarea*)

Fotó: © Ettore Balocchi

[www.flickr.com/photos/29882791@N02](http://www.flickr.com/photos/29882791@N02)

Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)



## KÉMIAI ÖSSZETEVŐK

Forrás: Tisserand R., Young R.: *Essential Oil Safety*. Second ed. Churchill Livingstone Elsevier. Edinburg-London--New York-Oxford-St.Louis-Sydney-Toronto. 2014. 253 p.

### FRANCIA ILLÓOLAJ

linalil-acetát	49,0-73,6%
linalool	9,0-16,0%
Germakrén-D	1,6-2,0%
béta-kariofillén	1,4-1,6%

### OROSZ ILLÓOLAJ

linalil-acetát	45,3-61,8%
linalool	10,4-19,3%
alfa-terpineol	1,2-2,5%
Germakrén-D	0,7-2,0%
béta-kariofillén	1,1-1,8%
geranil-acetát	0,8-1,2%
geraniol	0,6-1,2%

## > Terápiás hatások

Rángatózást oldó, antidepresszáns, görcsoldó, köhögéscillapító, afrodiziákum, balzsamos, szélhajtó, dezodoráns, menstruációt serkentő (emmenagogue), euforizáló, vérnyomáscsökkentő, izomlazító, idegnyugtató, szülésgyorsító, szedatív, emésztésjavító, méhizomzat-lazító.

### Kulcsszavak

Feminin (hormonális kiegyensúlyozó), eufórikus, afrodiziákum, antidepresszáns, görcsoldó, központi idegrendszer nyugtató.

### Fontosabb terápiás alkalmazási területek

**KERINGÉSI RENDSZER:** visszerek, aranyér, hajszáleres bevérvés

**VÁZIZOMRENDSZER:** izomfájdalmak, ízületi gyulladás, reuma, erős izomlazító, görcsök, ülőideg-gyulladás, plantar fascitis (a talp fascia gyulladása), alagút-szindróma (carpal tunnel), shin-splints (medial-tibialis stressz szindróma – a sípcsont melletti, a lábszár elülső izmainak fájdalmas állapota)

**IDEGRENDSZER:** nyugtató, tonik a fáradt idegrendszerre, szorongás, feszültség, migrén, fejfájás, rángatózás, álmatlanság, kimerültség, gyengeség

**SZAPORODÁSI ÉS HORMONRENDSZER:** rendszertelen menstruációs ciklusok, PMS, menopauzális panaszok, görcsök, szülés / vajúadás, impotencia, dysmenorhea, hőhullámok, éjszakai izzadás, hormonális egyensúlyzavar, amenorrhoea

**LÉGZŐRENDSZER:** asztmás rohamok (csil-

lapítja a légcső izmainak görcsös összehúzódásait), száraz, égő torok, hörghurut, gégegyulladás (álkrupp)

**BŐR:** stressz és szorongás okozta ekcéma, bőrgyulladások, ráncok, túlzott faggyútermelés, száraz, viszketeg bőr

### PSZICHÉS ÉS ÉRZELMI PANASZOK:

euforizáló, nyugtató, irritációt csillapító, harag, fáradtság, frigiditás, idegkimerültség, álmatlanság, depresszió, szülés utáni depresszió, túlzott munkavégzés, szexuális problémák, hiperaktivitás, érzelmi kiegyensúlyozatlanság, stressz, gondoktól való elszakadás, álmok serkentője

**ENERGETIKA ÉS KIFINOMULT JELENTÉSTARTALOM:** Mojay leírása szerint a hagyományos kínai gyógyászatban (HKO) a muskotályzsálya erősíti a Qi áramlását, a 'blokkolt' Qi-t nyugtatja és keringésre készíti. A hasban, belekben áramló Qi energiát kisimítja; Leigh a muskotályzsályát női kiegyensúlyozónak nevezi, a homlok csakra (harmadik szem) és a látási problé-

mák kezeléséhez ajánlja; Holmes szerint a muskotályzsálya gyorsan szétoszlatja a sekélyes érzelmeket, a szerepjátékra való hajlamot és szárnyakat ad az igazi, belülről jövő érzelmeknek, azokat eufórikus magasságokba emeli. Harmonizáló hatású Tűz és Föld között, fizikai testünk, érzéseink és vágyaink között. ■

### Felhasznált irodalom

Grieve, M.: *A Modern Herbal*, Vol. 1. Dover Publications, New York, USA, 1982, 203 p.

Holmes, P.: Clary Sage, *The International Journal of Aromatherapy*, 1993, Vol. 5(1) 15. p.

Mojay, G.: *Aromatherapy for Healing the Spirit*, Healing Arts Press, Rochester, Vermont, USA, 1997, 62-63 p.

Rácz János: *Növénynevek enciklopédiája: Az elnevezések eredete, a növények kultúrtörténete és élettani hatása*, Tinta Könyvkiadó, Budapest, 2010, 796 p.

Tisserand, R.; Young, R.: *Essential oil safety*. Edinburg London New York Oxford Philadelphia St. Louis Sydney Toronto: Churchill Livingstone-Elsevier, 2014. 253 p.

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



Fotó: © Ettore Balocchi  
www.flickr.com/photos/29882791@N02  
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

# Görcsoldó masszázsolaj keverék

- 9 csepp muskotályzsálya illóolaj  
(*Salvia sclarea*)
- 3 csepp borsmenta illóolaj  
(*Mentha x piperita*)
- 12 csepp ciprus illóolaj  
(*Cupressus sempervirens*)

Az illóolajokat keverjük össze, majd adjuk hozzá 30 ml édesmandulaolajhoz és a keveréket töltsük barna vagy kobaltkék üvegbe. Az olajokat jól rázzuk össze és hagyjuk néhány napig állni. Masszírozzuk be a fájdalmas testrészbe akár naponta többször.





Fotó: geralt  
CC0 Public Domain

Elizabeth Ashley

# MUSKOTÁLYZSÁLYA A MISZTIKUS HOLD-GYÓGYÍR

SALVIA SCLAREA L.

**A** muskotályzsálya illóolaját néha a 'futottak még' kategóriában találjuk. Sokszor úgy írnak róla, mint az erőszakosabb és meggyőzőbb nővérének, az orvosi zsályának a biztonságosabban alkalmazható alternatívája - mintha azért hívnánk egy összejövételre, mert csendesebb, mint a testvére, aki inkább egy fergetegesebb buliba készült! A kutatásokban is leginkább az orvosi zsályával együtt szerepel, amelyekben egyébként az információk mindkettőjükre összemossa jelennek meg. De a *Salvia sclarea* önmagában is összetett gyógyító erőt rejt magában, ami szerintem bármely terapeuta illóolajos dobozkájának elülső rekeszeibe sorolja.

Mint mindig, régi időkre szeretek visszatekinteni, amikor is a tanítások a Holdhoz, néha pedig a Merkúrhoz kötődtek. Asztrológiai szempontból két kormányzóhoz, a Mérleghez és az Ikrekhez kapcsolható. Hatásait évek óta kutatják, de ahelyett, hogy kiderítették volna melyik kormányzója az erősebb, a modern orvoslás is kettősségét látszik alátámasztani, ami egyébként is az Ikrekre jellemző tulajdonság!

Ironikusnak tűnhet, hogy a 'tisztánlátás' az amiről maga a növény is szól. A latin név eredetijét vizsgálva láthatjuk, hogy a

*Salvia sclarea* névben szereplő *sclarea* szó a görög 'tisztá', vagyis tiszta szemben gyökerezik. Culpepper leírja, hogy a muskotályzsálya magjainak áztatásával kinyert nyálkás anyagot a szemre helyezve az kiszívja a 'port' (mérgeket és szennyeződéseket), amit aztán kimoshatunk.

Számomra azonban a leginkább lenyűgöző dolog az illóolaj kémiai összetétele. Először is, mert rendkívüli mennyiségű észteret tartalmaz – általában 70% körül, habár az összetétel nagyban változhat a talaj minőségétől és a földrajzi körülményektől. Az észterek talán a leggyengédebb szerves kémiai csoportba tartoznak, hatásukat is gyengéd módon fejtik ki. Antimikrobiális, szedatív és görcsoldó tulajdonságokkal rendelkeznek.

Az illóolaj az észterek mellett szklareolt is tartalmaz, ami az emberi ösztrogén felépítéséhez hasonló vegyület, így ösztrogenizáló hatású jellemzőket mutat. 2010-ben Robert Tisserand egy blogbejegyzésében a Penoël és Franchomme által eredetileg ezen ösztrogenizáló hatást leíró tulajdonságokra vonatkozó interpretációt jelentetett meg. Ebben azt állítja, hogy e fura molekuláris összetételű vegyületnek önmagában nem feltétlenül van hatása az emberi szervezetben található hormonokra, de arra sincs bizonyíték, hogy az illóolaj a

szervezetet ösztrogéntermelésre ösztönöznél. Ugyanebben a blogbejegyzésben megjegyzi, hogy a muskotályzsálya illóolaját esetenként a terhesség alatt kerülendő illóolajként emlegetik, miközben említi, hogy két, terhesség során lefolytatott klinikai vizsgálatban is biztonságosan alkalmazhatónak találták (ha valaki kíváncsi rá, személyes praxisomban csak a 37. hetet követően használom). Egyrésztől olyan olyan kémiai csoportról beszélünk, amely az olajat könnyen kezelhetővé teszi. Másrésztől azonban a tudomány persze mindig közbeszólhat. Októberben, egy nagyon megtisztelő meghívásnak eleget téve az International Federation of Aromatherapists (IFA – Aromaterapeuták Nemzetközi Szövetsége – a szerk.) pekingi konferenciáján tartottam előadást. Olyan nagyszerű előadókkal szerepeltem együtt, mint Valerie Anne Worwood és Michelle Roques O'Neil. A konferencián mindig vissza-visszatérő jelmondatként jelent meg a megérzésekre való hagyatkozás fontossága, az olajokra történő odafigyelés vagy hallgatás - a növény ismerete és az ösztönös megérzések. Az intuíció valójában a

#### Muskotályzsálya illusztrációk az 1800-as évekből

Kép: © artvintage1800s.etsy.com  
www.flickr.com/photos/artvintage1800s

Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)



> Holdhoz köthető gyógyír.

A lunáris archetípusra jellemző az elmélkedés és az ösztönösség. Arra emlékeztet, hogy a Hold nem külön fényforrás, tündöklése a Nap sugaraira hagyatkozik. Mint ilyen, a reflexiók és a tudatlan tettek mind-mind részesei a hold-gyógyírekkel való kezeléseknél.

Pekingbe való utazásom előtt egy héttel hajnali négykor a szuperhold ébresztett. Közvetlenül a holdfogyatkozás előtt történt, fel-alá mászkáltam a házban, mint egy holdkóros. Mint a legtöbb holdkóros tenné, megnéztem a Facebookot.

Észrevettem, hogy egy szappankészítő fórumon egy bejegyzésben egy hölgy megjelölt (betagelt) és azt kérdezte, hogy milyen illóolajat használjon, mert hasznos ajándékot szeretne készíteni egy policisztás ovárium szindrómában szenvedő barátnőjének, aki gyermeket szeretne. Ő a muskotályzsálya illóolajat szerette volna használni.

Ekkor a megérzésem majdnem szó szerint lecsapott és szinte hallottam a vérszfékek csikorgását. A policisztás ovárium szindróma ösztrogénfüggő környezetre utalhat. Nem tisztázott, hogy a ciszták

az ösztrogénnek köszönhetően alakulnak-e ki, vagy más okból. Maga a kérdés is vitára adhat lehetőséget. A fontos kérdés azonban, hogy használjuk-e a muskotályzsályát? Okozhatja-e a felborult egyensúly további romlását?

Nos, egyelőre nincs rá bizonyíték, hogy tovább rontaná. De, amint látom nincs arra vonatkozó bizonyíték és kutatási eredmény sem, hogy az ellenkezőjét állíthassuk. Tehát nem azt jelenti, hogy nem így van... egyszerűen nem áll rendelkezésünkre ilyen jellegű hatásait megerősíteni látszó adat. Tehát, egy jó aromaterapeuta azt mondaná: 'hagyjuk a könyveket, mit mond a megérzésem...?', és ebben az esetben elvettem a muskotályzsályát.

A Hold energiája természetesen ciklusokhoz köthető, találó módon a női ciklushoz. A muskotályzsálya illóolaj segít a menstruáció szabályozásában, görcsoldó hatása miatt a fájdalmak enyhítésében. Ismét kérdezhetnénk, hogy vajon az ösztrogenizáló hatásnak köszönhető a vérzés enyhítése, a nyugtatás...? Jelen pillanatban, tudományos magyarázattal még nem szolgálhatunk! Mindenesetre az észterek görcsoldó hatásához biztosan köthető. A tudomány néha ellentmondásokkal teli!

Felemelő és antidepresszáns tulajdonságai miatt a muskotályzsálya a változó korban is hasznos segítség lehet. Ezek a hatások vajon a hormonokra való hatásra vagy ősbibb okokra vezethetők vissza? Számos pszichológiai tanulmány felfedte, hogy mintaszerű kapcsolat van a menopauza alatt átélt érzések és a valójában megélt tünetek között. Több tanulmány vizsgálta az eltérő kultúrákat és a termékenységi időszak végén, az ahhoz való viszonyulást, valamint a különböző kultúrákban élő nők által megélt tüneteket. Angol nőként be kell hogy ismerjem, rendkívül aggódom a megöregedéstől. Nagyanyámnak mellrákja volt, évekig azon aggódtam, hogy nem kaphatok hormonpótló készítményeket és hogy nagyon hamar megöregednék, ha a méhemet eltávolítanák. A fent említett tanulmányokat



< Fotó: © BY-YOUR-'FLOWERSYMBOL'  
Moontower  
www.flickr.com/photos/aparejador  
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)



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

Fotó: © Silke Baron

[www.flickr.com/photos/silkebaron](http://www.flickr.com/photos/silkebaron)  
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)



A lunáris archetípusra jellemző az elmélkedés és az ösztönösség. Arra emlékeztet, hogy a Hold nem külön fényforrás, tündöklése a Nap sugaraira hagyatkozik. Mint ilyen, a reflexiók és a tudattalan tettek mind-mind részesei a hold-gyógyírekkel való kezeléseknél.

inkább azt mondanám, hogy tudattalan gondolatok, amelyek talán a tanulás útján érkeznek. A muskotályzsálya hold-gyógyírja az érzékelteket befolyásolja és azokat a tüneteket, gyerekkorunkból meghúzódo rejtett áramlatokat és értékeket fejt vissza rétegenként, amelyek szorongást okoznak és a stressz kiváltói.

A merkúri orvossg a kommunikációt veszi célba és az összes olyan illóolajat, amely a szájhoz kapcsolható, no itt van helye a muskotályzsályának! A 16. századi Angliában a sörfőző mesterek a jóval drágább komló helyett muskotályzsályát adtak a sörhöz, azzal a szándékkal, hogy kuncsaftjaikat hamarabb berugassák. Ezt megelőzően Németországban a muskotályzsályát muskotály szőlőhöz adták a borkészítés során. A muskotályzsályás hamisítással készült italok másnaposságot okoztak és hamar rájöttek a delikvensnek, hogy olyan pohárba dugták a nyelvüket, amely nem várt következményekkel járt! Az alkohol és a muskotályzsálya nem igazán barátok (ja és persze az italos munkavégzés sem).

A többi 'holdkóros' gyógyírhez hasonlóan, a dolgok másnak tűnhetnek, mint amik valójában. A túlzott használata hallucinációkat okozhat, gyakran pszichózisos és paranoiás tünetek formájában testesülhet meg. Ez az illóolaj Yin oldala. A kifejezetten Yang típusok számára viszont kiváló választás lehet a puha, éteri és befogadó illóolaj. Az ügyfél maximalista vagy túl aktív? Ha viselkedésében macsó és gyakorlatias, akkor a muskotályzsálya kiváló választás. A másik oldalról, ha krónikusan kimerült, akkor a vetiverfű Yang energiája lehet inkább kiegyensúlyozó. Ilyenkor a muskotályzsálya illóolaja inkább távolít a valóságtól. Nem olcsó illóolaj de mindenképpen érdemes beruházni rá. Hideg teára emlékeztető illata gyengéd és intuitív gyógyír ami a legtöbbünket megnyugtatja!

> olvasgatva feltettem a kérdést magamnak, vajon mit is jelent számomra a 'megöregedés'. Aggódtam, hogy a bőröm száraz lesz, meghízom, hōhullámaim lesznek és éjszaka izzadok majd, csontjaim törékennyé válnak és elvesztem a nőiességemet.

Megdöbentem, amikor olvastam, hogy az éjszakai izzadás és a hōhullámok a menopauza alatt végbemenő hormonváltozásokhoz köthetők. Habár a menopauzával kapcsolatban megélt többi tünet valóságos, ám valami más okkal függenek össze. Sőt, egy másik országból való nő lehet, hogy a változó korral kapcsolatban teljesen más tünetekről panaszkodik. A Yucatán-félszigeten élő, magukat majának valló nők és Görögország egyes vidéki területein élő parasztnők például egyáltalán nem panaszkodnak egyéb tünetekre, mint, hogy menstruációjuk teljesen leáll. Na ez nem furcsa? Egy kicsit elgondolkoztatott!

Úgy tűnik, hogy a maja nők igen korán házasodnak, körülbelül tizenkét évesen. Sok gyereket vállalnak és alig menstruálnak. Úgy gondolják, hogy a menopauza egyszerűen annak a jele, mint hogy a szülések során a vérük nagy részét elhasználták, és mikor véget ér nem siratják a

nemzőképesség elvesztését, mivel sok gyerekük van. Ezután sokkal szabadabb életet élhetnek. Templomba járhatnak, találkozhatnak barátaikkal, 'vértől' és feltételezhetően a kisgyerekektől már nem béklyóba kötve élhetnek. Amikor arról kérdezték őket, hogy férjeik miként vélekednek arról, hogy már nem termékenyek, egyszerűen visszakérdeztek: 'Nekik ehhez mi közük van? Ugyebár ők nem szenvedtek a vérzéstől.' Úgy vélem, hogy az ő társadalmuk is tiszteli az időseket, olyan hely, ahol a vén banya is tiszteletnek örvend. Szégyenlem magam, hogy Angliában ez nem így van.

A hold-gyógyír ezért nem más, mint az a valami ami árnyékban van. Egyesek úgy neveznék, hogy a tudatalatti, én

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 profilkok összeállítója. Elizabeth jelenleg az Egyesült Királyságban él és dolgozik.

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





*Az*  
*Fveszett illatok nyomában*

**Botanikai parfümkészítő workshop**

2016 január 16-17. Budapesten

**További információk és jelentkezés:**

[csenge.lipovszky@gmail.com](mailto:csenge.lipovszky@gmail.com)

[aromabotanica@gmail.com](mailto:aromabotanica@gmail.com)

Tel.: 06 20 960 4393, 06 20 342 1232

**Patchouli**  
*Pogostemon cablin*  
pure essential oil  
organically-grown  
Sri Lanka

2.5 ml



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

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

Schütz Gabriella

# A MUSKOTÁLYZSÁLYÁRÓL, AVAGY A LEGSZUPEREBB VAJÚDÓOLAJRÓL



■ A szülés, születés az egyik legnagyobb kaland egy ember életében. Éppen ezért nem csak lelki vagy szellemi szinten kell felkészülnünk rá. Fizikailag is sok mindent tehetünk, amivel megkönnyíthetjük, testünk számára is ezt az eseményt. Lényeges, hogy egészségesen táplálkozzunk, tornával karban tartjuk a testünk, azonban léteznek más módszerek is, melyek az előbbieket kiegészíthetik, támogathatják. Az aromaterápiának, és ezen belül a muskotályzsálya illóolajának a vajúadás időszakában nyújtott áldásos hatását tudományos kutatások is alátámasztották már.

## Dió illatú olaja görcsoldó

A muskotályzsálya (*Salvia sclarea*), vagy hétköznapiabb nevén skarlát zsálya, vagy skarlátfű, az egyik leghasznosabb illóolajunk, ha a vajúadásról vagy a szülésről van szó.

Latin neve eredetiben a *clarus* szóból származik, amely magyarul tisztát jelent. Angliában „tisztaszemnek” is nevezték, mert a magjaiból főzött tea a gyulladt, irritált szemet kitisztította. A lepárlással nyert víztiszta, vagy halványsárga illóolaja, - melyet elsősorban Franciaországban, Németországban és Oroszországban állítanak elő - számos terápiás hatással rendelkezik. Édes, virágos, enyhén földszagú, dió illatú olaja főként görcsoldó, idegrendszeri nyugtató, antidepresszáns, euforizáló és vérnyomáscsökkentő hatása miatt kedvelt a terapeuták körében.

Az illóolaj fő összetevői között nyugtató hatású alkoholokat (linalol) és észtereket (linalil-acetát) találunk, amelyek ugyanabba a botanikai családba, az ajkások családjába tartozó levendulaolajban is megtalálhatók.

## A szülő nők segítője

Vajúadás és szüléskor a legfontosabb a fájdalomcsillapítás, a méhösszehúzóadások szabályozása, a szülés során esetlegesen fellépő félelem és szorongás enyhítése. A muskotályzsálya illóolaját geránium és levendulaolajjal keverve fokozhatjuk a nyugtató és bátorító hatást. A tapasztalatok szerint a vajúadás, szüléskor alkalmazott egyéb fájdalomcsillapítók hatását erősítheti.

Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy csak a megfelelő, megbízható minőségű, ellenőrzött, eredeti, hamisítatlan és kiemelkedő energiákkal teli illóolajak



Muskotályzsálya (*Salvia sclarea*)

Fotó: © Jacinta Iluch Valero

[www.flickr.com/photos/70626035@N00](http://www.flickr.com/photos/70626035@N00)

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

képesek gyógyítani, segíteni, és hozzájárulnak a „tőlük elvárt” hatást.

A vajúadást és szülést segítő dülák és a szülésznők körében régóta kedvelt illóolaj, mivel mint izomlazító, a méhizomzat ellazításában segíthet. Euforizáló hatása pedig érzelmileg is támogathatja a szülésre készülő nőt. Kifejezetten feminin illóolaj, hormonális kiegyensúlyozó, csilla-

pítja a haragot, álmatlanságra, szülés utáni depresszióra vagyis a „baby blues” ellensúlyozására ajánlják.

A muskotályzsálya illóolaja az álmok serkentője, érzelmeink, vágyaink és fizikai testünk közötti harmónia helyreállításában szintén segíthet. Stresszes állapotokra kiváló keveréket alkot a levendula és az ilang-ilang illóolajával. A vajúadás során

> használhatunk jázminolajat is, mivel azt hagyományos módon a tejelválasztás beindítására használják.

Az első trimeszter vagy veszélyeztetett terhesség alatt tanácsos csak nagyon kis mennyiségben használni vagy inkább mellőzni. Az illóolaj nem irritáns, meglehetősen biztonságosan alkalmazható.

## Muskotályzsálya gyakorlatban a szülőszobán

### Szülőszoba térfrissítője

Egy pumpás szórófejjel ellátott palackot töltünk meg forrás vagy tisztított vízzel és adjunk hozzá 10-15 csepp muskotályzsálya illóolajat. Használat előtt jól rázzuk össze a flakont. A vajúdás során 15 percenként porlasszuk a keveréket a levegőbe.

### Borogatás a vállakra, hasra, nyakra

A vajúdás alatt langyos vízzel töltött tálhoz adjunk 8-10 csepp muskotályzsálya illóolajat. Kis textilkendőt a vízbe mártva és enyhén kicsavarva borogassuk a homlokot, vállakat, nyak környékét.

### Masszázsolaj vajúdáshoz

50 ml barackmagolajba cseppentünk 15-20 csepp muskotályzsálya olajat vagy levendula – muskotályzsálya - geranium illóolaj keverékét. A vajúdás során a hátat, nyakat, deréktájékat masszírozzuk vele. A levendula és a muskotályzsálya olaja fájdalomcsillapító és szorongáscsökkentő hatású.

### Gátmasszázsolaj

A szülés előkészítésére a harmadik trimesztertől ajánlják, közvetlenül a szülésig. A cél, hogy a szülésre történő felkészülés során a szövetek és izmok legyenek készítve a kiemelt igénybevételre.

A gátmasszázsolajokhoz gyakran ajánlják a muskotályzsálya olajat (esetleg 11 csepp rózsaoajjal keverve), amelyet valamilyen hordozóolajba helyezve használnak a gát masszírozásához. Hordozóolajnak kifejezetten alkalmas a mandulaolaj, vagy más növényi olajokkal, olajos növényi kivonatokkal alkotott keveréke. Kifejezetten hasznos növényi olaj lehet a ligetszépeolaj, esetleg a búzacsíraolaj, mindkettő magas E-vitamin tartalma miatt. Növényi olajos kivonat vagy macerátum pl. az orbáncfű macerátum (hipericumra érzékenyeknek nem ajánlott) amely gyulladásgátló, fertőtlenítő és izomlazító tulajdonságú.

### Vajúzó recept fürdőkádba

A fürdővízhez előzőleg 1 teáskanálnyi mézbe, tejszínbe vagy tejbe kevert 6-8 csepp muskotályzsálya olajat adhatunk. Nyugtató, izomlazító és szorongásoldó hatású.

### Szaglósó a szülőszobára

Egy 5 ml-es barna gyógyszerári üvegcsét töltünk meg Himalája sóval, majd adjunk hozzá 5-8 csepp muskotályzsálya olajat vagy muskotályzsálya-levendulaolaj keveréket. A só huzamosabb ideig megtartja az illóolajokat, lassabban illannak el. Hasznos társ a felkészülés, vajúdás és szülés alatt is. A méhösszehúzóadások alatt szippantsunk mélyeket az üvegcséből.

### Felhasznált irodalom

Burns E, Blamey C, Ersser SJ, Lloyd AJ, Barnetson L. The use of aromatherapy in intrapartum midwifery practice an observational study. *Complement Ther Nurs Midwifery*. 2000 Feb;6(1):33-4.

Michel Tournaire, Anne Theau-Yonneau. Complementary and Alternative Approaches to Pain Relief During Labor. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2007 December; 4(4): 409-417. PMID: PMC2176140.

### A cikk eredeti változata először a BABA Patika blogján jelent meg.

Fotó: © Artvintage1800s.etsy.com  
www.flickr.com/photos/artvintage1800s  
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

N2320





Joan Feffer

RN, CHPN (Certified Hospice and Palliative Nurse)

# AROMATERÁPIÁS ÖNGYÓGYÍTÁS

## A HOSPICE ELLÁTÁSBAN DOLGOZÓK BÁNATÁNAK KEZELÉSE

Cikkemben a bánatról és annak életünkre gyakorolt hatásairól, különösen a hospice (Haldokló beteg ellátás) ellátás során megélt bánat hatásairól írok, valamint arról, hogy az illóolajok miként támogathatnak bennünket e bánat elfogadásában. Ha megnézzük a bánat szó jelentését, akkor olyan szinonimákkal találkozunk, mint a gyötrellem, szomorúság, pszichés fájdalom vagy lelkiismeret-furdalás. Az angol nyelvben a *bánat* szó a *bánkódni* igéből származtatott, eredete a latin *gravare*, vagyis megterhel, illetve a *gravis*, vagyis *nehéz*, *súlyos* szavakban keresendő. Már születésünk pillanatában megtapasztaljuk a veszteséget, és az azzal járó kellemetlenségeket. Első veszteségünk az anyaméh védelmének elvesztése. Már ekkor bánkódunk, de megtanulunk élni a veszteséggel. Az érzés nem múlik el és nem is véges, hogy valamilyen csoda folytán soha többé ne jöjjön elő. A bánat életünk része. Gerard May 1992-ben írt *For They Shall be Comforted* (kb. *Akik megvigasztaltatnak – a szerk.*) cikkében azt írja, hogy „inkább elméledésként éljük meg, mint siralmas szenvedésként.” A veszteség iránti bánatunk nem csupán szereteteink elvesztésében nyilvánul meg, de a mindennapok apró veszteségei is ide sorolhatók. Ha nem sikerül a veszteség megélése, a bánat akkumulálódik, ezért vizsgáljuk meg mi történik, és ügyeljünk magunkra.

Jane Hughes Gignoux 2005-ös, *Some Folks Say: Stories of Life, Death and Beyond* (kb. *Ezt beszélnek a népek: Történetek az életről, halálról és ami utána van – a szerk.*) című könyvében említi az Öt mákszem című buddhista tanmesét. A történetben egy asszony házról házra jár, hogy valaki halott gyermekét meggyógyítsa. A mester az asszonyt elküldi azzal, hogy menjen és kérjen öt mákszemet egy olyan házból, ahová még sohasem lépett be a halál. Az asszony házról házra járt, sok szomorúságról és veszteségről hallott, de nem talált olyan házat, amelyet ne érintett volna a halál. Így visszatért a mesterhez és megértette, hogy a fájdalom mindannyiunk részese. Ahogy Hughes Gignoux könyvében írja: „a halandósággal és a veszteségen való túllendüléssel kapcsolatos történet-



#### Havasupai indián nő Kathak teherhordó kosarat visz - kb. 1902

Fotó: © Grand Canyon National Park [www.flickr.com/photos/grand\\_canyon\\_nps](http://www.flickr.com/photos/grand_canyon_nps)  
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

ben a tanulság az együttérzésen keresztül jelenik meg.” Hospice gondozókként miként tudunk együttérzést tanúsítani, mikor naponta találkozunk a halállal? Az együttérzés megéléséhez az önmagunkkal való törődés elengedhetetlen, hiszen a bánatot, amelyben részünk van, a társadalom nagy része nem érzi át. Sőt lehet, hogy más hospice gondozók sem érzik. Ezt a fajta bánatot gyakran a megfosztottság bánatának is nevezik. Gyakran halljuk, hogy azt mondják rólunk, hogy mi hozzászoktunk a pácienseink elvesztéséhez. Mások azt emelik ki, hogy mennyire gyengéden kezeljük a halál felé vezető utat és mégis nap mint nap a bánattal együtt élünk. Milyen lesújtó és szomorú – mondogatják.

Egyes amerikai indián kultúrákban az ún. *teher kosarak*-hoz rituálékot kötnek. A kosarakat eredetileg teherszállí-

tásra használták, de szimbolikusan a tipik elé is akasztották, ezzel emlékeztetve a látogatót, hogy mielőtt belép hagyja a kosárban a terheit. Az indiánok szerint gondjainkat mások megszentelt terébe vinni udvariatlanságnak számít. Hospice gondozóként mi vagyunk a teherviselők, vagy ahogy J. Shep Jeffreys 2005-ben megjelent, *Helping Grieving People – When tears are not enough: A Handbook for Care Providers* (kb. *Hogyan segítsünk a gyászolókon – amikor a könnyek már nem segítenek: Kézikönyv ápolóknak – a szerk.*) könyvében nevezi 'kitüntetett szemtanú'. A kitüntetett szemtanú, olyan „egészségügyi- vagy lelki gondozó, önkéntes segítő, aki két emberi lélek közötti szent térbe lép – a legmélyebb tisztelettel érez a másik fájdalommentességre törekvése és a veszteség utáni életben történő túlélésre való vágya



### Levendula (*Lavandula Angustifolia*)

Fotó: © Silke Baron [www.flickr.com/photos/silkebaron](http://www.flickr.com/photos/silkebaron)  
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)



> iránt.” A hospice ápolók elveszett álmokról, elszenvedett fájdalmakról és dühről szóló történeteket hallanak. Előfordul, hogy az egészségügyi rendszerrel szembeni haragnak is szemtanúi vagyunk. Nyitott szívvel és gondolkodással kell ilyenkor is viselkednünk, nem tudunk megoldással szolgálni, csupán a meghallgatás a feladatunk. A felgyülemlett fájdalom az, amiben az aromaterápia segíthet bennünket. Az aromaterápia a szagláson és érintésen keresztül segíthet az öngyógyításban.

A szaglás születésünk pillanatától vett első lélegzetvételünkől fogva velünk van. Ez az érzékünk mélyen a limbikus rendszerben gyökerezik. A szaglási impulzus a szaglóidegen keresztül közvetlenül a limbikus rendszerben található amygdalába jut. Az amygdala felel az érzelmeinkért és a szagokkal kapcsolatos emlékekért. Mindannyian átélünk szagokkal kapcsolatos emlékeket. Ilyen emlék lehet a rózsa, vagy a levendula (*Lavandula angustifolia*) illata, vagy a nagymama sü-

tötte keksz illata is. Van, akit a tömjén (*Boswellia carterii*) illata a templomba repíti. A vetiverfű (*Vetiveria zizanoides*) – egy illóolaj, amelyet sokan nem is ismernek – az erdő enyhén nedves levelein sétálgatásra emlékeztethet. Az édes narancs (*Citrus sinensis*) illóolaja édesanyánk vásárnaponként frissen csavart narancslevét juttathatja eszünkbe. A nővérek ismerik azt a tüdőfertőzéssel járó szagot, amely kellemetlen és nehéz elfelejteni, de legalább tudják, hogy mit kezelnek. Egy páciensemnek gyönyörű tapasztalata volt a szagokkal kapcsolatban. A fiatal anya agytumorral várta a halált és azon aggódott, hogy miként mondja meg négy és ötéves gyerekeinek, hogy haldoklik, attól félt, hogy amikor felnőnek nem fognak rá emlékezni. Végül erőt vett magán és elmondta nekik. Négy éves kislánya ekkor ezt mondta neki: „Minden rendben lesz mama. Mindig emlékezni fogok az illatra.” Megnyugodott, hogy lesz valami, amire emlékezni fognak vele kapcsolatban.



A hospice ápolók elveszett álmokról, elszenvedett fájdalmakról és dühről szóló történeteket hallanak. Előfordul, hogy az egészségügyi rendszerrel szembeni haragnak is szemtanúi vagyunk. Nyitott szívvel és gondolkodással kell ilyenkor is viselkednünk, nem tudunk megoldással szolgálni, csupán a meghallgatás a feladatunk.

Az illóolajok, a virágok, fák és növények illatos esszenciái azok, amelyek a bánatban segítenek minket. A bánat és a veszteség megnyilvánulhat lehangoltságban, depresszióban, dühben, álmatlanságban vagy erőtlenségben. Vannak, akik, ahelyett, hogy valamilyen természetes gyógyulási eszközt választanának, gyógyszerrel próbálják elnyomni érzéseiket. Az illóolajok természetes segítséget nyújthatnak. De vajon mi az, amitől az illóolajok olyan erősen képesek szervezetünk fizikai, érzelmi és spirituális gyógyulását erősíteni? Az 1. táblázatban felsorolt illóolaj összetevők azok, amelyek támogatják a természetes gyógyulási folyamatokat. A pszichés és spirituális jólétünket az illóolajok antidepresszáns, nyugtató, idegrendszeri kiegyensúlyozó, altató és felemelő tulajdonságai biztosítják. Ezek a pozitív és támogató tulajdonságok, amelyeket megkaphatunk, ha illóolajokat használunk.

A rózsa a szeretet virága. Kinyitja a szívet. Valentin napon a leggyakrabban rózsát ajándékoznak. A rózsa nem csak annak a szívét nyitja ki, aki adja, de annak a 'szeretettnek' is, aki kapja. Persze nem ezekből a rózsákból nyerik az illóolajat. Legtöbbjük csodálatos látvány de illatuk



> szinte alig van. A Rózsa Otto illóolajat a *Rosa damascena* lepárlásával nyerik. A rózsa illóolaj az elmét nyugtatja, és egyben felemel. A bánatban kinyitja a szívet, az önel fogadásban és a sebek begyógyításában támogat. Antidepresszáns tulajdonságai miatt csodálatos lenne, ha a hospice dolgozók mindennap használhatnák e csodálatos olajat. A rózsa illóolaj ára sajnos ezt nem teszi lehetővé. A rózsa Otto az egyik legdrágább illóolaj. 30 milliliter illóolaj előállításához legalább 120 kilónyi rózsa-szirom szükséges. Alternatíva lehet a rózsa hidrolátum (rózsavíz), amelyet spray formájában használhatunk. A rózsa hidrolátum a rózsa illóolaj lepárlásakor nyert aromavíz. A hidrolátumhoz olyan további illóolajokat adhatunk, amelyek támogatják a depresszióhoz társuló negatív érzelmi állapotok, az elengedés képtelenségének feloldását. Valentin napon a leggyakrabban rózsát ajándékoznak. A rózsa nem csak annak a szívét nyitja ki, aki adja, de annak a 'szeretettnek' is, aki kapja. Persze nem ezekből a rózsákból nyerik az illóolajat. Legtöbbjük csodálatos látvány de illatuk szinte alig van.

Az egyik ilyen illóolaj a geránium (*Pelargonium graveolens*). A geránium friss, rózsás-virágos illatú olaj. Felemel és vidámságot hoz a térbe, jókedvre derít. Az illóolaj kémiai összetétele, a többi illóolajéhoz hasonlóan attól függően változik, hogy a növényi alapanyag honnan származik. Eben az illóolajban jellemzően magas a monoterpén alkoholok százalékos aránya, amely immunrendszeri stimuláns tulajdonságokkal vértel. A rózsához hasonlóan, ez az olaj is segít kinyitni a szívet, támogatja az érzelmi sebek begyógyulását. Szorongásoldó és oldja a zavartság érzését. A gerániumról Gabriel Mojay a következőket írja: „nyugodt erőt és biztonságot sugároz, ezért a geránium illóolaj kiváló az akut és krónikus stresszre is, különösen olyan állapotokra, amelyek a stressznek és a túlfeszített munkának köszönhetően idegkimerültséggel járnak.” A hospice dolgozóknak a geránium segíthet nyitottá válni és a mások szükségleteire történő odafigyelésben is.

A petitgrain (*Citrus aurantium var. amara*) illóolaj erőt ad, felemel és segít szembeszállni a szomorúsággal. A keserű narancs leveleiből desztillált illóolaj eny-

hén fűszeres, zöldes illatú narancséra emlékeztet. Összetételében magas alkohol és észter tartalmú, idegrendszeri nyugtató és antidepresszáns. A petitgrain az az olaj, amiért akkor nyúlunk, ahogy Worwood írja: „amikor finom spirituális érintésre, enyhén felénk nyúló karra van szükségünk a könnyekkel teli napokban.” A hospiceban pedig igenis vannak olyan napok, amikor a látogatással érkező szomorúság már szinte elviselhetetlen. Szükségünk van egy nyugalmas szigetre, egy kinyújtott kézre, hogy felemeljen és erőt gyűjthessünk a következő alkalomra. A páciensekkel történő találkozások között az aromaterápia ilyen kinyújtott kéz lehet.

Amikor anyánk megnyugtatására vágyunk, akkor a levendula (*Lavandula angustifolia*) a megfelelő illóolaj. Ahogy Worwood nevezi, a levendula az illóolajok anyja vagy nagyanyja. Gyengéden védelmező illóolaj, amelyet édeskés, friss és nyugtatóan virágos illata is sejtet. Antibakteriális, gyulladáscsökkentő, antidepresszáns, sejtregeneráló, idegnyugtató és szedatív tulajdonságú. Rendkívül sokoldalú, az aromaterapeuták és tudósok által legtöbbször vizsgált illóolaj.

Magas, akár 53%-nyi linalil-acetát észter tartalma miatt kifejezetten gyengéd, az egyik illóolaj, amelyet hígítatlan formában is használhatunk. Az akár 40%-nyi linalool tartalma az, ami nyugtató, szedatív tulajdonságait adja. Érzelmi szempontból a levendula kiegyensúlyozó, hozzásegít, hogy önmagunkkal és másokkal szemben is könnyűületesek lehessünk. A hospice környezetben egész napos használatra kiváló esetleg a nap végére lazításhoz. Régóta alkalmazzák álmatlanság ellen. Az olajat a párnára cseppentve, esetleg a virágokat a párnába helyezve az illata segíthet elalvásra bírni a zaklatott elmét.

Nem mindenki kedveli a virágillatokat, ilyen esetekben a fák és a levelek fás, gyantás illatai jótékonyak lehetnek. Sok illóolaj segíthet a Földanyával való kapcsolatunk egyensúlyának helyreállításában.

A ciprusok segíthetnek a kapcsolatfelvételben. A ciprus (*Cupressus sempervirens*) illóolaja erőteljes és segíthet a bánatot magunk mögé utasítani. A ciprust temetésekben használták, az antik görögök a ciprust Hádésznek, az alvilág urának ajánlották fel. A ciprust a halál, a bánat és az örökkévalóság szimbólumá-

### Petitgrain, vagyis a keserűnarancs fa (*Citrus aurantium var. amara*) leveleiből készült illóolaj

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



> nak tartották. Évszázadok óta ezért ültetik a növényt a mediterrán temetőkhöz. Az illóolajat az őszi levelekből és hajtásokból vízgőzlepárlással állítják elő. Illata fás, friss és fenyőre emlékeztető. A ciprus illóolaj kiváló eszköz lehet a hospice munkában vagy a gyászolóknak, mivel, ahogy Mojay írja pszichés hatása miatt segíthet, hogy „a nehéz változásokat kezelhessük és elfogadhassuk.” Segíthet, hogy adaptálódhassunk a pácienseinket érintő változásokhoz, segíthet elűzni a negatívát, hogy magunkévá tehesük a pozitív elfogadást. A ciprus jól keverhető más fás, balsamos és földes illatokkal, mint a tömjén, a boróka, a szantálfa vagy a vetiverfű. Azoknak, akik kedvelik a virágos illatokat, lábjegyként jó keveréket alkothat a muskotályzsályával, a gerániummal és a levendulával.

A tömjén alap illat ha a spiritualitás a cél. Mojay szerint „ideális eszköz a meditációhoz, elmélkedéshez és az imádkozáshoz, lecsendesíti és nyugtatja az elmét.” Füstölőként hosszú évszázadok óta használják különböző vallásos ceremóniákban, balsamozásra és templomok, imaházak és mecsetek tértisztítására. A napkeleti bölcsek

### Tömjén - lecsendesíti az elmét

Fotó: © Falco  
www.pixabay.com  
CC00 Public Domain



**Ciprus (*Cupressus sempervirens*)**

Fotó: © Hans  
www.pixabay.com  
CC00 Public Domain

is tömjént vittek az kis Jézusnak ajándékba, valószínűleg, hogy azzal balsamozzák az újszülöttet. A tömjént keresztények, zsidók és muszlimok a mai napig használják vallási rituálékhoz. Az illóolajat a *Boswellia* fajok kérgének megvágása után kicsorduló, majd a földre pottyanó és megszilárduló gyanta 'cseppeiből' lepárlással készítik. A 'cseppeket lepárlás előtt összegyűjtik és osztályoz-

zák. A tömjén illóolaja monoterpénekben gazdag, ami nagyban hozzájárul idegrendszer nyugtató tulajdonságaihoz. Adaptogénként tartják számon, azaz felemel és tonikként vagy éppen szedatívként viselkedik. A hospice munkában azzal támogatja a mindennapjainkat, hogy a bánattal járó folyamatos 'agyalást' nyugtatja, enyhíti. A tömjén édes illata nyugtatja a lelket.



> A hospice munka mindennapjainak részét képezi a fájdalmak csillapítása, a különböző tünetek enyhítése és a folyamatos támogatás. A pszichés és spirituális fájdalom azonban gyakran nem vagyunk képesek segíteni, de finoman irányíthatjuk az eseményeket. Összességében hagyunk kel, hogy a dolgok 'történjenek'. Ez pedig nem könnyű dolog, nem tudjuk a pszichés és spirituális fájdalmat enyhíteni. Ilyen esetekben érdemes a vetiverfűhöz, e kiváló földelő illóolajhoz nyúlni. Segíthet abban, hogy beavatkozás nélkül jelen lehessünk, illetve, anélkül, hogy a bánatot magunkra aggassuk. A vetiverfű magasra nőző fűféle, amelyet Jáván, Malajziában, a Reunion-szigeteken és Haitin termesztnek. A gyökerei tulajdonképpen rizómák, amelyek erősen ölelik a földet. Az illóolajat a begyűjtött és megmosott gyökértörzsekből készítik, és az erősen édeskés, földes illat átjárja az olajat. Ez a földes illat, amely segíthet, hogy mélyen megnyugodhassunk, és hagyjuk, hogy 'létezzünk'. A földelésért és immunrendszeri stimuláló hatásáért a vetiverol nevű összetevő a felelős. A vetiverfű illóolaja akár 50% vetiverolt is tartalmaz. Intenzív és lehangoló illata miatt a vetiverfű illóolajat nem könnyű más olajjal keverni. Ha azonban valaki jól használja, akkor a többi illatot 'horgonyozza', vagyis kiváló fixatív. Az idő teltével a többi illat elillan a vetiverfű pedig ott ragad anyáskodó földillatával.

Az eddig felsoroltak, a bánat kezeléséhez használt olajok közül csak néhányat képviselnek. További olajok lehetnek a bergamott, a muskotályszálya, a borókabogyó, a szantálfa és a rozmarin. Az illóolajokat magukban vagy szinergikus hatásaik miatt keverékekben is használhatjuk. Az érzelmi problémák kezelésére szánt keverékeket 1-2, de akár 10%-os hígítási arányban szoktuk alkalmazni. Ez utóbbi hígítású keverékkel hosszabb ideig élvezhetjük az illatokat.

## Keverékek bánatra / gyászra

30 milliliter hordozóolajhoz – például frakcionált kókuszolaj (*Cocos nucifera*), édesmandula (*Prunus dulcis*) vagy barackmagolaj (*Prunus armeniaca*) adjunk a következő illóolaj keverékek egyikéből:

### 1. táblázat

Földelő/összpontosító keverék		
2%	10%	illóolaj
7 csepp	35 csepp	Ciprus ( <i>Cupressus sempervirens</i> )
4 csepp	20 csepp	Tömjén ( <i>Boswellia carterii</i> )
1 csepp	5 csepp	Vetiverfű ( <i>Vetiveria zizanoides</i> )
Nyisd ki a szíved keverék		
2%	10%	illóolaj
6 csepp	30 csepp	Geránium ( <i>Pelargonium graveolens</i> )
5 csepp	25 csepp	Tömjén ( <i>Boswellia carterii</i> )
1 csepp	5 csepp	Vetiverfű ( <i>Vetiveria zizanoides</i> )
Felemelő keverék		
2%	10%	illóolaj
5 csepp	25 csepp	Levendula ( <i>Lavandula angustifolia</i> )
4 csepp	20 csepp	Petitgrain ( <i>Citrus aurantium</i> var. <i>amara</i> )
3 csepp	15 csepp	Geránium ( <i>Pelargonium graveolens</i> )

A hospice környezetben sokat beszélünk arról, hogy miként tudjuk megőrizni belső egyensúlyunkat azért, hogy megfelelően támogathassuk a pácienseket. Hagyományosan, a hospice-ok havi rendszerességgel fórumcsoportokat szerveznek a dolgozóiknak, hogy a felgyülemlett stresszel kapcsolatos problémáikat kibeszélhessék. Ahhoz azonban, hogy tényleg kiegyensúlyozottak lehessünk, a stresszből adódó problémákkal napi szinten kell foglalkozni. Az aromaterápia pedig kiváló eszköze lehet ennek a munkának. A megvalósításhoz azonban némi előkészület szükséges.

## Sprayk

A szórófejes flakon mellett illóolajokra és vízre lesz szükségünk. Kiváló eszköz a tér és a hangulat azonnali megváltoztatásához. A munka után az autó légterébe porlasztunk egy keveset, esetleg az arcunk közelébe. Ne feledjük a szemeket becsukva tartani. A szétterjedő illat felemel és ismét egyenesbe hoz.

A spray összeállításához szükségünk lesz egy kb. 60 milliliteres szórófejes flakonra, 20 csepp valamilyen emulgeálószerre (pl. Labrosol™ stb.) és 20 csepp

adott illóolajra vagy illóolaj keverékre. Az emulgeálószer és az olajokat rázzuk össze, majd adjunk hozzá 60 milliliter rózsahidrolátumot. Nem gond, ha nincs emulgeálószerünk, ilyenkor azonban használat előtt ne felejtjük el összerázni a keveréket.

## Belélegzés

Egy üveg illóolaj keveréket bárhová magunkkal vinni nem jelenthet problémát. Mielőtt belépnénk valaki otthonába vagy egy szobába, rakjunk egy-két csepp olajat egy zsebkendőre. Használhatunk esetleg egy kis filc kítűzött is, amelyet a szívünk fölé tűzve egész nap viselhetünk, ha szükséges további cseppeket tehetünk rá. Használhatunk illóolajokkal töltött autós porlasztót is, amelynek az adapterét a szivargyújtóba lehet bedugni. A porlasztóban lévő betétre kel cseppenteni az olajokat, amelyek vezetés közben szétterjednek az autó belső terében. Ha ez a megoldás túl intenzív illatot produkálna, a porlasztó helyett használjunk szórófejes flakont. Egy másik ötletes megoldás a műanyag inhaláló tubus. A tubusban egy szívópárna van, amely kb. 20 csepp illóolajat vagy illóolaj keveréket képes felszívni. Kinyitjuk, beleszipantunk, majd visszazárjuk. Egész nap élvezhetjük az illatot.

## > Illatos olajok

Az illatos olajokat számos kultúra és vallás alkalmazza. Az egyiptomiak napi szinten használták az ilyen olajokat bőr-ápolásra, de a vallási ceremóniákon is elmaradhatatlan volt a rituálé. A Bibliában több mint száz utalást találunk a kenegetésre. A bekenés gyakran a tisztelet és elismerés kifejeződése volt. Olajokkal kenték be a királyokat és hercegeket, igen hasonló rituálékát ma is találunk a Föld számos táján. Az Ószövetségben, a Kivonulás könyvében (30:22-32) találunk egy részt, mely leírja, hogy Mózes egy illatos olajra kapott receptet. Az illatos olaj receptjében megemlíti a mirhát (*Commiphora myrrha*), a fahéjt (*Cinnamomum verum*), egy Kaneh Bosm nevű növényt (a kutatók szerint egy a pázsitfűfélékhez tartozó *Cymbopogon* faj, esetleg az *Acorus calamus*, vagyis az orvosi kálmos) és a kassziát (*Cinnamomum aromaticum*). Az olaj szentnek számított és kizárólag szent rituálékban és nem a 'mindennapos gyakorlatában' használhatták. A mindennapos olajozás a fáradt vándorokat illette meg és kizárólag a vendégszeretetet szimbolizálta. Az olajjal a hosszú utat megtett vándorok lábát masszírozták. A kenést gyakran spirituális szándékkal vagy

céllal végzik. A katolikusok keresztelőkön, konfirmálásakor, a betegen és a magas rangú papokon használják a megszentelt olajokat. Más kultúrákban temetés előtt kenik be a halottakat. Az ilyen illatos olajokat rendszerint valaki más keni fel, de öngyógyításként a hospice dolgozó önmaga is felkenheti azokat magára. Az illatos olajokat a csuklóra kenve egész nap élvezhetjük, az illóolajok pedig a bőrön keresztül felszívódnak. Az olajok felkenésével a szándékot is megerősítjük, ami önmagunkra és az ápoltra vonatkozó bánatra irányuló egy-egy látogatás alkalmával.

Összefoglalva megismételhetem, hogy a minket érintő bánat érzését gyakran nem övezi figyelem. Ezért magunk és az ápoltak iránti felelősségünk hogy a megélt bánattal foglalkozzunk. Az öngyógyítás első lépése a tudatosság kialakítása. Annak a tudatossága, hogy a bánat mennyire befolyásolhatja az életünket. Az öngyógyításhoz nem a heti rendszerességgel tartott terápia vagy spirituális gyakorlat, esetleg egy évente tartott céges elvonulás szükséges. A napi testmozgás és a kiegyensúlyozott étkezés már önmagában is javunkra válhat. Az aromaterápiát is integrálhatjuk a napi rutinunkba. Az illóolajok megfelelően szilárd talajt biztosíthatnak, és egyben tá-

mogatják elhivatottságunkat. A nap végére megnyugodhatunk, hogy saját és pácienseink bánata meghallgatásra talál.

## Felhasznált irodalom

- Battaglia S. *The Complete Guide to Aromatherapy*. 2nd ed. The International Centre for Holistic Aromatherapy. Brisbane. Australia. 2011.
- Hongratanaworakit T. Aroma-therapeutic effects of massage blended essential oils on humans. *Nat. Prod. Commun.* (8). p 1199-204.
- Hughes Gignoux J. *Some Folks Say: Stories of Life, Death and Beyond*. New York. NY: Foulketale Pub Co. 1998. p.142-143.
- Jeffreys J S. *Helping Grieving People – When tears are Not Enough: A Handbook for Care Providers*. New York: Brunner-Routledge. 2005. Pxx.
- May G. For They Shall Be Comforted. *Shalem News*. 16 (2). 1992.
- Mojay G. Aromatherapy Energetics An Oriental Approach. *Positive Health Online* (15). Forrás: <http://www.positivehealth.com/article/aromatherapy/aromatherapy-energetics-an-oriental-approach>. Letöltve: 2015 március.
- Mojay G. *Aromatherapy for Healing the Spirit*. Vermont. Healing Arts Press. 1997. p. 67,75,77.

A cikk először az **International Journal of Holistic Professional Aromatherapy** magazinban jelent meg 'Aromatherapy Self-Care to Heal Grief in Hospice Staff' címmel.

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



Ciprusok (*Cupressus sempervirens*)

Fotó: © Ben\_Kercx  
www.pixabay.com  
CC00 Public Domain



Fotó: © carlfbagge  
[www.flickr.com/photos/12535240@N05](http://www.flickr.com/photos/12535240@N05)  
 Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)

## 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



**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)



Jade Shutes

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

# AROMATERÁPIA ÉS A KINAI ÖT FÁZIS TANA

- TÉL -



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

## TÉL

A TAO mindenek egysége, az összes létező dolog belső rendje. A TAO-val való kapcsolatunk módját a Yin-Yang elv és az Öt Fázis (Öt Elem) tana írja le. Az elmúlt évek során az nyugözött le a Hagyományos Kínai Orvoslásban (a továbbiakban HKO), hogy az ezt gyakorló orvos olyan, mint egy kertész. Mivel minden létező a természeti ciklusok keretén belül alakul ki, ezért, e mátrixon belül, minden kapcsolatban és kölcsönös függőségi viszonyban áll egymással. A kínai orvoslás a kölcsönös összekapcsolódásra és a változás állandóságára fekteti a hangsúlyt. A HKO orvos a páciens vizsgálatakor mintázatokat keres, az egyes tüneteknek önmagukban nincs jelentősége, és az adott tünet csak a vizsgált személy egyéb tüneteivel együtt és a tünetek közötti kapcsolatok elemzése által nyer értelmet.

Az Öt Fázis (elem) ciklusa az élet körforgását és folytonosságát szimbolizálja, vagyis az összes létező természetes ritmusát. Az évszakok változásával párhuzamosan ötleteket nyújtunk arra vonat-

kozóan, hogy miként tegyetek szert mélyebb önismeretre, és miként éljetez minél teljesebb életet az Öt Fázis/Elem természeti ciklusain belül.

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

A Víz Fázis áttekintésekor, mindenkit arra bátorítok, hogy fedezze fel a vízzel és az általa szimbolizált aspektusokkal való kapcsolatát.

### Víz Fázis (elem): hideg, süllyedés, átalakulás, tárolás

A befelé és lefelé irányuló mozgást jelképezi: Öreg Yin

A víz alkalmazkodó jellege révén, felveszi az őt tartalmazó edény alakját, legyen ez az edény egy folyómeder vagy

éppen egy bögre. A testszöveteink nagy százalékát teszi ki és minden testi funkciót és életfolyamatot támogat. Az életet és a halált is szimbolizálja, lehet meleg, simogató hatású és hideg, romboló, félelemkelítő alakot is ölthet.

A víz mindent magába fogad és a megújulás hírvivőjének szerepét tölti be. Egy folyamat kulminálódásában, befejeződésében, vagyis az elmúlásában és az újjászületés előrevetítésében nyilvánul meg.

Érzelmi síkon a Víz Fázis az életerőt, a belső erőt kormányozza.

A víz fontos szerepet tölt be a testnedvek – vér, nyirok, vizelet, nyál, verejték, könny, nemi váladékok – egészséges keringésében.

A Víz Fázis egyensúlya lehetővé teszi a könnyedséget, az áramlást, ezáltal az egyén képes ellazulni, pihenni, önmagát és másokat is táplálni. Az egyensúlyából kibillent Víz Fázis eredményeként az egyénnek nehezzé válik a lelassulás, a lazítás vagy a pihenés. Képtelenné válik a helyzetek reális felmérésére, értékelésére.

A Föld keringési rendszerét is a víz képezi.





Fotó: © Alexey Kljatov  
[www.flickr.com/photos/chaoticmind75](http://www.flickr.com/photos/chaoticmind75)  
 Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

## Föld évszaka: tél

Az energia és az erőforrások tárolásának az időszaka, amikor a hangsúly a táplálásra, a melegítésre és a pihenésre helyeződik. A tél a befelé fordulás és az érzelmesebb gondolatokra koncentráció ideje.

A természet pihen, elcsendesül, visszahúzóódik, az élet mélyen a földbe és a gyökerekbe süllyed. Ez az időszak az, amikor feltölthetünk, pihenhetünk, elmélkedhetünk, és jobban tudatosíthatjuk az érzékelésünket. A meleget teremtő aktivitás egyensúlyba kerül a pihenéssel, a befelé forduló elmélkedésre fordított idővel.

## Természeti energiája: a Hideg

A hidegtől való hangsúlyos irtózás, vagy a hideg klíma kifejezett kedvelése jelezheti a Víz Fázis egyensúlyzavarát. Az extrém hideg számos betegséget okoz.

Gondoljunk csupán arra, hogy a hideg levegőn tartózkodás után a meleg lakásba hazatérve gyakran vizelési ingerünk támad. Ez a reakció is tükrözi a hidegnek a vesékre gyakorolt hatását.

## Színe: fekete és mélykék

A Víz Fázis egyensúlyzavara az arc feketés, kékes vagy kékesfekete színű árnyalatában nyilvánul meg. A fekete és kék színek iránti erős vonzalom vagy ellen-szenv is utalhat a Víz Fázis egyensúlyának kibillenésére.

## Yin szerve: a Vese

(biológiai órája: délután 5-7 óra között)

A Vese tárolja az Eszenciát (Jing), irányítja a születést, a fejlődést és az érést. A 'Jing' vagyis az Eszencia az élet és az egyedfejlődés forrása. A szervezet működése és fejlődése az Eszenciától függ. A Vese biztosítja az életképesség potenciális lehetőségét, vagyis minden szerv

életképességének, Yin-jének és Yang-jának a forrása, ezért is tartják az „élet gyökerének”.

A vese funkciói:

### 1. A test összes Yin-jének és Yang-jának forrása

A Vese Yin (elsődleges, valódi Yin) szolgáltatja a születéshez, a szaporodáshoz és a növekedéshez szükséges alapvető szubsztanciát, a Vese Yang pedig biztosítja az összes élettani folyamat működését. A Vese Yin a Vese Yang anyagi alapját képezi, a Vese Yang pedig a Vese Yin külső megnyilvánulása. Közös gyökérből fakadnak, és létezésük egymástól függ. A szervezet összes szerve a saját Yin és Yang raktárát a Vesék Yin-jéből és Yang-jából meríti.

### 2. Tárolja az Eszenciát

A szervezet Jing-je (Eszenciája) az az értékes szubsztancia, amely egyrészt a szülőktől örökölt Eszencia (Veszületett Jing) és részben az ételekből kivont Qi (Szerzett Jing) egységéből áll. A szülőktől örökölt Eszencia határozza meg az alapvető alkatunkat, erőnket és vitalitásunkat. Az Eszencia elégtelensége gyerekkorban

> fejlődési rendellenességeket (fizikai vagy mentális), retardált növekedést vagy korai szenilitást, felnőttkorban pedig többek közt meddőséget vagy impotenciát okozhat.

### 3. Uralja a csontokat és fogakat

A csontok és a fogak a szervezet legnagyobb anyag sűrűségű funkcionális egységei, melyek fejlődésük során nagy mennyiségű Vese Eszenciát vesznek igénybe. Ha a Vese Jing bőséges, a csontozat és a fogak erőteljesek, ha pedig a Vese Jing Elégtelen, akkor a csontok törékenyek és a fogak kilazulnak és kihullhatnak.

### 4. Kormányozza a vizet

A Vese szabályozza a vizelet minőségét és mennyiségét, valamint biztosítja a Qi-t a Húgyhólyag részére, amely az összegyűlt vizeletet tárolja és kiüríti. A Vese funkciók zavarai okozhatnak inkontinenciát, gyér vagy gyakori vizelést, székrekedést és nyálkahártya betegségeket is. A Vese biztosítja a Lépnek azt az energiát is, amely a folyadékok átalakításához és keringetéséhez szükséges. A Vese nem kedveli a szárazságot.

### 5. Biztosítja a Qi befogadását

A tiszta Qi hasznosítása érdekében a Tüdő és a Vese együttműködnek. A Tüdő a Qi-t lefelé mozgatja a Vese irányába, a Vese pedig ezt a Qi-t befogadja és megtartja. A Tüdő által megtisztított levegő részt vesz a Vese Yin, a Vese Yang és a Vese Eszencia (Jing) képzésében.

### 6. 'A Vesék nyílásai a fülek'

A Vese és a fülek között, szoros kapcsolat van, a Vese Jing Qi-je biztosítja a fülek (hallás) megfelelő működését. A Vese Jing Qi elégtelensége fülzúgást, halláskárosodást, szédülést okozhat.

### 7. Külső megnyilvánulása a hajban van

A haj táplálása, akárcsak a fülek megfelelő működése a Vese Jing függvénye. Ha a Vese Eszencia bőséges, a haj szépen nő, dús, fényes, selymes, életerős és megtartja a nedvességét, rugalmasságát. Ha kevés az

Eszencia, akkor a hajsálak elvékonyodnak, szárazzá, törékennyé és fénytelené válnak, és a haj foltosan vagy teljesen kihullhat.

### 8. Az akaraterő lakhelye (Zhi)

Az akaraterő (Zhi) a Vesében lakozik és az a mentális hajtóerő, amely a céljaink eléréséhez kitartást, határozottságot és céltudatosságot biztosít.

#### A Vese diszharmónia kórképei

- Generalizált aggodás az életet illetően;
- Paranoia, üldözési mánia;
- Negatív gondolatok: mindig a legrosszabbra számít;
- Inkontinencia;
- Gyér vizelet, vagy a vizelet hiánya;
- Impotencia vagy meddőség;
- Fáradtság;
- Céltudatosság és összpontosítás hiánya.

#### Yang szerve: Húgyhólyag

(biológiai órája: délután 3-5 óra között)

A húgyhólyag szerepe a vizelet összegyűjtése, tárolása és kiürítése, amelyet a Vese Qi vezérel.

#### A Húgyhólyag diszharmónia kórképei

- Inkontinencia;
- Vizelési nehézségek;
- Vizelet visszatartás;
- Vizelés közbeni égető érzés.

#### Érzékszerve: a fülek

A fülek a hallás érzékszervei, a hallás képességét adják. A Víz Fázis diszfunkcionális működése szédülést, egyensúlyérzékelési problémákat is okozhat.

#### Érzelme: a félelem

A folyamatosan fennálló félelem kiemeri a Vese Qi-t és Eszenciát. Gyerekeknél

ez éjjeli ágybavizelésként is jelentkezhet, amelyet a félelem vagy a családi körülményekből eredő bizonytalan érzés válthat ki. Ez a felnőtteknél megnyilvánulhat az arcok forróságában, szívdobogásban, éjszakai izzadásban, száj és torok szárazságban. A félelem elméklkedéssel legyőzhető. A kezeletlen félelem végül rettegésbe fordulhat.

#### Megnyilvánul: a nyö (ször) gésben

Víz Fázis zavaraiiban szenvedő egyén hangjából siránkozás, nyögés, nyöszörgés, sóhajtozás hallatszik ki. A sóhajtozás mélyről jön és az egyén beszédében nyöszörgő felhangként érzékelhető.

#### Anatómiai rendszere: a csontok

Lsd a funkciók 2. pontját.

#### Tanácsok a télre

- Hozz létre egyensúlyt a Yin időd (pl. pihenés) a Yang tevékenységeid között;
- Tápláld a tested meleg levesekkel;
- Fogyassz több gyökérzöldséget – répa-féléket, tarlórépát, karalábét, hagymaféléket, burgonyaféléket – és teljes kiőrlésű gabonákat – például kölest;
- Vegyél sós fürdőket: havi 1-2 alkalommal egy kád fürdővízben oldj fel ½-1 kg tengeri sót;
- Használj olyan illóolajos masszázsolajokat, melyek táplálják a szervezet Yin energiáit: vetiverfű, gyömbér, neroli, rózsza;
- Használj melegítő és / vagy antidepresszáns masszázsolajokat és krémeket;
- Végezz mély légző gyakorlatokat, medítájl, vagy végezz Yin jógát;
- Gyógynövények: fehér mályva, gyömbér, csalán, kamilla.



## A VÍZ FÁZIS ILLÓOLAJAI

&gt;

Peter Holmes szerint, amikor Víz Fázis többlet keletkezik a szervezetben, akkor olyan tünetek jelentkezhetnek, mint a nyugtalanság, a nemtörődömség, az önféjűség, a konokság, a vakmerőség, a bizalmatlanság és a paranoia. A túlsúlyban lévő Víz Fázis kiegyensúlyozására a rózsa, a muskotályszálya, az orvosi angyalgököér, a pacsulí és a nárdus illóolajokat ajánlja.

A Víz Fázis elégtelensége többek közt a következő tünetekben nyilvánulhat meg: túlzott aggódás, félelem, fóbiák, bizonytalanság érzete, féltékenység-szegénylősség, önbizalomhiány és depresszió. Ilyen esetekben segíthetnek az atlaszcédrus, a pacsulí, a jegenyefenyő és a lucfenyő illóolajok.

### ATLASZCÉDRUS *Cedrus atlantica*

- Erősen tonizálja a test Qi-jét;
- Tonizálja a Veséket és a Lépet;
- Vízajtó;
- Erősíti az akaratert (Zhi);
- Növeli az érzelmi állóképességet és kitartást még a tartós külső nyomással szemben is;
- Stabilizálja a tudatos cselekvést;
- Visszaállítja a spirituális bizonyosságot;
- Támogatja az akaratert transzformáló erejét (Zhi).

### GERÁNIUM *Pelargonium graveolens*

- Serkenti a Qi áramlást és a vérkeringést;
- Tonizálja a Lép Qi-jét és a szervezet Yin energiáját;
- Oldja a krónikus szorongást;
- Tisztítja a Belső Hőt, gördülékennyé teszi a Qi áramlását;
- Táplálja az elme (Yi) feminin jellegű kreatív aspektusait, az akaratert (Zhi) nyugodt, befogadó aspektusát;
- Ideális választás munkamániasoknak;
- Támogatja az érzelmeink tudatosítását.

### KERTI KAKUKKFŰ *Thymus vulgaris*

- Alacsony önértékelésre, önbizalomhiányra;
- Bátorít és erősíti az akaratert (Zhi);
- Növeli a lelkiert és a szervezet vitalitását;
- Tonizálja a szervezet Yang energiáit;
- Élénkít, felfrissít, erősít, bátorít;
- Csökkenti a krónikus kimerültség tüneteit;
- Antimikrobiális.

&gt;



Atlaszcédrus (*Cedrus atlantica*)

Fotó: © Wendy Cutler

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

Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

## GYÖMBÉR *Zingiber officinalis*

- Serkenti és tonizálja a Lép működését;
- Erősíti a Vesék Yang-ját - vitalitás növelő;
- Csillapítja az izomkimerültség okozta derékfájdalmakat;
- Harmonizálja és támogatja az akaratot (Zhi): aktiválja az akaratot, ösztönzi a kezdeményezőképeséget, növeli az önbizalmat és a határozottságot;
- Hasznos a motivátlanság oldásában;
- Az akaratot (Zhi) ideális katalizátora, feléleszti és növeli az életerő tüzét;

## KÖZÖNSÉGES BORÓKA *Juniperus communis*

- Tonizálja a szervezetet melegítő és aktíváló Yang energiát;
- Tonizálja a Vese Yang-ját;
- Vízhajtó és nyirokrendszeri stimuláns (ödémára);
- Csillapítja a derékfájdalmakat;
- Mozgásba lendíti a stagnáló, pangó Qi-t;
- Spirituális tisztító;
- Segít kitörni az lelki-mentális pangás állapotából;
- Erősíti, szilárdítja az akaratot (Zhi);
- Oldja a szorongást, a kudarctól való félelmet, egocentrizmust.

## JÁZMIN *Jasminum officinalis*

- Támogató, megnyugtató hatású;
- Oldja a depressziót és a frigiditást;
- Emésztést serkentő;
- A húgy- és ivarszerveket melegíti, gyógyítja;
- Afrodiziákum;
- Erősíti az intuíciót.

### Felhasznált irodalom

Kaptschuk, T. *The Web that has no weaver: Understanding Chinese Medicine*. Congdon and Weed. New York, NY. 1983.  
 Mojay, G. *Aromatherapy for Healing the Spirit*. Healing Arts Press; Rochester, VT. 1997.  
 Holmes, P. *Clinical Aromatherapy: Using essential oils for healing body and soul*. Tigerlily Press, Inc., Cotati, CA. 2001.  
 Reichstein, G. *Wood becomes Water: Chinese Medicine in Everyday Life*. Kodansha International; New York, NY. 1998.  
 Beinfield, H. and Korngold, E. *Between Heaven and Earth: A Guide to Chinese Medicine*. Ballantine Books; New York, NY. 1991.  
 Maciocia, G. *The Foundations of Chinese Medicine*. Churchill Livingstone, London. 1989.

### Gyömbér (*Zingiber officinale*)

Fotó: © PDPics  
 www.pixabay.com  
 CCO Public Domain



### Jázmin (*Jasminum officinale*)

Fotó: © sarangib  
 www.pixabay.com  
 CCO Public Domain



Berecz Ildikó

# AROMATIKUS KALANDOZÁSOK KRÉTA SZIGETÉN 3.

**AZ ÁRTATLANSÁG KORA:  
A MIRTUSZ ÚTJA A BOKORTÓL A LOMBIKIG**

Fotó: © 2015 Berecz Ildikó



**E**mlékeznek a kis hercegre, aki sokat tűnődött a dzsungel kalandjain, mire előállt első saját rajzával? Nos, én is mindig hosszasan fürkésztem a felnőttek által skiccelt szemléltető ábrákat mindenféle edényekről, csövekről, meg kondenzátorról, amelyek egymással összeköttetésben valami megmagyarázhatatlan, mágikus folyamatról próbáltak magyarázatot adni. Egészen addig, amíg a műszaki rajzok fekete-fehér értetlensége meg nem elevenedett, amikor szem- és orrtanúja lehettem egy igazi illóolaj-desztillációnak. Feledhetetlen, szívdobogató élmény, és bizonyára minden hozzám hasonló lelkes alkimista-palánta illatútjának egyik igazi mérföldköve lehet, amikor végre lehetősége adódik arra, hogy személyes tapasztalásként élje meg a lepárlás felemelő folyamatát.

Rengeteg tennivaló és munka akad azelőtt, hogy egy ilyen "buli" végén az olajcseppeket az aromás víz felszínén kicsapódva lássuk boldogan lebegni. Első ilyen komplett élményem a Kréta szige-

tén honos mirtusz (*Myrtus communis*) volt, így ennek a gyönyörű, dús, örökzöld növénynek a példáján keresztül szeretném végigvezetni az olvasót, hogy milyen értékes is egy kis üvegbe zárt illatos gyógyító energia. A teljesség igényét félretéve nem kívánom nyomon követni a mediterrán cserje szikrázó napsütéssel teli életútját... csupán onnan kezdeném a történetet, amikor a természet eme kedves egyedei csodálatos tulajdonságainak éppen a legjavát nyújtják, hogy szellemüket átranzformálva, éterikus olajat nyerjünk belőlük.

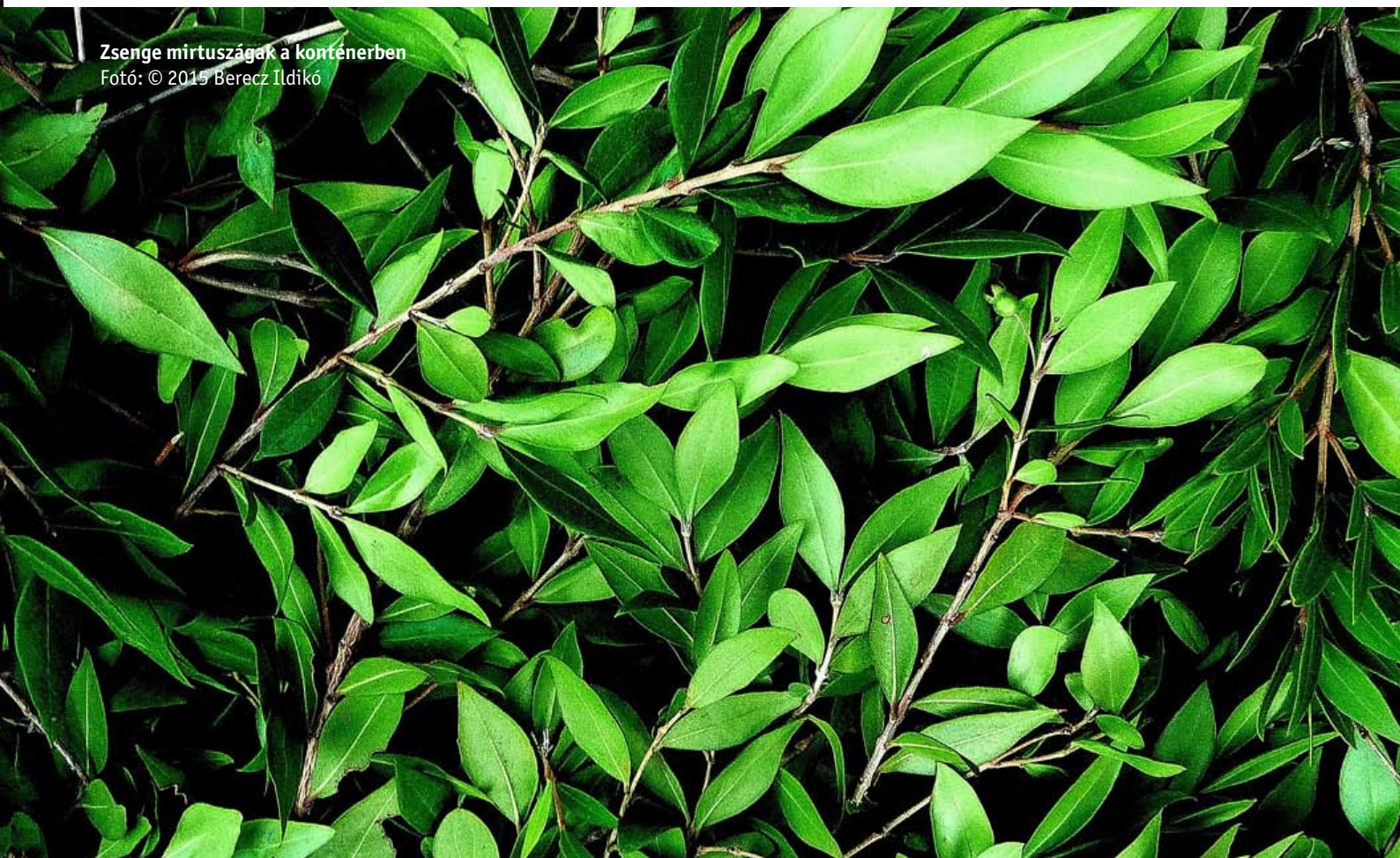
Ahhoz, hogy a legmagasabb minőségű tiszta illóolajat kapjuk, a vadon növény mirtusz cserjék fiatal leveleit, virágos vagy terméssel teli ágacskáit gyűjtjük be. Mivel a vízgőz-desztilláció a szedést követően azonnal, a friss növény felhasználásával történik, kell egy megfelelő létszámú szorgalmas csapat, aki egy nap alatt összegyűjt akkorai mennyiséget a mirtusz aromás leveleiből, amennyi megtölt két hatalmas 600 literes acél tartályt. A mirtusz olaj-hozama rendkívül alacsony, de legalább a növény betakarítása viszonylag nagy szabadságot

“

Feledhetetlen, szívdobogató élmény, és bizonyára minden hozzám hasonló lelkes alkimista-palánta illatútjának egyik igazi mérföldköve lehet, amikor végre lehetősége adódik arra, hogy személyes tapasztalásként élje meg a lepárlás felemelő folyamatát.

ad. A gyűjtés Krétán május-júniustól egészen novemberig lehetséges, amikor elérkezettnek látszik az idő és sikerül találni hozzá elég embert. Ez egy önkéntes munka, amit az ember baráti segítségéből, a ter-

Zsenge mirtuszágak a konténerben  
Fotó: © 2015 Berecz Ildikó





### Ildikó és a szorgos csapat a mirtusz szüreten

Fotó: © 2015 Janina Sorensen

mészet szeretetéből és/vagy az illóolajok iránti szenvedélyéből fakadóan végez.

Babis Psaroudakis (akit már futólag bemutatunk a Kréta Vad herbái című cikkben az Aromatika Magazin 2015 2.3. számában) vezeti a begyűjtést, és végzi a munka oroszlánrészét. Sokszor meredeken lejtő terepen, békés dzsungelharcosként vegyül el a terebélyes cserjék között, és szakértő kezekkel vágja le gondosan a sötétzöld ágak egy részét. Könnyít a sűrű lombkoronán és megfiatalítja, egyben új életet adva a növénynek biztosítja a legjobb körülményeket a további növekedéshez. Hét fős csapatunk férfi tagjai segítik őt ebben a munkában, a nők pedig a fiatal ágakat metszik le és gondoskodnak róla, hogy vastag fás részek ne

kerüljenek a kosarakba. A szüret minden perce egy élmény, hosszasan élvezzük a csodás napsütést, és néha visszavonulunk kicsit a bokrok árnyékába a tűző nap elől. Míg a kezünk szorgosan jár, a ládákon ülve néha megosztunk egymással néhány gondolatot, többnyire azonban a folyamatba feledkezve dolgozunk csendesen. Igazi meditatív kikapcsolódás az aromás illatfelhőben, amivel a frissen szedett mirtusz finoman körülölel.

Megállás nélkül dolgozunk egész nap, egy rövid ebédszünet beiktatásával kora délután. Ilyenkor a legjobb, energiadús táplálék a krétai parasztok és pásztorok klasszikus eledel: sóban aszalt olajbogyó, kecskesajt, árpa kétszersült (paximadi) és zamatos paradicsom. A piknik része az elmaradhatatlan görög kávé, frissen csavart szivarral kísérvé, persze csak annak, aki szereti...

Késő délutánra megtöltjük az ösz-

szes ládát, nagyjából harmincat tudunk a szürethez használt speciális furgonba pakolni, és már robogunk is a természellel a lepárló felé. Nem véletlen a sietség, hisz mint említettem a mirtusz desztillálása nem szárított növényből, hanem a lehető legfrissebb állapotában történik. Babis, a desztillálás mestere, amit csak lehetett már előkészített az üzemben a reggeli indulás előtt. Amint beérünk tehát a Wild Herbs of Crete hegyek szegélyezett lepárló épületébe, villámgyorsan kipakoljuk a teli ládákat, és a mester határozott, gyakorlott mozdulatokkal tölti meg a tartályokat. Segítségére vannak a plafonról lelógó kötelek, amelyekkel Tarzanként navigál a két lepárlóban, hogy a feldolgozandó növényi anyagot mielőbb hiánytalanul az acél hengerekbe préselje.

Fantasztikusan izgalmas dolog, hogy életemben először részese lehetek az illóolaj készítés mágikus szertartásának.



### Érkezés a lepárlóhoz harminc ládányi friss mitrusszal

Fotó: © 2015 Berez Ildikó

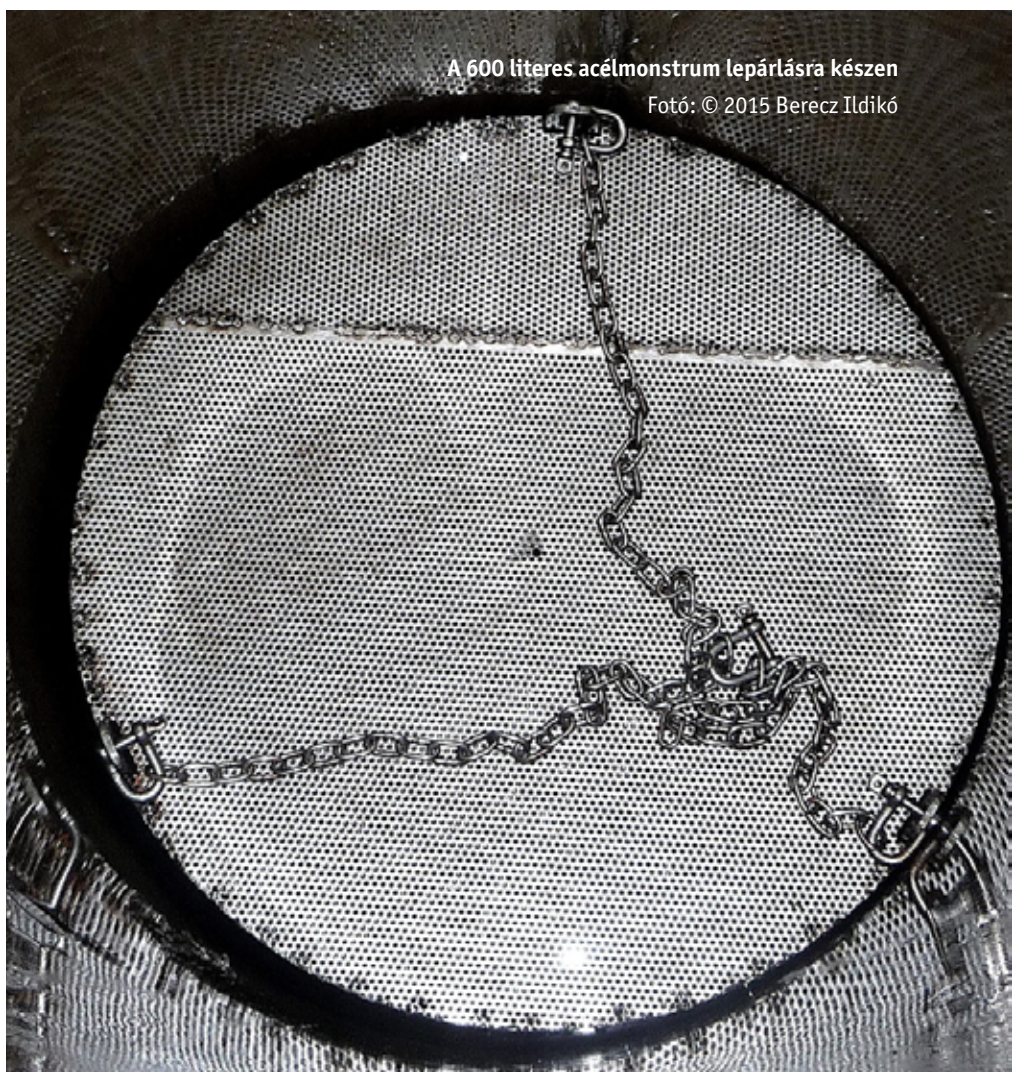
### Babis Psaroudakis desztilláló mester betölti a lepárlókat

Fotó: © 2015 Berez Ildikó

>

Az egész napot hatalmas kalandnak, sőt misszióknak éreztem. De még lehet fokozni, hisz az igazán nagy pillanat, a folyamat csúcspontja - mondhatnánk a katarzis - éjfélt körül érkezik el, amikor megpillantjuk az első tölcsérbe gördülő cseppeket. Alkímia a javából! Aromaterápia tanulmányaim, sok-sok olvasás és az illóolajokkal való megannyi tapasztalat után egy régi álom vált valóra. Csak álltam és szimatoltam, s minden bizonytalanságom csillogó szemekkel és igazi gyermeki örömmel bámultam, ahogy az első lusta cseppek után intenzív sugárban spriccel az illatos lé.

Eszembe ötlök az első színházi előadás, amelyet bársonnyal bélelt illusztris páholyból néztem igézve, magamba szívva a színház saját illatát. Itt most egy krétai fonott széken ücsörögve vártam az előadás végét. A tölcsérből már "egyenes út" vezet a florentini edénybe, ahol az aromás víz szerényen behódol az arany fényben csillogó olajnak, amely továbbhaladva győzedelmes glóriával mutatja meg majd magát a gyújtó lombik tetején. Néhány órát azonban még váratott magára és be kell vallanom, hogy éjfélt után egyedül hagytam a mestert, aki hajnali négyig felügyelte, amíg az utolsó csepp is végigtáncolt a 9 méter hosszú hűtő spirálon.



A 600 literes acélmonstrum lepárlásra készen

Fotó: © 2015 Berez Ildikó



Az első varázscseppek nagyjából 3 óra múlva!

Fotó: © 2015 Berez Ildikó

> Másnap reggel megszemlélhetem a végeredményt. 300 milliliter tiszta fenséges mirtusz illóolaj. Hmm. Gondoljunk csak bele, harminc kicsike üvegcsse... esetleg hatvan, ha 5 ml-es fiolákba töltjük az olajat, és akkor több

embernek juthat belőle. Igazi kézműves termék, amelyet a természet úgy kínál számunkra, hogy benne van számtalan szorgos kéz egy egész napos fáradhatatlan munkája, plusz a desztilláló mester egész éjszakája. Persze még az utazás, a

benzin, víz, energia, üvegek, matricák... ha csak az azonnal nyilvánvaló költségeket nézzük, és természetesnek vesszük, hogy van egy lepárló helyiségünk benne a berendezésekkel és az összes szükséges eszközzel. >

Lombik - florentini edénnyel, ahol a dolgok elválnak...  
... a csillogó mirtuszolaj aranyat ér.

Fotó: © 2015 Berez Ildikó



Mirtusz biomassza másnaposan  
a lepárlóban töltött éjszaka után  
Fotó: © 2015 Berecz Ildikó



Ezért a három decinyi csodafinom mirtusz olajért  
szorgoskodtunk egy napon és egy éjszakán át!

Fotó: © 2015 Berecz Ildikó

>

Szeretném, ha minél többen megismernék és értenék a háttérét az igazi, hamisítatlan aromaterápiás esszenciáknak. Ha elgondolkodnának, valahányszor az árakon sopánkodnak. Vagy netán ismeretlen eredetű, jó eséllyel ipari méretekben, vegyi úton előállított vagy némi természetes anyaggal összepancsolt filléres termékek után nyúlnának. Hogy miért? Erre majd mindenki megtalálja a maga választát. Az én egyik legfontosabb tapasztalatom, hogy a megfelelő tudás birtokában és kellő alázatossággal és nyitottsággal fordulva felénk, az illóolajok képesek megadni számunkra mindazt a testi, lelki és szellemi támogatást, amit a gyógyszeripar sokszor csupán illúziók formájában produkál. A tiszta növényi szerek évezredek bölcsességéhez talán meg kell értenünk, vagy le kell lassulnunk kicsit, hogy képesek legyünk újra befogadni a növények eredendő gyógyító hatását és éltető energiáját. ■

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

## A MIRTUSZ OLAJA

A mirtusz illóolajának hajszálnyit édeskés, de inkább friss, finom illata van, amely szedatív hatású. Egyensúlyban tartja az elmét, nyugtatja az idegeket, segíti kezelni a haragot, a frusztrációt, és a félelmeket. Nagyon gyengéd, nem toxikus, még kisgyermeknél is alkalmazható, és kiváló segítség légúti megbetegedéseknél és alvási problémáknál egyaránt. Jól hat a problémás bőrre, különösen irritált, aknés, gyulladt területen. Különösen ajánlott zsíros bőr kezelésében, mindazonáltal minden bőrtípushoz lehet használni, kiaknázva kiegyensúlyozó és revitalizáló tulajdonságait.



Közönséges mirtusz  
(*Myrtus communis*)  
Fotó: © [puamelia]

[www.flickr.com/photos/ykjc9](http://www.flickr.com/photos/ykjc9)  
AttributionShare-Alike 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)

Fotó: © 2015 Hajdu Kata



Hollódi Gergely - Hajdu Kata

## TITKOK A BÜKK MÉLYÉRŐL 2. A FÉNY HEGYÉNEK PEREMÉN

■ November elején ismét ellátogattunk Hegedűs Istvánhoz Bükk-szentkeresztre egy újabb beszélgetésre, sétára, elmélkedésre. Az időjárás, talán tényleg a klímaváltozásnak köszönhetően ebben az évben is a természet eddigi rendjének ellentmondott. Gyönyörű napsütéses időben indultunk útnak a késő délelőtti találkozót követően. A hőmérséklet ezen a magasságon megszokotthoz képest magasabb volt, így az emelkedőkön már kigombolt pulóverrel meneteltünk István mellett, aki szokásához híven mesélt és mesélt.

**E**lső állomásunk ezúttal a Boldogasszony kövek volt Bükk-szentkereszt határában. Az erdő szélén elhelyezkedő köveknek különös energiákat tulajdonítanak. A helyiek és a messziről ide zárandoklók főleg egészségügyi problémáik miatt jönnek e varázslatos helyre. A köveket a legenda szerint a Jézus halála után bánatában világga indult Mária után neveztek el, aki, amikor az eredetileg Újhuta nevű településhez érve megpihent és az egyik kőre leült, az megpuhult alatta, ami megőrizte az ülése nyomát. Ez a hely is, mint több más kegyhely általában zárandokútvonalak találkozásánál található. A kövek kisebb csoportokban helyezkednek, és úgy tartják, hogy az egyes köveken egy adott szervrendszer problémáival érdemes üldögelni. István megemlíti, hogy amikor liliomot hagynak a köveken, az azt jelenti, hogy gyermek fogant. A magas energiaszintet mi is éreztük, nem maradt el az enyhe fejfájás.

Innen indultunk tovább sétánkon

a falutól keletre eső hegyek felé át egy réten. Bükk-szentkereszt a Bükki Nemzeti Parkban, természetvédelmi területen található. A természetvédelmi területeken élők mindennapjait erősen korlátozza, hogy az évszázadok hagyományaival szemben szinte semmit nem gyűjthetnek az erdőből. Erdőgazdálkodás már évszázadok óta folyik errefelé bár sajnos itt is megjelentek a 'rontott erdők', ami azt jelenti, hogy a kitermelés során főleg az úgynevezett ágas fákat hagyták meg. Az egészséges bükkösben a fák egyenlő magasságban nőnek, a rontott erdőben a magasabb ágas fák előbb-utóbb elnyomják az alacsonyabakat és így az erdőnek szinte már nem is nevezhető sok, fakitermelésre később alkalmatlan, nem rendszeresen fejlődő alacsonyabb fa borítja ezeket a területeket.

A Fény hegyére indultunk, és egy laposabb rét után nekiindulunk a lassan

#### **Boldogasszony köve**

Fotó a szerző engedélyével.

© 2015 Kovács Miklós

[dunaninnendunantul.blogspot.com](http://dunaninnendunantul.blogspot.com)



Som (*Cornus mas*)

emelkedő de hosszan elnyúló kaptatón. A hegyet eredetileg a faluban a Kőlyukból eredő fény hegyének nevezték, mert érdekes és misztikus fényviszonyokat produkál a hely. A fényviszonyok pedig a legtöbb átlagembernek megmagyarázhatatlan téridő dimenziókkal keverhetik bajba az arra járó gyanútlant.

A hegy peremére érve egy 720 méteres magassági kőhöz érkeztünk, ahonnan, ha megfelelőek a látási viszonyok, akár Tiszaújvárosig is elláthatunk. A kis csúcs-hoz érve, az erdőből előbukkanva megjelennek a galagonyabokrok. A galagonya (*Crataegus laevigata*) kiváló gyógynövény a szív- és érrendszeri panaszokra, ahogy István ecseteli. A galagonya mellett meglátjuk a sombokrokat is. A som (*Cornus mas*) termése is rendkívül értékes gyógyhatású és különböző formában használhatja a fitoterapeuta, lekvárja mennyei és egészséges.



&gt;

A területet vizsgálva István mutatja a kövek között megbúvó mezei kakukkfűvet (*Thymus serpyllum*). Elmondása szerint errefelé hétféle kakukkfű él meg. A hegyi emberek a kakukkfűvet 'kézmosásra' használták, ami nem meglepő, hiszen illóolaja antiszeptikus, fertőtlenítő hatású, a régi füvesemberek pedig csak egyetlen szálat adtak a betegeknek, mivel akkora életerő, energia rejtezik a kis növényben. Elmorzsolunk egy kisebb csokrot, a tenyerünkbe szippantva azonban nem a megszokott timolos kakukkfű illat csap meg, hanem egy jóval kellemesebb, kifejezetten virágos buké bontakozik ki. Ebben a tengerszint feletti magasságban és a magasabb UV tartományú fényben a növények enyhébb összetételű, alkoholokban gazdag illóolajat produkálnak. Öt méterrel arrébb, egy másik kakukkfűves dombocskáról szakítottunk és meg is kóstoltuk a növényt. Meglepetésünkre kifejezetten levendulás ízvilágot éreztünk, ami valószínűleg az illóolaj magasabb linalol tartalmára utal – a linalol a valódi levendula (*Lavandula angustifolia*) egyik fő összetevője. A környékbeli csenevész fákön megél a fehér fagyöngy (*Viscum album*). A fák első ránézésre nem tűnnek idősnek, István azon-

“

Bár már november van, az időjárás kora tavaszt idéz, ami sajnós nem jó se embernek se növénynek. A kis hegyormon a kakukkfűvek mellett a madárberkenyén (*Sorbus aucuparia*) még találtunk termést, de Istvánt is elszomorította, hogy a fa ágvégein duzzadtak a bimbók és némelyik már virágba is fordult. A hideg beálltával oda lesz a jövő évi termés!



Madárberkenye  
(*Sorbus aucuparia*)  
Fotó: © 2015 Hajdu Kata

ban elmagyarázza, hogy ennek ellenére némelyik meglehetősen koros, ami nem véletlen, hiszen a hegytetőn csak a sziklák és az azok közötti silány talajon megélni aszkéta életmódra utal. A fagyöngy érdekes növény, valójában parazita, amelynek magjait a termést elfogyasztó madarak ürülékükkel viszik egyik helyről a másikra. Régen a fagyöngyöt megsütötték, és a háborúk során a katonák fagyási sérüléseit

gyógyították azzal.

Bár már november van, az időjárás kora tavaszt idéz, ami sajnós nem jó se embernek se növénynek. A kis hegyormon a kakukkfűvek mellett a madárberkenyén (*Sorbus aucuparia*) még találtunk termést, de Istvánt is elszomorította, hogy a fa ágvégein duzzadtak a bimbók és némelyik már virágba is fordult. A hideg beálltával oda lesz a jövő évi termés! De nem csak a

&gt;



Vérontó pimpó vagy vérontófű  
(*Potentilla erecta*)

Fotó: © 2015 Hajdu Kata



...talán a legközelebbi látogatásomkor... Biztos megvolt az oka és én inkább nem firtatom, hiszen ahogy mondja, „a hegyen csak azt lehet megtenni, amit az megenged”



> madárberkenye virágzott, hanem a vérontó pimpó (*Potentilla erecta*) vagy vérontófű is, amely azonban jellemző módon márciustól májusig pompázik. Bár hivatalosan Magyarországon már kipusztult növényként tartják számon, itt mégis található hegyi árnikát (*Arnica montana*). Az árnikát hagyományosan a zúzódások, törések utáni gyógyulás első számú gyógyírjeként tartották számon. Kissé lejjebb egy óriási odút rejtő tölgy mellett megpihelve nehézszagú gólyaorr (*Geranium robertianum*) meresztgeti karcsú szárán virágját a már vastag avar alól.

Nehézszagú gólyaorr  
(*Pelargonium robertianum*)

Fotó: © 2015 Hajdu Kata



Megpihenünk az öreg odvas fánál

Fotó: © 2015 Hajdu Kata



Ekkor jövök rá, hogy a Fény hegyének csupán a peremén töltöttük az elmúlt másfél órát. Kérdésemre, hogy mikor indulunk tovább a hegyre, István kis szünet után megszólal, hogy most nem, talán a legközelebbi látogatásomkor... Biztos megvolt az oka és én inkább nem firtatom, hiszen ahogy mondja, „a hegyen csak azt lehet megtenni, amit az megenged”. A természet frissítő világában tovább beszélgetünk a növényekről, a flóra összetett és törékeny ám valójában mégis alapvetően adaptív természetéről. A növényi életerő leírhatatlan. A gyökereken elhelyezkedő finom pókhálószerű rendszeren keresztül a vegetáció összekapcsolódik, így az egyik növény a másikat szükségleteiben 'kisegíti'. István elmondása szerint a természetett monokultúrákkal pontosan ez a legnagyobb gond, hiszen a növény, az őt körülvevő többi társnövénytől elválasztva 'ellustul' és a gyom könnyebben megöli azt.

Mivel a nap ebben az évszakban már korábban nyugszik, a lebukó sugarak az erdőben nem melegítik a levegőt és a fény is gyérebb, elindulunk a falu irányába. A hegyről lefelé haladva a gombákról beszélgetünk. István elmeséli, hogy régen a szerelmi légyottok előtt a nőknek a tél elején szedhető gévagombát vagy a laskát, a férfiaknak a kalapos gombákat, pl. a tinórut ajánlották fogyasztani. Nem vélet-

len, a szignatúrátan visszaköszön! Lefelé haladva az erdő némileg megváltozik, a lemenő nap hidegen vörös sugarai melegen sárgás öltönybe öltöztetik a területen amúgy őshonos vörösfenyőket. Az út mentén egy kanyarban a partoldal leszakadtnak tűnik, ám kiderül, hogy nem más, mint a helyiek által használt agyaglelőhely. Az ásványi anyagokat magas százalékban tartalmazó agyagot gyulladáscsökkentő gyógynövényekkel (orbáncfűolaj, fekete nadálytő stb.) együtt pakolásban törések gyógyítására használták és használják mai napig is. Már majdnem visszaérünk kiinduló pontunkhoz a Boldogasszony kövekhez, amikor a fenyvessel határolt út bal oldalán meglátjuk, hogy óriási bükkfa terebélyesedik a partoldalban. Valaha talán két magonc, egymással vetélkedve nőtt vállukat egymásnak vetve, felnőtt korukra a két törzs egymásba fonódott, egymást összeölelve egyként éltek életüket. „Ismerem!” - mondja István - „Ő a szerelemfa”. Mint minden bükk, ez is 'az erdő helyhez kötött vándora', ahogy nevezi e nemes és méltóságos fákat.

Mire visszaérünk az autónkhoz, a nap átbukik a horizonton, a levegő a hegyek közt gyorsan hűl. Már érezzük, itt lassan megjön a tél, ami a hegyi emberek világában az otthon melegét, a családdal töltött több időt jelenti, ilyenkor van idő az év során munkához használt szerszámok

rendbehozatalára, az élezésre, a nyelvek cseréjére.

Elbúcsúzunk, de én tudom, hogy a tél után jön a tavasz, az illatos természet újjáéled és én megint ellátogatok Istvánhoz, aki nem változik, kifogyhatatlan a történetekből, és nem hagyja abba a mesélést, újabb titkok várnak a Bükk mélyéről... ■



Fotó: © 2015 Hajdu Kata



Vörösfenyők a lenyugvó nap fényében

Fotó: © 2015 Hajdu Kata

# AROMATIKA

## MAGAZIN

Az aromaterápia  
hiteles forrása

## CIKKÍRÓI FELHÍVÁS

Az Aromatika magazin szerkesztősége cikkírói felhívással fordul az olvasóihoz. A magazin szellemiségének megfelelően a cikkeket, tanulmányokat, esettanulmányokat az 'illóolajok, gyógynövények, hagyományok és alkalmazások' témakörében várjuk. A legkülönfélébb oldalról közelíthetnek a témákhoz, nincsenek formai megkötések, de olvasmányos írásokat várunk, maximum 2500-3000 karakternyi terjedelemben.

A felhívás célja, hogy olyan szerzőtársakat találjunk, akik írásaikkal örömmel hozzájárulnának az Aromatika magazin további színesítéséhez, és hosszabb távon is dolgoznának velünk. Ha szeretné hogy szakterületéről vagy érdeklődési körével kapcsolatos tapasztalatait írásos formában is megosszuk a természetes gyógymódok iránt érdeklődőkkel, akkor itt a lehetőség, mi nyitottak vagyunk! Ha ismer valakit, aki publikál vagy publikálna és megosztja vele felhívásunkat, azt megköszönjük!

Azok jelentkezését várjuk, akik írása, tanulmánya, esszéje kizárólag saját maga által írt, és lehetőleg máshol még nem jelent meg. Magyar, angol, vagy francia nyelvű írásokkal is jelentkezhetnek. A cikkeket csatolt fájlként (doc, docx, odt formátumban) kizárólag e-mailben várjuk az [aromatika@gmail.com](mailto:aromatika@gmail.com) címre, névvel és elérhetőséggel ellátva, hogy megkereshessük.

A beküldő kijelenti, hogy a beküldött anyag általa készített, eredeti munka. Az Aromatika magazin szerkesztői nem vállalnak felelősséget a cikk szerzői jogaival kapcsolatos jogvitákban. A beküldő kijelenti, hogy a pályamű nem sérti harmadik fél jogait. A cikkek nevezésével a beküldő továbbá kijelenti, hogy kifejezetten hozzájárul ahhoz, hogy az Aromatika magazin tevékenysége során, időkorlát nélkül felhasználja a cikkeket. A beküldő az anyag(ok) benyújtásával vállalja a publikálás lehetőségét, a beküldött írások megjelennek az Aromatika magazinban, és annak internetes felületein, valamint azt, hogy honoráriumra nem tart igényt. A beküldött anyagokat az Aromatika magazin szerkesztői bírálják el, illetve döntenek el, hogy a magazinban vagy annak internetes felületén megosszják-e.

# botanica2016

celebrating herbs & clinical aromatherapy

*The International Journal of Clinical Aromatherapy (IJCA) presents a 3rd international conference on plant therapeutics and clinical aromatherapy with practitioners, researchers and grower-distillers from the world over.*



**Fri-Mon 2nd-5th September 2016**  
**University of Sussex, Brighton, UK**

World-class speakers ♦ Trade show ♦ Gala dinner  
Post-conference workshops ♦ Herb walks

*Book your place before March 19th, 2016  
at the earlybird discount rate!*

**[www.botanica2016.com](http://www.botanica2016.com)**

# THE INTERNATIONAL JOURNAL OF PROFESSIONAL HOLISTIC AROMATHERAPY

Aromatika magazin 2015. 2.1.

## **Available in print!**

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

*Fostering the education and practice of the professional holistic aromatherapist*

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

## **Publikálna?**

Küldje el angol nyelvű cikkét a  
[lora.cantele@gmail.com](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**

Orvosi zsálya  
*Salvia officinalis*  
Fotó: © Dr. Babulka Péter

Dr. Babulka Péter

**AZ AJAKOSVIRÁGÚAK CSALÁDJÁNAK  
LEGFONTOSABB NEMZETSÉGE — A ZSÁLYÁK**



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

## Bevezetés

Az ajakosvirágúak (*Lamiaceae*) családjába tartozó növényfajok között olyan, a fito- és az aromaterápiában, a gyógyszerészetben és a kozmetikában, valamint az élelmiszeriparban, a mediterrán konyhaművészetben és a díszkertészetben is fontos növények találhatók, mint például a menták (*Mentha* spp.), levendulák (*Lavandula* spp.), kakukkfűvek (*Thymus* spp.), szurokfűvek (*Origanum* spp.), borsfűvek vagy csombordok (*Satureja* spp.), bazsalikomok (*Ocimum* spp.) és rozmaringok (*Rosmarinus* spp.). E fajokról elég sokat tudunk, arra azonban minden bizonnyal nagyon kevesen gondolnak, hogy az említett növényfajok legnépesebb nemzetsége a zsályáké (*Salvia*), ugyanis az ide tartozó 986 faj (!) az ajakosvirágúak családjába tartozó fajok körülbelül 1/7-ét teszi ki! A nemzetség fajai trópusokon, szubtrópusi- és mérsékelt égövi területeken egyaránt megtalálhatók. A hazánkban honos fajok száma 10 (gyakoribbak a mezei- és a ligeti zsálya), ami mellett 2 fajt (a kerti- és a muskotályzsálya) nagyobb területeken is természetesen, illetve kiskertekben is szívesen ültetnek.

A nemzetségbe tartozó fajok magas száma és az azokban található biológiailag aktív vegyületek sokfélesége (illóolajok, cserzőanyagok, diterpének-keserűanyagok, flavonoidok, zsíros olajok stb.) alapján érthető, hogy a zsályáknak komoly szerepük lehet a fentebb felsorolt területeken. A fitoterápiában leginkább az orvosi (kerti) zsályának (*Salvia officinalis* L.), a hármasselvű vagy görög zsályának (*S. fruticosa* Mill, társnév: *S. triloba* L.) és a Kínában honos vörösgyökerű zsályának, a Dan Shen-nek (*Salvia miltiorrhiza* Bunge), a kozmetikaiparban az orvosi- és muskotályzsálya (*S. sclarea* L.) mellett a spanyol zsályának (*S. hispanica* L.), a reformtáplálkozásban pedig a spanyol zsálya magjának (chia mag) és a belőle előállított, ásványi anyagokban és értékes zsírsavakban gazdag olajnak van jelentősége. Ugyancsak e nemzetségbe tartozik a Mexikóban honos és az őslakosok által hallucinogén gombák helyettesítésére használt látnokzsálya (*Salvia divinorum* Epling & Játiva), valamint a paprikavirág néven ismert, tűzpiros virágú piros zsálya (*Salvia splendens* Sellow ex Schult.) is.

## > Egy kis 'zsálya történelem'

A növény nemzetségneve (*Salvia*) a latin *salvare* (megmenteni, gyógyítani) szóból ered. Az ókori görögök és rómaiak jól ismerték a zsályák gyógyhatásait, amiről például a Teofrasztoz (i.e. 371-286), Dioszkoridész (i.u. 1 sz.) és Plinius (i.u. 23-79) munkáiban foglaltak is tanúskodnak. Tudtak a zsályák vizelethajtó és vérzescsillapító határól, és ez utóbbit erős menstruációs vérzések esetén tartották különösen hatásosnak. Szintén ókori művekben olvashatunk arról, hogy a zsálya fehér borral készült főzete vagy a zsályatea fogyasztása főként vérhas (dizentéria) ellen hatásos, de sebek lemosására is használták a vízzel készített főzeteket.

A zsálya fajokat a középkori Európában fontos gyógy- és dísznövényként tartották számon. Ezt igazolja, hogy a Nagy Károly frank király és római császár 795-ben kiadott rendeletében (*Capitulare de Villis*) utasítást adott gyógy- és illóolajnövények kolostor- és várkertekben történő termesztésére, többek között a 'skarlát' zsálya (=muskotályzsálya; *Salvia sclarea* L.) termesztésére is. A Rajna-vidéken található rupertsbergi bencés apácakolostor apátnője, Szent Hildegárd (1098-1179) pedig rossz szájszag elmulasztására ajánlotta a növény leveleinek és hajtásainak borral készített főzetet.

Melius Péter *Herbáriumában* (Kolozsvár, 1578) négy zsályafajt említ, melyek nagy valószínűséggel a vadon élő mezei (*S. pratensis* L.) és a ligeti zsályával (*S. nemorosa* L.), valamint a kerti zsálya 2 alfajával (*S. officinalis* ssp. *officinalis* és *S. officinalis* ssp. *minor*) azonosíthatók. A zsályákat tea vagy másféle készítmény formájában fogyasztva antidotumként tartotta számon. A levelek borral készített kivonata Melius szerint májat és lépét tisztít, vizeletet indít, de vérhas ellen is hatásos. Külsőleg korpás és koszmos fejbőr mosására, kígyómarásra, kutyaharapásra, sebek tisztítására, torokfájás esetén pedig öblögetésre ajánlotta.

A kerti- és a skarlát zsálya a XVII. századi biokerteknek egyaránt kedvelt növénye volt. Lippay János kertészeti könyvében (*A Pisoni kert*, 1753) például arról ír, hogy ha az embernek fáj a torka,



Mezei zsálya  
*Salvia pratensis*  
Fotó: © Dr. Babulka Péter

akkor muskotályzsályából és más növényekkel készült gyógyteával kell gargalizálni. Pápai Páriz Ferenc *Pax Corporisában* (1764) a kerti zsálya boros kivonatának használatát a gyomor erőtlenése és fájdalom, étvágytalanság és hőszám rekedés (menstruáció elmaradása) esetén tartotta jónak. Fülfájásra a zsályával töltött zacskó fülre tételét vagy néhány csepp zsályaoaj

(valószínűleg olajos zsályalevél kivonat) fülbe cseppentését javasolta. A fogíny és a foghús betegségeinek gyógyítására a mézzel kevert porított zsályalevelekből készített pakolásokat vélte hatásosnak. Diószegi Sámuel *Orvosi fűvész* könyvében (1813) azt írja a kerti zsályáról, hogy „A' kerti 'Sálya, eggy a régiek legísméretebb orvosságai közzül, és azt sok tekintetben



meg is érdemli." Ezt követően hosszasan ismerteti a növény hasznait és használatának módjait, beleértve a légúti betegségek, a különféle sebek és szájüregi problémák kezelését is.

### Zsályák a népi orvoslásunkban

Népi orvoslásunkban a *kerti zsálya* leveleiből és hajtásaiból készített gyógyteát leggyakrabban torok-, mandula-, és fogfájás, valamint fogínygyulladás esetén ajánlják öblögetőszerként. A kerti zsályalevélből készült teát és a tejjel készült főzetet köhögés csillapítására használják, emellett köptető hatású szerként is ismerik. Külsőleg a különféle gennyes és egyéb sebek, valamint a reuma kezelésére használják, utóbbi esetben fürdő formájában. A *mezei-* és *ligeti zsálya* alkalmazása nagy mértékben megegyezik az említett felhasználási módokkal.

### Néhány hazai használatú zsálya leírása és előfordulása

A *kerti-* vagy *dalmát zsálya* őshazája a Földközi-tenger északi partvidéke. Dalmáciában, Montenegróban, Hercegovinában, valamint Olaszország és Görögország egyes vidékein vadon is terem, elsősorban a meszes, karsztos hegyvidékeken. A hazánkban is termesztett kerti zsályának több ökotípusa (különböző ökológiai körülményekhez örökletesen alkalmazkodott egyedek összessége) ismert. Kellemes illatú, erőteljes és mélyreható gyökérzetet fejlesztő, 50-80 cm magasra növő évelő félcserje. Az idősebb bokrok szára erőteljesen elágazó és fás. A négyélű szárakon átellenesen elhelyezkedő levelei 5-10 cm hosszúak, 1-3 cm szélesek, lándzsásak vagy hosszúkas-tojásdadok, élük enyhén csipkés és molyhosan szőrözött. A levelek erezte a levéllemezről kiemelkedő, hálózatos. A kétajkú, többnyire ibolyáskék, ritkábban rózsaszín, esetleg fehér színű virágok a hajtások felső harmadában örökösen helyezkednek el és pártájuk eléri a 2-3 cm-t. Virágokat csak a második évben hoz, a virágzás ideje többnyire júniusban - júliusban van. Termése 2-3 mm hosszú



**Ligeti zsálya**  
(*Salvia nemorosa*)

Fotó: © Dr. Babulka Péter

makkocská. A kerti zsályához nagyon hasonló megjelenésű *görög zsálya* esetében a levéllemez és a levélnyél találkozásánál mindkét oldalon egy - egy kis levélke található.

A *muskotályzsálya* Kaukázustól a Földközi-tenger európai- és afrikai partvidékéig honos, két vagy három éves, mélyre hatoló gyökerű, virágzataival a 1,5 méteres magasságot is elérő, lágyszárú évelő növény. Szára négyélű, felálló, mirigyszőrökkel borított. Tőlevelei 20-30 cm hosszúak, 10-20 cm szélesek, hosszúkas tojásdadok, nyélre futók, érdesek, mirigyszőrökkel sűrűn borítottak, színük ezüstös szürke. Virágzata 40-60 cm hosszú álfürt, melyben 3-6 virágból álló álörvök találhatók. A párta rózsaszín vagy kékes, az alsó ajak sárga. Murvalevelei nagyok, pirosak vagy ibolyásak. A virágzás ideje júniusban - júliusban van. Termése makkocská, magvai sötétbarnák. Illata jellegzetes, van akik számára nagyon kellemes, de vannak olyanok is, akiknek nagyon kellemetlen.

A nálunk vadon élő 10 zsályafaj közül a leggyakoribbak a *mezei-* és *ligeti zsálya*, melyekkel az országban mindenütt találkozhatunk. A májustól szeptemberig virágzó *mezei zsálya* magassága elérheti a 80 cm-t, bokrai kaszálás után oldalra nőnek és kissé elterülnek. Levelei tojásdadok vagy lándzsásak, hosszuk elérheti a 10-15 cm-t, a levelek legszélesebb pontjukon elérhetik a 3-5 cm-t is. Pártái sötétkék színűek, 2-3 cm hosszúak, a virágörvök közötti távolság meghaladhatja a 3 cm-t. Ezzel szemben a *ligeti zsálya* bokrai valamivel alacsonyabbak, tömörebbek, a levelek rövidebbek és keskenyebbek. Pártái legfeljebb 1,5 cm hosszúak, színük lila, kék vagy rózsaszín, a virágörvök közötti távolság pedig kicsi.

### Felhasznált részek és hatóanyagok

Az európai fitoterápiában elsősorban a kerti- és a hármastevelű zsályának van jelentősége. Mindkét faj levelei (*Salvia officinalis folium*, *Salvia trilobae folium*) hivatalosak az európai és a hazai gyógyszerkönyvben. E két drog mellett az orvosi zsálya leveléből készült tinktúra (*Salviae tinctura*) és a muskotályzsálya friss vagy



> szárított virágos hajtásaiból vízgőz-desztillációval előállított illóolaja (*Salvia sclareae aetheroleum*) is hivatalos az említett gyógyszertárkönyvekben. A zsályalevél tinktúra fontos összetevője a Szabványos vénymintagyűjteményünkben szereplő *Tinctura triplex* nevű készítménynek, melyet szájüregi folyamatok kezelésére használnak.

A zsályák jelentős része tartalmaz főbb hatóanyagokként illóolajat, a családra jellemző ún. *Lamiaceae*-cserzőanyagot, és flavonoid vegyületeket. Az *orvosi zsály*a levélben illóolaj (1-2,5%; alfa- és béta-tujon, borneol, eukaliptol vagy 1,8-cineol és kámfor főbb alkotórészekkel), cserzőanyagok (3-8%), diterpénkeserűanyagok és flavonoidok találhatóak. Fontos antioxidáns hatású anyagai a diterpén karnozol és a karnozolsav (szalvin), melyeknek komoly jelentősége van az ételkészítés- és a kozmetikaiparban. Gyógyszertárkönyvünk előírása szerint a *kerti- és görög zsály*a leveleinek elvárt illóolaj

hozamai a következők: egész levelekből történő desztilláció esetén 1,5, ill. 1,8%; aprított levelekből 1,0, ill. 1,2 %. A *görög zsály*a nemcsak illóolaj hozamban, hanem összetételben is eltér az orvosi zsályától, hiszen illóolajának legfontosabb összetevője az eukaliptol (40-60%), ami mellett az alfa- és béta-pinén érdemel említést. Ez utóbbiak mennyisége együtt elérheti a 13-15%-ot. A *spanyol zsály*a [*Salvia officinalis* subsp. *lavandulifolia* (Vahl) Gams] magjából kinyert és a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében fontos zsíros olajában a következők főbb észterező zsírsavak találhatóak: alfa-linolénsav (omega-3) és linolsav (omega-6). A *vörösgyökerű zsály*a gyökereiben található hatóanyagok közül főként a vízdoldékony szalvianolsav, valamint a zsírdoldékony tanshinonok érdemelnek említést.

A *muskotályzsály*a esetében hatóanyagként elsősorban az illóolaj jön számításba, melynek fontosabb összetevői a levendula fajokban is fő komponensként

jelenlévő linalil-acetát (62-82%) és a linalool (6-16%), ami mellett fajspecifikus összetevőként a szklareol érdemel említést. Ez utóbbi vegyület mennyisége 0,4-7% között van (gyógyszertárkönyvünk előírása: 0,4-2,6%). Az aromaterápiás szakkönyvekben az eddig említett zsályá illóolajok mellett a következő olajokról olvashatunk: *spanyol zsály*a (főbb összetevők: eukaliptol, kámfor és linalool – 12-54%; 13-61%; 0,2-28%); az eukaliptolban gazdag (cca. 70%) *fehér zsály*a (*S. apiana* Jeps.); és a főként delta-3-karént (35-40%) és epi-alfa-bizabololt (25-30%) tartalmazó kék hegyi zsályá vagy *stenophylla* (*Salvia stenophylla* Burch. ex Benth.).

## Zsályák a fitoterápiában és az aromaterápiában

> A nyákdoldó, köptető, köhögéscsillapító, antimikrobiális, antioxidáns, gyulladáscsökkentő, epehajtó, izzadáscsökkentő és tonizáló hatású kerti zsályá levelek és

Fehér zsályá  
*Salvia apiana*

Fotó: © Joe Decruyenaere  
[www.flickr.com/photos/38213125@N00](http://www.flickr.com/photos/38213125@N00)  
Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)



> az illóolaj fertőzések és gyulladásos eredetű légúti- és szájüregi megbetegedések, reumás- és ízületi panaszok, illetve bőrgyulladások kezelésére gyógyteák, szájöblögetők, gyógyfürdők, masszázsolajok, bedörzsölőszerek és egyéb készítmények alkotórészeként, valamint a bőséges verejtékezés (pl. menopauza esetén) és a pajzsmirigy fokozott működésének kiegészítő kezelésére szánt összetételek előállításakor kerül felhasználásra. A zsályalevél kivonatok kognitív funkciók javulását segítő hatását Alzheimer-kórban szenvedő betegeknél és egészséges egyéneknél egyaránt megfigyelték. Az illóolaj belsőleges alkalmazása a magas tujontartalom miatt nem ajánlott (az alfa tujon epiletiiform görcsöket válthat ki). Külsőleges, kozmetikai célú alkalmazásakor ezekkel a kedvezőtlen hatásokkal nem kell számolnunk. Ajánlott napi adagjai: levélből 4-6 g, illetve azzal egyenértékű kivonatot; száj- és toroköblögetésre alkalmanként 3 g levélből készült forrázat (150 ml vízzel), 5 g alkoholos kivonatot vagy 2-3 csepp.

A *görög zsálya* illóolaj magas eukaliptol tartalma és egyéb összetevői (pl. pinének, alfa terpineol, kámfor) miatt elsősorban légúti- és mozgásszervi panaszok elleni alkalmazásra ad lehetőséget. A magas eukaliptol tartalom miatt ugyanez a megállapítás érvényes a *fehér zsálya* illóolajára is. A *spanyol zsálya* illóolaj kémiai összetétele alapján külsőleg jól alkalmazható gyermekek légúti panaszainak kezelésében, azonban magas szabinil-acetát tartalma miatt belsőleges alkalmazása óvatosságot igényel.

A *muskotályzsálya* illóolaja antimikrobiális, nyugtató - idegrendszeri tonizáló, ösztrogénhormon-szerű és értonizáló főbb hatásokkal rendelkezik. Alkalmazásának néhány ismertebb területe a *menstruáció elmaradása, rendszertelen menstruáció, menopauza előtti időszak, feszültségoldás, genitális fertőzések*, mely panaszok kezelésére részben belsőleg adagolandó összetett készítmények, részben belégzésre szánt illóolajkeverékek és masszázsolajok alkotórészeként kerül felhasználásra. A muskotályzsálya illóolaj nem toxikus, nagyon enyhén irritáló, nem érzékenyítő, nem fototoxikus.

Az értágító hatású *vörösgyökerű zsá-*



Orvosi zsálya  
*Salvia officinalis*  
Fotó: © Dr. Babulka Péter

*lya* kivonatoknak és hatóanyagoknak szív- és érrendszeri panaszok kezelésében van szerepe. Az Afrikában honos kék hegyi zsálya kivonatainak kifejezett antioxidáns, maláriaellenes és antibakteriális, míg illóolajának erőteljes gyulladáscsökkentő és kifejezett maláriaellenes hatását igazolták, így e hatások határozzák meg az olaj terápiás alkalmazhatóságát. ■

### Felhasznált irodalom

Babulka Péter 1993 Orvosi zsálya. Természetgyógyászat 7: 19.

Babulka Péter 2015 A Kárpát-medence gyógynövénykincsei. Budapest: TERC PRESS Kft. 160-162.

Bao-Qing Wang 2010 *Salvia miltiorrhiza*: Chemical and pharmacological review of a medicinal plant. *Journal of Medicinal Plants Research* Vol. 4(25): 2813-2820.

Baricevic, Dea; Bartol, Thomas 2000 The Biological/ Pharmacological Activity of the *Salvia* genus. OPA (Overseas Publishers Association). Birtic, Simona et al. 2015 *Carnosic acid*. *Phytochemistry* 115: 9-19.

Norlaily, Mohd Ali et al. 2012 The Promising Future of Chia, *Salvia hispanica* L. *Journal of Biomedicine and Biotechnology* Article ID 171956.

Ramasubramani, Raja R. 2012 Medicinally Potential Plants of Labiatae (Lamiaceae) Family: An Overview. *Research Journal of Medicinal Plants*.

Schütz Gabriella

# AMIKOR A NÖVÉNYEK LELKÉBŐL KÉSZÜL A PARFÜM

*„Egy illat nélküli nap, elveszett nap.” (ókori egyiptomi közmondás)*

Fotó: © 2015 Lipovszky Csenge



A mai drogériákban, piacokon, és nagyobb plázák parfümériájában kapható illatszereket nem tudom többé a parfüm névvel illetni. Amióta részt vettem a Scent Poetry és az Aroma Botanica közös szervezésében a botanikai parfümkészítő műhelyen, ismét fordult velem a világ. Kitágult az illóolajokkal kapcsolatos tér, amiben eddig mozogtam, új hangsúlyt kaptak az illatok, a növényi esszenciák. És igen, azóta van már személyes, a világon teljesen egyedülálló módon, egy saját magam által kreált illatkompozícióm, egy valódi parfümöm.

### A pontos recept az természetesen titkos

**A**znap egy természetudatos egyesület számára tartottam előadást. Izgultam, mert már régen beszéltem két órán keresztül bármiről is húsz ember előtt. Éppen ezért tűnt jó döntésnek, hogy a csuklóm belső felére felkenjem a kék kis üvegcsé leheletét. Ahogy elfordult lassan az apró golyó a fiola tetején, úgy simult a bőrömhöz az illatos csoda, ami napról napra érik, változik, amióta egy napsütötte délelőttön elkészítettem a botanikai parfümkészítő műhelyben. Ez egy élő parfüm, élő növényekből, ami tökéletes összhangban van a bőrömmel, és saját belső énemmel, amikor pedig biztonságra, és önbizalomra volt szükségem az előadás során, csak mélyen beszívtam illatát a bőrömről, mely azonnali segítséget jelentett. Az előadás végén, amikor megkérdeztem, hogy kinek milyen kérdése van, hárman is ugyanazért nyújtották magasba a kezüket: a körülöttem lengedező illat receptjét szerették volna megkapni.

Mosolyogva mondtam, hogy a parfümöm pontos receptje természetesen titkos. Azt hitték viccelek, nem értették miért nem osztom meg erről is a tudásomat, mint azt tettem az előadás során. Ők nem tudhatták, hogy ezt egyszerűen nem adhatom oda. Nem irigységből, és nem is haszonszerzésből. Az én parfümöm ugyanis csak az enyém. Az elkészítése idő, figyelem, áldás, és ima, a legintimebb párbeszéd, amiben valaha is részem volt. Ez a parfüm nem más, mint egy bensőséges beszélgetés egy másik dimenzióban az illóolajokkal, a növények lelkéből készült esszenciákkal...



Fotó: © 2015 Lipovszky Csenge

### Ismerkedés az illatokkal

Azt vettem észre, hogy valamiért kiszáradt a szám. Ja igen, elfelejtettem becsukni. Tényleg tátott szájjal ittam a tudást. Lipovszky Csenge lehengerlő kultúrtörténeti előadása teljesen magával ragadott. Az idő kereké csak pörgött velem, egészen vissza a középkorba, ahol madárcaörszerű maskarába járták a pestisdoktorok Európa utcáit, és a levendula, a rozmarin, a tömjén erejével harcoltak a halálos kór ellen. Majd a Napkirály francia udvarába repültünk, ahol a kesztyűket pézsmával illatosították, és a királyi migrént a narancsvirág

vizével orvosolták. A nap végére már nem fértünk el a kis illatcsíkoktól, annyi parfümöt szagoltunk. Ezek az illatkompozíciók a kézműves parfümházak, azaz a niche parfümériák legjobbjai voltak, melyek útmutatásával bebarangoltuk az egész világot. A fűszeres egzotikus ilang-ilang ihlette „parfümszonettekötől”, az ezeregyéjszaka mesés buja világába is eljutottunk. Végül elkészítettük a világ első igazi parfümjének nevezhető illatkompozíciót, a Királyné vizének mai modern változatát, melyet a monda szerint Erzsébet királyné számára kreált egy remete, hogy haláláig megőrizhesse az uralkodónő a szépségét.

## > Élő parfüm, saját törvényekkel

A legizgalmasabb rész persze a keverés volt. A második nap második felében döbbenettel vegyes kíváncsisággal fedeztem fel, mekkora a különbség az illat szempontjából, ha egy cseppel többet vagy kevesebbet rakunk egy bizonyos illóolajból a keverékbe. A parfümjeinket elkészítettük alkoholos és olajos formában is, mely előbbihez rendkívüli tisztaságú, 96%-os alkoholt használtunk, utóbbihoz pedig a sivatag aranyát, a jojoba olajat. Miután megismertük az illatokat, melyekkel dolgozhattunk, mestereink időt hagytak számunkra, hogy kikristályosodjon, melyik illóolajat, és milyen arányban fogunk alkalmazni. Leginkább három, maximum hat illatot választ-

hattunk, persze mindenkinek szíve joga volt, ha ettől el szeretett volna térni. Az egyes szinergiák már a szagolgatás során is változtak. A kiválasztott illatokat illatcsíkokon szagoltuk össze, hogy harmóniában állhassanak egymással. Amikor kiválasztottam az öt fő összetevőt, melyek között szerepelt a benzoé édes simulékonysága, a fekete bors csípős őszintesége, és a limett vidám magabiztossága, már nem volt visszaút.

Elképzeltetlenné vált más illatokkal dolgoznom. Amikor a cseppeket és az arányokat találgattam, persze elképzelttem valamit papíron, mely a kis üvegfolyában kivitelezve minden várakozásomat felülírta. Mivel először csak egy-az-egy arányban készítettem el a keveréket, így volt lehetőség

a korrigálásra. A rózsából elég volt egyetlen egy csepp, a kettő már éremlyítően szédítő lett volna, míg a borsból még egy cseppel többet adtam végül a keverékhez. Éreztem, ahogy az illatok a kezeim között önálló életre kelnek, mély hangon lassan zengedezve, vagy éppen gyors tempóban csilingelve cseppentek a pohár aljára. A jojoba viaszban oldva szinte kivirágoztak, még teljesebb pompájukban tündököltek előttem. Egymással is ismerkedni kezdtek, majd vad iramú táncukat képtelen voltam már követni, így hát fejest ugrottam varázslattal teli mágikus körforgásukba. Végül a keverékben ott voltam valahogy én is. Az emlékeim, a határtalan jókedvem, az őszönös, spontán lényem. Eggyé váltam vele, általa nyertem egy új kontextusban új életet. ■

Fotó: © 2015 Lipovszky Csenge



**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

### Új növényi szerek a barna kullancsok elleni védekezésben?

A barnakullancs (*Rhipicephalus sanguineus*) egyike a leggyakoribb és legelterjedtebb kullancs fajoknak, mely kutyáknál vérszegénységet okoz, és olyan patogén kórokozók átvitelében is játszik szerepet, mint például a *Babesia canis*, *Ehrlichia canis*, *Hepatozoon canis*, *Anaplasma platys*, és a *Mycoplasma haemocanis*. Embereknél a (Sziklás-hegységi) foltos lázat okozó parazita (*Rickettsia rickettsii* és a *Rickettsia conorii*) átviteléért felelősek a barna kullancsok. Az ellenük való védekezésben jelenleg szintetikus piretroidokat használnak, azonban ezek környezetkárosító hatása és a velük szemben kialakuló rezisztencia miatt feltétlenül szükség van alternatív védekezési lehetőségek feltárására.

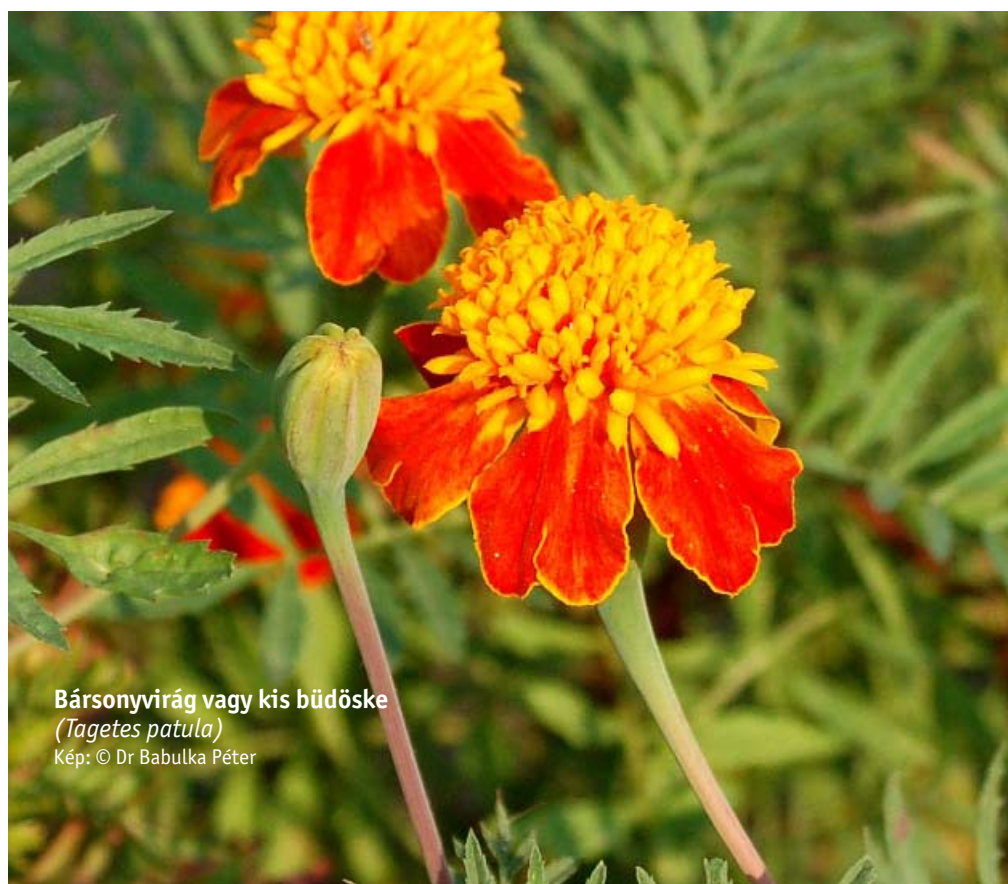
Az akaricid szerek felkutatásában fontos szerepe van a növényvilágnak, hiszen az említett piretroidokat is növényekben fedték fel, de azok sajnos nem voltak különösen stabilak, ezért volt szükség szintetikusan előállított és stabilabb származékok előállítására. A brazil kutatók végezte kísérlet célja a nálunk is közsímet és kedvelt kerti dísznövény, az alacsony bársonyvirág vagy kis büdöske (*Tagetes patula*) virágzó hajtásaiból előállított illóolaj összetételének és akaricid hatásának tanulmányozása volt. A vizsgálat során vérrel telt nőstény egyiken bemeztetéses eljárással és impregnált papírkorongos módszerekkel tanulmá-

nyozták az 55-féle összetevőt tartalmazó illóolaj hatását. A GC/MS-analízissel meghatározott összetételű illóolaj legfontosabb komponenseinek a 4-vinil-gvajakol és a gamma-terpinén bizonyult.

A kórokozók tojásképzésének gátlásában a bemeztetéses eljárás bizonyult a hatéko-

nyabbnak. A tájékoztató jelleggel végzett vizsgálat eredménye arra mutat rá, hogy az illóolajoknak szerepük lehet az új és természetbarát akaricid szerek kutatásában.

Forrás: *Parasitology Research* 2013 Jun;112(6):2261-8.



**Bársonyvirág vagy kis büdöske**  
(*Tagetes patula*)

Kép: © Dr Babulka Péter

## Az orvosi zsálya és a kakukkfű kivonatok oxidatív stresszcökkentő hatásának vizsgálata

A természet fontos forrásként szolgál a közvetlenül vagy közvetve használható anyagok felfedezéséhez. Az eddigi tapasztalatok azt mutatják, hogy a természetben előforduló vegyületek az esetek nagyobb részében ritkábban és enyhébb mértékben okoznak nem kívánt mellékhatásokat, emellett a jelenlegi 'molekula centrikus' kutatásokhoz is nagyon hasznosak lehetnek, és a természetes eredetű anyagok kedvező kombinációi szintén jól alkalmazhatók a te-

rápiában. Számos betegség kezelésében a gyógynövények a legkönnyebben elérhető gyógyszerek. Jó példák erre a kerti kakukkfű (*Thymus vulgaris*) és az orvosi zsálya (*Salvia officinalis*), melyek sok országban jól ismertek és széleskörűen használtak, ugyanakkor gyógyhatásaik mechanizmusai még nem teljes mértékben ismertek. Ez az oka annak, hogy szlovák kutatók állatkísérleti modellekben azt vizsgálták, hogy zsálya és kakukkfű kivonatokkal itatott állatok

májsejtjeiben kimutatható-e az oxidatív stresszel szembeni védekezés fokozódása és a rezisztencia. Többféle modellt használva azt tapasztalták, hogy a kivonatok 2 héten keresztül történő fogyasztását követően az állatok májsejtjeiben kimutatható volt az oxidatív stresszel szembeni rezisztencia, így azok potenciális májvédő hatású anyagként vehetők figyelembe.

Forrás: *Mutagenesis* 2015 Aug 21.

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



## Az édeskömény illóolaj féreghajtó hatásának vizsgálata

> Az édeskömény (*Foeniculum vulgare*) sokféle formában felhasználásra kerülő aromás növény, melyet a konyhaművészetben, likóriparban, gyógyszerészetben, fitoterápiában, aromaterápiában, kozmetikai iparban és az állatgyógyászatban egyaránt használnak, és ez az egyik oka annak,

hogyan e növény illóolajainak vizsgálatával sok országban foglalkoznak. Brazília kutatók ez év nyarán tették közzé azon vizsgálataik eredményét, melyben Délkelet-Brazíliában termesztett édesköményből előállított illóolaj bilharziózis elleni hatását *in vitro* körülmények között tanulmányozták. E vizsgálat

jelentőségének érzékeltetésére érdemes megjegyezni, hogy e betegség a malária után a második leggyakoribb trópusi betegség. Mintegy 200 millió ember él a betegséget terjesztő kórokozók (*Scistosoma mansoni*, *S. japonicum*, *S. haematobium*) által fertőzött, és ezek mintegy 10%-a szenved e nagyon súlyos betegségben.

A vízgőz-desztillációval előállított, majd GC/MS vizsgálatokkal elemzett illóolaj két fő összetevője az (E)-anetol és a limonén (69.8%, ill. 22.5%) volt. A féreghajtó hatást 10, 50, és 100 µg/ml-es koncentrációban a *Schistosoma mansoni* vérmételey (laposféreg faj) kifejlett alakjaival és petéivel szemben vizsgálták. Összehasonlító anyagként (pozitív kontrollként) praziquantel (PZQ) féregellenes hatóanyagot használtak.

Az illóolaj féregellenes hatását mindkét fejlődési alakkal szemben ki lehetett mutatni, azonban az egymással tartósan rögzülve élő hím és nőstény állatok szétválasztásban, elpusztításában és motoros aktivitásuk csökkentésében hatásuk gyengébb volt a szintetikus készítményénél. Ezzel szemben a továbbfertőzés esélyét biztosító peték adagtól függő mértékű szaporodást gátló hatást lehetett kimutatni. A két fő illóolaj összetevő a vizsgált hatások tekintetében az illóolajnál és a szintetikus féregellenes készítménynél egyaránt gyengébbnek bizonyultak. Az illóolaj esetleges sejtkárosító hatását V79 sejt kultúrában XTT sejt életképességi vizsgálati modellen tanulmányozva ilyen hatást nem tapasztaltak.

A kísérleti eredmények összegzése szerint az illóolaj a kifejlett egyedekkel szemben körülmények között csupán enyhe mértékű schistosomicid hatással bír, ugyanakkor a petékkel szemben ez a hatás kifejezett volt, amihez alacsony toxicitás társul, ami terápiás szempontból igen kedvező lehet.

Forrás: *Chemical Biodiversity* 2015 Jul;12(7):1105-14.



Édeskömény  
*Foeniculum vulgare*  
Kép: © Dr Babulka Péter

## Illóolajok a szemészeti patológiában – egy kísérletes vizsgálat



**Teafa**  
*Melaleuca sp.*  
Fotó: © Dr. Babulka Péter

> Az illóolajokat és az illóolajokban gazdag termékeket ősidők óta számtalan betegség kezelésére használják, és a különböző kórokozókkal szembeni antimikrobiális hatásukat is több mint 100 éve folyamatosan kutatják és igazolják. Az antimikrobiális hatású illóolajok közé tartozik például a teafa (*Melaleuca alternifolia*), a kerti kakukkfű (*Thymus vulgaris*), a rozsmaring (*Rosmarinus officinalis*) és a borsmenta (*Mentha piperita*) illóolaja, melyeket különböző baktériumok és gombák okozta fertőzések kezelésére használnak.

A fentiek ismeretében olasz kutatók 20-féle illóolaj összetevőinek és több illóolajnak tanulmányozták az antimikrobiális tulajdonságait, illetve arra is kíváncsiak voltak, hogy azok milyen mértékben károsíthatják a humán kötőhártya sejteket, gondolva ezen természetes anyagok potenciális terápiás alkalmazási lehetőségeire. A vizsgált illóolaj koncentráció tartomány 16-0,0004% volt.

A kísérletekben a vizsgált illóolajok egyike sem bizonyult kötőhártya-sejteket károsító hatásúnak, ugyanakkor jó

antimikrobiális hatást lehetett kimutatni mind Gram (+), mind Gram (-) kórokozókkal szemben. Különösen a teafa-, a rozsmaring- és a kakukkfű geraniol kemotípusú illóolajának a *Pseudomonas aeruginosa* elleni antibakteriális hatása bizonyult figyelemre méltónak.

A kísérlet eredményei arra mutatnak rá, hogy a természet jó ötleteket ad a természetes alapú gyógyszerek optimalizálására.

Forrás: *Forrás: Journal of Infection of Developing Countries* 2015; 9(6):650-654.

## Hüvelyfertőzések alternatív kezelési lehetőségei – illóolajok használata

> A nemrégiben közzétett, szerb kutatók végezte vizsgálat célja az volt, hogy *in vitro* körülmények között tanulmányozzák a koriander és a kakukkfű illóolajok hüvelyi fertőzést előidéző kórokozók klinikai törzseivel szembeni hatását. A makrodifúziós és mikrohígításos módszerekkel elvégzett vizsgálatokban a következő klinikai törzseket használták: *Escherichia coli*, *Proteus mirabilis*, *Staphylococcus aureus* és *Enterococcus* sp., *Staphylococcus aureus* ATCC 25923, ATCC 6538 (baktériumok), valamint *Candida albicans* penészgomba

törzsek (köztük az ATCC 10231).

Az eredmények alapján fajspecifikus gátló hatást tapasztaltak. A korianderolaj esetében 0,4-45,4 µl/ml minimális gátlási koncentráció alkalmazása mellett valamennyi baktérium törzssel szemben erőteljes baktericid hatást lehetett kimutatni, kivéve a multirezisztens *Enterococcus* és *Proteus* fajok törzseit. A kakukkfűolaj használata 0,11 mg/ml koncentrációban enyhe mértékű gombaölő hatást eredményezett. Az akut toxicitást jelző bioassay-vizsgálat eredménye szerint a kakukkfű illóolaj mér-

gezőnek, a korianderolaj viszont nem mérgezőnek bizonyult (LC50=2,25 mg/ml).

A kísérleti eredmények alapján levont következtetés az, hogy a koriander illóolaj megfelelő formában és koncentrációban alkalmazva az *E. coli*, *Staphylococcus aureus* és a *C. albicans* okozta hüvelyi fertőzések alternatív kezelésének egyik lehetséges eszköze lehet.

Forrás: *Natural Products Research* 2015 Sep;119(3):697-710. >



Koriander  
*Coriandrum sativum*  
Fotó: © Dr. Babulka Péter

## Bazsalikom illóolaj atkaellenes hatásának vizsgálata

&gt;

Az embereknél kialakuló allergiás tünetek gyakori okozói a poratkák, melyek kezelésében fontos szerepük lehet azon természetes szereknek, melyek a kórokozót elpusztítják vagy számukat erőteljesen gyérítik. Egy múlt évben közölt tanulmány szerint e célra alkalmas lehet például a kerti bazsalikom (*Ocimum basilicum*) illóolaja is, ugyanis a közlemény szerzői azt vizsgálták, hogy a bazsalikom illóolajnak és a különféle összetevőinek milyen hatása van az amerikai házi poratka (*Dermatophagoides farinae*) fejlődésére.

A kísérletben az említett természetes anyagokat spray formájában négyféle koncentrációban (1, 2, 3, és 4%) tesztelték és hatásukat két szintetikus szer hatásával (benzil-benzoát és N,N-dietil-3-metilbenzamid) vetették össze. A bazsalikom összetevők közül a kórokozókra a legerősebb toxikus hatása a metileugenol és az eugenol emelhető ki. A 24 órás kitettséghez kapcsolódó és az atkák 50%-ának elpusztulását eredményező hatóanyagmennyiségeik (LC50 értékeik) a következők voltak: 5.78 mikrog/cm<sup>2</sup>, ill. 12.52-21.44 mikrog/cm<sup>2</sup>. A két szintetikus szer esetében ezen értékek így alakultak: 8.41 mikrog/cm<sup>2</sup>, ill. 37.67 mikrog/cm<sup>2</sup>. Az összetevők toxikus hatása zárt térben erőteljesebb volt, mint nyílt térben.

A bazsalikom olajat 3 és 4%-ban tartalmazó spray-k esetében a kórokozók elpusztulásának értéke 97, ill. 100 % volt, míg a 2,5 g/l-es koncentrációban kontrollként használt permetrin spray alkalmazásakor ez az érték csupán 17%-os volt. A kísérleti eredmények alapján a 3-4%-os koncentrációban – kontakt szerként – alkalmazott bazsalikom illóolajos spray-k alkalmasak lehetnek a poratkák elleni védekezésben.

Forrás: *Journal of Medical Entomology* 2014 May;51(3):650-7.



**Bazsalikom**  
*Ocimum basilicum*  
Fotó: © Dr. Babulka Péter

Hollódi Gergely - Schütz Gabriella

# Süsd meg a csirkéd zsálya és kakukkfű hidrolátummal!

*“Fátyolos és titkos vágyak ópiuma, amiket úgy szívsz le a szívedre, mély, szívet elállító lélegzetvétellel, mint a zsályás szénarétek fülledt, meleg illatát.”*

*(Zilahi Lajos, Halálos tavasz)*



■ *A zsálya nem csak illóolaja miatt ismert gyógy- és fűszernövény, hanem a konyhában is emberöltők óta szolgálja az ínyenceket. Kissé fanyar, erőteljes ízvilága jellegzetes aromát ad a tésztáknak, sülteteknek, szárnyasoknak, vadaknak. A zsálya jó hatással van az emésztésre, ha pedig hidrolátumát használjuk főzéskor, sütéskor, úgy lágyabb dallamokat csalogathatunk elő a növények esszenciájából. A hidrolátumokkal könnyen és jól lehet dolgozni a konyhában is, szelíd erejük mégis markáns aromát, biztonságos ízeket mutat.*

## Pikáns csirkecombok zsálya és kakukkfű hidrolátummal fűszerezve

### HOZZÁVALÓK:

4 egész bőrös tanyasi csirkecomb  
8 vékony szelet bacon szalonna (lehet több is)  
Orvosi zsálya (*Salvia officinalis*) hidrolátum  
Kakukkfű (*Thymus vulgaris*) hidrolátum  
4 hibátlan alma (golden, vagy idared)  
3 közepes vöröshagyma négybe vágva  
4 nagy szem burgonya  
Tengeri vagy Himalája só  
Frissen őrölt fekete bors

### TÁLALÁS:

A pikáns csirkecombokat tálalhatjuk friss zöldsalátával, vitaminsalátával, melyet megbolondítunk egy kis balzsamecettel, oregánóval fűszerezett olívaolajjal, majd a végén megszórunk apró magvakkal (len, szezám, tökmag, napraforgó), vagy egyszerűen csak fenyőmaggal.

ELKÉSZÍTÉSE: Mossuk meg a combokat, majd vágjuk ketté őket felső és alsó combra. Két kis tálkába öntsük ki a kakukkfű és a zsálya hidrolátumot, majd egy szilikon ecset segítségével kenjük meg alaposan a combokat a hidrolátumokkal a bőr alatt is, fele-fele arányban alkalmazva azokat. Ezután sózzuk, és frissen őrölt borssal szórjuk meg a csirkecombokat, majd csavarjuk bacon szalonnába. Helyezzük az előkészített combokat a kicsumázott, és szeletekre vágott almák és a megpuccolt, karikára vagy karéjra szelt krumplik és a négybe vágott vöröshagymák társaságában egy vajjal enyhén kikent tepsibe. A sütés előtt a tepsi aljára öntsük a megmaradt hidrolátumokat, így együtt sülnek, párolódnak majd az ízek, illatok. Egy órán keresztül süssük kb. 180 fokos előmelegített sütőben a húst, majd levéve a fóliát, pirítsuk meg a csirkecombokat. Ekkor még utoljára megkenhetjük a hidrolátumokkal, hogy fokozzuk az ízeket.

&gt;

Fotó: © 2015 Németh Petra



## Királyi tészta a zsálya erejével



Fotó: © tessgower  
www.pixabay.com  
CCO Public Domain

Ezt a gyors receptet könnyen elkészítheti bárki, aki laktató, időzsonglőr ebédet szeretne főzni. Cseppentünk 2 csepp zsálya illóolajat egy evőkanál extra szűz olívaolajba, melyet oszlassunk el a frissen kifőzött tésztán. Negyedeljük el a kimagozott fekete és a zöld olívabogyót, és adjuk hozzá a szintén negyedekre vágott mézédés koktélpáradicsomokkal együtt a tésztához. Keverjük el jól, majd szórjuk meg bőven parmezánnal, hogy ráolvadhasson a forró tésztára.

**FIGYELMEZTETÉS:** várandósok és epilepsziások számára zsálya (*Salvia officinalis*) illóolaja nem ajánlott!

## Öt tipp a konyhából

Fotó: © Ajale  
www.pixabay.com  
CC0 Public Domain

HASZNÁLD A FRISS ZSÁLYÁT APRÓRA SZELETELVE:

- A reggeli omlettedre
- Az ananászos, almás salátádra uzsonnára
- Vajas mártásban a gnocchira
- Rozmaringos tagliatellére előzetesen olívaolajban áztatva
- A tyúkhúslevesben

## Zsályabor receptje

80g zsályalevelet számoljunk egy liter vörösborhoz, majd adjunk hozzá mézet (akác, hárs, vagy gesztenye) ízlés szerint. Hagyjuk állni nyolc napon keresztül, majd szűrjük le, és palackozzuk tiszta üvegbe. Egy kis kupica esténként és minden baj eltűnik...



Schütz Gabriella

# HA A MUSKOTÁLYZSÁLYA ILLÓOLAJ BESZÉLNI TUDNA... „A GYÓGYÍTÓ”

■ A muskotályzsálya számomra a bölcs, érett asszony. Tapasztalatával segíti azt, aki hozzá fordul vigaszért, segítségért, támaszért. Lassan tekerem le a barna üvegcséről a fekete kupakot, majd csukott szemmel figyelem, ahogyan mámorosan édes illata szétárad bennem, biztonságot és nyugalmat sugározva. Ahogy csendben csak neki szentelem magam, elkezd mesélni. Hangja biztató, bátorító, erőt adó.



**A**z ókorban a rómaiak, a görögök, de később az indiánok is szent növényként tiszteltek, hiszen gyógyerőm, tisztító karizmám magáért beszél. Engem füstölnek a mai napig a templomokban, hogy az imákat az égig repítsem, az én leveleim füstje tisztítja meg a tereket. Úgy tartja a mon-

dás, frank földön, hogy „Akinek zsálya nő a kertjében, annak nincs szüksége orvosra.” Testvérem a muskotályos vagy inkább látnok zsálya, melynek lila virágaiban az édes nektár mellett a buja, kicsit „tudós” illata hullámszik. Ereje nem vetekszik az enyémmel, kiegészíti azt, nő illata csodás gyógyulásokat hoz, esszenciája erőt sugárzó, megtámasztó, életet adó...

### Tudás és tapasztalat

A Hold asszonya vagyok, én vagyok az ösztöneid hangja. Ha befelé figyelsz, érteni, érezni fogsz. Velem könnyű lesz megtenned az első lépéseket, bárhová is vezessenek. Én fogom a kezéd, és határozott mozdulattal, tudással vezetlek az úton. Nem kell félned, hiszen bölcsességem, és



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



Fotó: © Eugene Luchinin  
[www.flickr.com/genue-luben](http://www.flickr.com/genue-luben)  
 Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

> tapasztalatom elég bizonyíték számodra. Én vagyok maga a tisztaság, a stabilitás olaja, ha veled vagyok, egyértelművé válik minden számodra.

### A vajúdnő támasza

Engem már régről ismer minden bába, dúla és szülésznő, aki a vajúdnő asszony mellett szolgál. Ők amióta világ a világ tudják, mekkora mágikus erővel bírok. Életet adni kivételes élmény. Én vagyok a vajúdnő asszonyok legnagyobb segítőtje, mely más síkokon tud támaszt adni a megfáradt szellemnek, az aggódó léleknek, a meggyötört testnek. Én vagyok az, aki ellazítja az izmokat, így a görcsösség mérséklődésével, megpihenhet a fáradt asszonyi test. A fájdalmat elviselhetővé varázsolom, a dühöt, és a haragot átváltoztatom kreatív, teremtő energiává. Én vagyok, aki kiegyensúlyozom, harmonizálom a lelkedben dúló viharokat, lecsendesítem a félelmeidet. Add kezembe magad, és én teszem a dol-

gom, hogy élte segítsd magzatod. Szagolj esszenciámból, vagy borogasd be hasad, medencéd velem, hogy enyhítsd a fájdalmat, az összehúzódások erejét.

### Idegek balzsamja

Amikor úgy érzed kimerült vagy, a gondok és a problémák maguk alá gyűrnek, hívj segítségül engem. Édesen éles, zölden friss energiával telt illatom vezetni fog. Engedj magadnak egy kád forró vizet, a fürdőbe cseppentsd bele mézzel elkevert esszenciám. Háborgó gondolataid elcsitulnak, arcod kisimulni látszik. Old fel olajam sárgabarack magjából sajtolt aranyárga olajban, tedd mellé hűgomat még, a valódi levendulát is, és ezzel a keverékkel masszírozd tagjaid, vállad, hátad, derekad, hogy enyhítsd a feszüléseket, hogy kioldódjanak szorongó izmaid. Hidd el, minden lehetséges, felejtse el a gondokat, én megmutatom, merre kell menned. Engedd el magad, add át a tested, a lelked nekem, és



A Hold asszonya vagyok, én vagyok az ösztöneid hangja. Ha befelé figyelsz, érteni, érezni fogsz. Velem könnyű lesz megtenned az első lépéseket, bárhová is vezessenek. Én fogom a kezéd, és határozott mozdulattal, tudással vezetlek az úton.

bebalzsamozom fáradt idegeid, ölelésemben megnyugvást találsz.

# Pocak tea

- 1 rész kamillavirág (*Matricaria recutita*)
- 1 rész illatos macskamenta levél  
(*Nepeta cataria*)
- 1 rész édeskömény mag  
(*Foeniculum vulgare var. dulce*)

1 csésze teához 1 evőkanál keveréket  
forrázunk le. 10 percig hagyjuk állni lefedve,  
majd szűrjük le és ha kell mézzel ízesítsük.



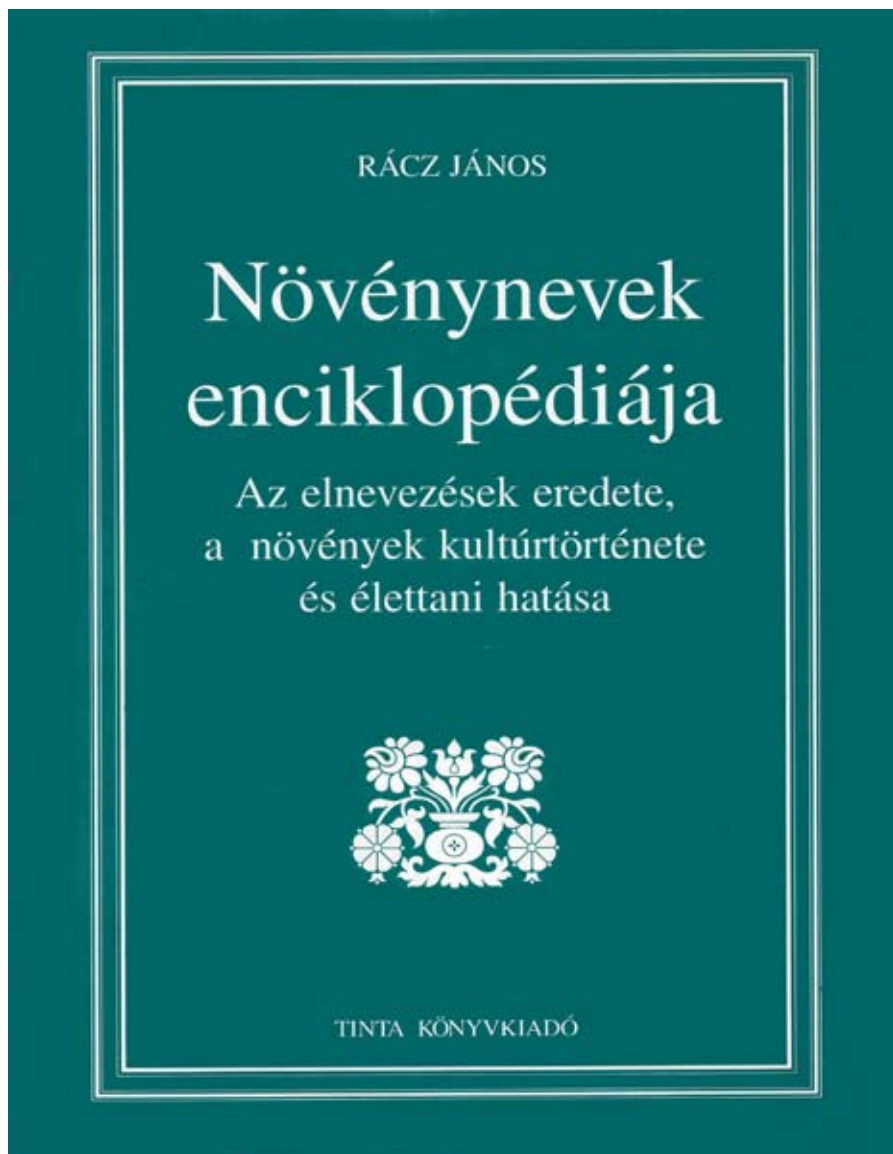
Mary Bove N.D.:  
*An Encyclopedia of Natural Healing  
for Children and Infants. 2<sup>nd</sup> ed.*

**R**ácz János *Növénynevek enciklopédia* című könyvével már rögtön megjelenésekor megbarátkoztam, és meg is vásároltam. Bár több tematikus, az adott területet feldolgozó könyv is megjelent már Magyarországon, – többek között a szerzőtől is – ám ez a könyv messzemenően hiánypótlónak bizonyult. 760 szócikkben és 1030 névbontásában meglehetősen részletesen taglalja a növényneveket. Amellett, hogy ismerteti a nevek etimológiáját, rövid botanikai összefoglalót találunk magáról a növényekről, valamint magyar és latin megnevezésük eredetére is kitér.

Érdekesek és olvasmányosak a mitológiai, történelmi szemelvények, az adott növény hagyományos gyógyításban betöltött szerepének részletezései, és a néprajzi vonatkozások. A szerző legtöbb helyen, az adott növény táplálkozásban betöltött jelentőségét is megemlíti. Bár a botanikusok és nyelvészek bizonyára értékes forrásként alkalmazhatják e könyvet, azok is hasznos referenciaként forgathatják, akik egyszerűen csak érdeklődnek a növények iránt. Rácz gyakorta említ olyan irodalmi műveket is, amelyekben az adott növény szerepel, sőt számos idézet is helyet kapott a szócikkekben.

Legyen gyakorló aromaterapeuta, fitoterapeuta, adott területen tevékenykedő szakember, vagy csupán egyszerű érdeklődő, hasznos anyaggal bővítheti könyvtárát.

Ki ne tudná, hogy mi az az *egres*, *köszméte*, *piszke*, *büszke* vagy *pöszméte*? A költői kérdés nem véletlen, hiszen van, aki a felsoroltakból csak egyet ismer és csakis ezzel az egy névvel illeti az adott növényt. Ez pedig sokszor félreértéshez vezethet. A hétköznapi elnevezések világa szerteágazó, de ahhoz, hogy egy adott növényt pontosan beazonosíthassunk, annak a világon mindenhol érthető latin binomiális megnevezése az irányadó és a mindenkinek számára érthető nyelv. Ez korántsem mellékes szempont, különösen, ha valaki gyógyítással foglalkozik, hiszen ha tudjuk, hogy pontosan melyik növényről beszélünk, akkor azt is könnyebb eldönteni, hogy pontosan mit szeretnének eladni, beadni, megitatni, megetetni stb. velünk. Ezt



maximálisan teljesítve, a könyvet a felsorolt növénynevek latin és magyar megfelelőinek szaknévsora zárja. *A növénynevek enciklopédiájának* minden a növényeket, a természetet, a irodalmat szerető ember polcán ott a helye. Az aromaterápiával, fitoterápiával foglalkozóknak pedig mondatnánk kötelező olvasmány!

**Rácz János:**  
**Növénynevek enciklopédiája**  
 Az elnevezések eredete,  
 a növények kultúrtörténete és  
 élettani hatása  
 Tinta Kiadó, Budapest, 2014  
 812 oldal, ISBN 9789639902404



### mandarin...

...A névátvitel alapja lehet a gyümölcs kínai, indokínai származása, de lehet színének hasonlósága a kínai mandarinok öltözetének színéhez. A magyarba talán német közvetítéssel került, de kialakulásában más nyugati nyelv is szóba jöhet;...



## Királyné vize

Ezen felbecsülhetetlen szer eredeti receptjét Erzsébet, Magyarország Királynéje arany kézírásával vettetett papírra. Végy 3 résznyi négyszer desztillált aqua vitae-t, 2 résznyi rozsmaring virágot hajtásaival. Tedd zárható edénybe és hagyd meleg helyen, hogy 50 órán át érjenek együtt. Majd desztilláld lepárló üstben. E párlatból hetente egyszer reggel végy magadba 1 teáskanálnyit étkeidbe vagy italodba helyezve azt. Naponta mosd vele orcád vagy beteg végtagod.

**Eredeti szöveg forrása:**

**Henry Hartshorne: *The Household Cyclopaedia*.  
Thomas Kelly. New York. 1881**

## Original Receipt for Hungary Water

The original receipt for preparing this invaluable lotion is written in letters of gold in the hand-writing of Elizabeth, queen of Hungary. Take of aqua vitae, four times distilled, 3 parts, the tops and flowers of rosemary, 2 parts. To be put together in a close-stopped vessel, And allowed to stand in a warm place during 50 hours, then to be distilled in an alembic, and of this, once every week, 1 dr. to be taken in the morning, either in the food or drink, and every morning the face and the diseased limb to be washed with it.

Fotó: © Iwan Gabovitch  
www.flickr.com/photos/qubodup  
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)



Schütz Gabriella - Both Tímea

## BŐRSZÉPÍTÉS ZSÁLYÁVAL

■ A zsályát, mint megbecsült gyógynövényt, használhatjuk a mindennapi arc toalette során is, hiszen illóolaja, hidrolátuma a zsíros, aknés, problémás bőrűeknek szánt krémek, tonikok, zselék egyik leghatékonyabban alkalmazható összetevője. Az alábbi recepteket Both Tímea kozmetikus állította össze úgy, hogy az a kezdő krémkeverőknek se okozzon fejtörést, a hozzávalók pedig egytől egyig itthon is beszerezhetőek.

# ZSÁLYÁS ARCTISZTÍTÓ ZSÍROS BŐRRE

> Napi szennyeződések, port kiválóan eltávolítja ez az egyszerű arctisztító zselé, melyet elsősorban zsíros bőrűek számára ajánlunk.

## HOZZÁVALÓK:

3g növényi glicerín  
0,8g xantán transzparenst  
54g orvosi zsálya (*Salvia officinalis*) aromavíz  
1g tegosoft cukortenzid  
1,5g jojobaolaj (*Simmondsia chinensis*)  
12csepp Rokonsal BSB-n tartósítószer

## OPCIONÁLIS:

- zsíros bőrre: 1 csepp muskotályzsálya (*Salvia sclarea*), 2 csepp levendula (*Lavandula angustifolia*) illóolaj
- aknés bőrre: 2 csepp muskotályzsálya illóolaj (*Salvia sclarea*), 3 csepp teafa (*Melaleuca alternifolia*), 2 csepp levendula (*Lavandula angustifolia*) illóolaj

**ELKÉSZÍTÉSE:** Tiszta, fertőtlenített főzőpohárba ki-mérjük a glicerint, és a xantán transzparenst majd, összekeverjük, és fokozatosan adagoljuk hozzá az aromavizet, közben folyamatosan keverjük. Miután beletettük az összes hidrolátumot, állni hagyjuk pár percet, hogy a xantán teljesen megkösse a vizet. Hozzáadjuk a tegosoft tenzidet, jól átkeverjük, majd a jojobaolajat, ismét átkeverjük, végül a Rokonsal BSB-n tartósítószer. Amennyiben hatóanyagban gazdagabb lemosót szeretnénk, bőrtípusnak megfelelően az illóolajakat is belekeverhetjük.

**HASZNÁLATA:** Egy vattapamacsra diónyi lemosó zselét tegyünk, mellyel egyenletesen, váltott mozdulattal töröljük át az arcot. Hideg vízzel öblítsük le. Várandós nőknek a használata csak illóolajok nélkül javasolt!

>



# ARCOLAJ ZSÍROS, PATTANÁSOS BŐRRE



Fotó: © Hajdu Kata

> A zsíros bőrnek is szüksége van rendszeres ápolásra, hiszen ha csak szárító hatású kencéket használunk, fokozottabb faggyútermelésre készítjük a bőrt. Hetente háromszor-négyszer javasolt ezt a méregtelenítő, tisztító hatású készítményt bemasszírozni a még nedves bőrbe, így idővel normalizálódik a faggyútermelődés, a bőr pedig fokozatosan kitisztul.

#### HOZZÁVALÓK:

9 gr hidegen sajtolt bio jojobaolaj (*Simmondsia chinensis*) (10ml)  
3g hidegen sajtolt bio szőlőmagolaj (*Vitis vinifera*) (4ml)  
4 csepp bio teafaolaj (*Melaleuca alternifolia*)  
3 csepp bio orvosi zsálya (*Salvia officinalis*)  
1 csepp bio muskotályzsálya (*Salvia sclarea*)

#### ELKÉSZÍTÉSE:

Mérjük ki a hordozó olajokat, majd adjuk hozzá cseppenként az illóolajokat és jól keverjük el.

#### HASZNÁLATA:

Oszlassunk el kb. 5-10 csepp olajkeveréket az ujjunk hegyén és körkörös mozdulatokkal masszírozuk be a nedves bőrbe, majd hagyjuk felszívódni.

# DEZODORÁLÓ HATÁSÚ LÁBPUHÍTÓ KRÉM

> Téli időszakban mindannyian magas szárú cipőt húzunk, sokszor egész nap le sem vetjük. Esténként jól esik a talpunknak egy kis törődés. Masszírozzuk át jól a talpat, és az egész lábfejet ezzel a dezodoráló, frissítő lábkenőccsel, ami egy klasszikus hűtőkenőcs recept alapján készült.

## HOZZÁVALÓK:

4g méhviasz  
3g cetil-alkohol  
14g finomított kókuszolaj (*Cocos nucifera*)  
7g hidegen sajtolt bio avokádóolaj  
(*Persea gratissima*)  
20g orvosi zsálya (*Salvia officinalis*) hidrolátum  
10 csepp Rokonsal BSB-n tartósítószer  
4 csepp orvosi zsálya  
(*Salvia officinalis*) illóolaj  
4 csepp teafa (*Melaleuca alternifolia*) illóolaj  
4 csepp rozmaring CT kámfor (*Rosmarinus officinalis* CT camphor) illóolaj

ELKÉSZÍTÉSE: Tiszta, fertőtlenített főzőpohárba mérjük ki a cetil-alkoholt, méhviaszt, kókuszolajat, avokádóolajat. Egy másik tiszta fertőtlenített főzőpohárba mérjük ki a zsálya aromavizet. Mindkét poharat tegyük vízfürdőbe, és addig melegítsük, amíg a méhviasz teljesen el nem olvad (kb. 65 °C). Ezt követően vegyük ki mindkét poharat a vízfürdőből, a kézi mixerünk dagasztókarjával kezdjük el keverni a zsírfázist. Fokozatosan, adjuk hozzá a zsálya aromavizet, miközben a mixert alacsony fokozaton működtetjük. Ügyeljünk a fokozatosságra, mert nem fog összeállni a krém, ha egyszerre öntjük a vizet a zsírfázishoz. Miután beleöntöttük az összes aromavizet, és szép homogén emulziót kaptunk, kicsit növelhetünk a sebeségen és kihülésig folyamatosan keverjük a krémet. Adjuk hozzá először a tartósítószert, majd az illóolajokat. Keverjük át a krémet, majd töltsük kifertőtlenített tégelybe. Amennyiben erőteljesebb a láb izzadása az illóolajok mennyiségét a duplájára is növelhetjük.

Fotó: © Hajdu Kata



Orvosi zsálya (*Salvia officinalis*)

Fotó: © Irene Grassi

[www.flickr.com/photos/sun\\_sand\\_sea](http://www.flickr.com/photos/sun_sand_sea)  
 Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)

## Amit a zsályás kencékről feltétlenül tudni kell

- > Mind az orvosi (*Salvia officinalis*), mind a muskotályzsálya (*Salvia sclarea*) illóolaja és aromavize kiváló méregtelenítő, tisztító, faggyútermelést szabályozó, sejtregeneráló hatással bír, melyből elsősorban a zsíros, pattanásos vagy aknés bőr tud profitálni. Az orvosi zsálya esetében fontos megjegyezni, hogy viszonylag magas ketontartalma óvatosságra int, éppen ezért használata az arra érzékenyeknek, időseknek, gyerekeknek és várandós kismamáknak nem ajánlott! Előfordulhatnak allergiás reakciók is az orvosi zsályára érzékenyeknél, éppen ezért, a krémek, lemosók használata előtt végezzünk allergia tesztet! A krémkeverés során törekedjünk a tisztaságra, ha tisztán, higiénikusan dolgoztunk, a termékünk kb. 3-4 hónapig megtartja szavatosságát! ■

Kozmetikus szakképesítését Szlovákiában szerezte, ezt alternatív gyógymódokkal egészíti ki azért, hogy komplexebb szolgáltatást tudjon nyújtani. A kozmetikus képzést követően a szépségterapeuta és sminkes alapképzéseket is elvégezte. Mivel a piacon nem talált számára elfogadható összetételű kozmetikumokat, ezért 4 évvel ezelőtt elkezdett krémeket keverni. Eközben ismerkedett meg az aromaterápiával, amely végül szenvedélyévé vált. Tudása további elmélyítését és ismeretei bővítését megcélözva vegyésztechnikusi képzésben vesz részt. Tímea jelenleg a naturkozmetikai alapanyagokat forgalmazó Cosmio Kft.-nél dolgozik.  
 Tímea e-mail címe: both.timea@gmail.com



# Jó éjszakát teakeverék

- 1 rész csillagánizs (*Illicium verum*)
- 1 rész kamillavirág (*Matricaria recutita*)
- 1 rész hársfavirág (*Tilia cordata*)
- 1/2 rész komló (*Humulus lupulus*)
- 1/2 rész kék golgotavirág  
(*Passiflora caerulea*)

1 csésze teához 1 evőkanál keveréket  
forrázunk le. 10 percig hagyjuk állni lefedve,  
majd szűrjük le és ha kell mézzel ízesítsük.



Mary Bove N.D.:

*An Encyclopedia of Natural Healing  
for Children and Infants. 2<sup>nd</sup> ed.*

Dr. Vukics Viktória PhD.

# SZŐLŐMAGOLAJ

*Vitis vinifera* L.



Szőlő (*Vitis vinifera*)  
Flore des serres et des jardins de l'Europe v.12 (1857)  
Kép: © Swallowtail Garden Seeds  
[www.flickr.com/photos/swallowtailgardenseeds](http://www.flickr.com/photos/swallowtailgardenseeds)  
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

*Vitis vinifera* L. 1857

■ A bortermelő szőlő (*Vitis vinifera*) története szinte egyidős az emberi kultúrával. Ahol csak ismerték, szent növényként, tápláló és gyógyító hatása miatt az élet gyümölcseként tekintettek rá. A kerek szőlőszemekben megbújó apró magokból préselt szőlőmagolaj igazi olajkülönlegességnek számít, amely a bőr egészséges működését nélkülözhetetlen összetevőkkel támogatja.

### Előállítása

A bortermő szőlő fürtös termését mindenki ismeri. A szőlőgyümölcs, a szőlőlé és a belőle készült borok egészségvédő hatása is régóta közismert. A szüreti préseléskor a törkölyben visszamaradt magokat azonban sokáig haszontalan mellékterméknek tekintették. Ezek a kemény, száraz magok kevés (6-20%), ellenben annál értékesebb, préseléssel nehezen kinyerhető zsírsolajat tartalmaznak. A jó minőségű szőlőmagolaj előállításakor a törkölyt megszítálják, a magokat meleg levegő fújásával megszáritják, ez az eljárás egyben az apróbb héj- és kocsánydarabokat is eltávolítja. Ezt követi a

nem túl jó hatásfokú (40-50%) préselés. A hidegen sajtolt, nyers szőlőmagolaj sárgászöld vagy zöldes színű, borra emlékeztető illatú. A finomított változat ezzel szemben csaknem színtelen és illatmentes, oldószeres kivonással előállított.

### Tulajdonságai, legfontosabb alkalmazásai

A szőlőmagolaj különlegessége az antioxidáns tulajdonságú zsírkísérők jelenléte mellett a linolsav magas arányában (közelítőleg 70%) rejlik. Elsősorban ezek az összetevők határozzák meg a bőrre gyakorolt hatását, stabilitását és felszí-

vódási tulajdonságait.

A linolsav az esszenciális zsírsavak közé tartozik, vagyis előállítására a szervezet nem képes. Ugyanakkor nélkülözhetetlen az egészséges védő barrier és a normál hámlási folyamatok működéséhez, hiányában a bőr vízmegtartó képessége lecsökken, könnyen kiszárad, hámlási zavarok léphetnek fel és nő az irritációkra, gyulladásokra, fertőzésekre való fogékonyság. Ilyen esetekben a linolsav külső pótlása (pl. szőlőmagolajat tartalmazó olajkeverékek, krémek, kenőcsök formájában) jelentősen enyhíti vagy akár teljesen meg is szünteti a kellemetlen tüneteket. Barriererősítő, hidratáló, irritációt gátló

Kép: © Hans  
www.pixabay.com  
CC0 Public Domain



> és gyulladáscsökkentő hatásának köszönhetően tehát a szőlőmagolaj kiválóan alkalmas a száraz, érzékeny, gyulladásra (pl. ekcéma) hajlamos, hámló, viszkető bőr ápolására.

A kétszeresen telítetlen linolsav ugyanakkor minden bőrtípusra jótékony hatással van. Gyorsan és mélyen felszívódik, a szőlőmagolajnak könnyedséget kölcsönöz. A bőr saját enzimei gyulladáscsökkentő vegyületekké képesek alakítani, gátolja a pattanások kialakulásában fontos szerepet játszó baktériumok szaporodását, ráadásul az egészséges hámlás támogatása révén csökkenti a pórusok eltömődésének valószínűségét. Ideális összetevő a zsíros, aknéra hajlamos vagy a nehezebb-

### Főbb összetevői:

zsírsav	típus	mennyiség
linolsav	többszörösen telítetlen	70%
olajsav	egyszeresen telítetlen	15%
palmitinsav	telített	5-10%
sztearinsav	telített	4%

Közelítőleg 30-50 mg/100g E-vitamin (alfa- és gamma-tocopherol, tocotrienol), fitoszterolok, szkvalén, fenoloidok

ben ápolható kevert bőr számára is.

A szőlőmagolaj gazdag antioxidáns zsírkísérőkben. Ide tartoznak a bőr saját védelmi rendszerét erősítő fitoszterolok, az E-vitamin különböző változatai (alfa- és

gamma-tocopherol, tocotrienol), a szkvalén, illetve a fenoloidok. A szőlőmagolajban többféle fenolos vegyület is jelen van, de az ismert *oligomer proantocianidinek* (OPC, közülük tartozik a rezveratrol is) a maghéjban található nagyobb mennyiségben, és vízkedvelő természetük miatt préseléskor csak csekély mennyiségben kerülnek az olajba. Az említett antioxidáns vegyületek a szabad gyökök semlegesítése révén ellensúlyozni képesek a bennünket érő káros, külső és belső környezeti hatásokat (pl. szennyezett levegő, kemikáliák, UV-sugárzás, helytelen táplálkozás), segítenek megőrizni bőrünk egészségét és lassítják az idő előtti öregedési folyamatokat. Antioxidáns komponenseinek köszönhetően a szőlőmagolaj az idősödő és érett bőr ápolására szánt anti-aging kozmetikumoknak is értékes összetevője lehet.

A telítetlen zsírsavak nagy aránya miatt a szőlőmagolaj fényérzékenyítő tulajdonságú. Az irritáció veszélye miatt lehetőség szerint ne használjuk fénynek kitett bőrfelületen.

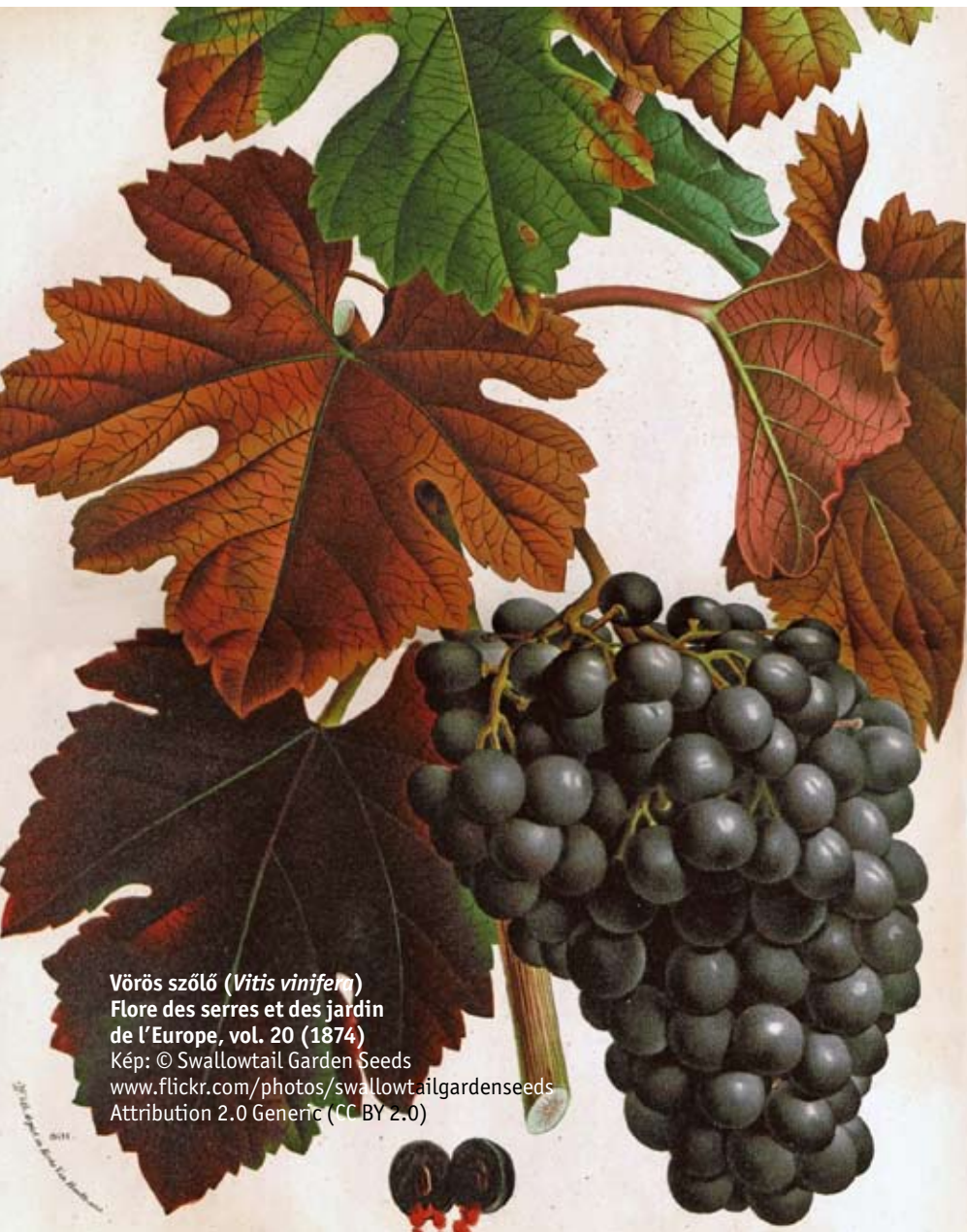
### Felhasznált irodalom

Heike Käser: *Naturkosmetische Rohstoffe – Wirkung, Verarbeitung, kosmetischer Einsatz*, Verlag Freya, Linz 2010.

N.G. Baydar and M. Akkurt: Oil Content and Oil Quality Properties of Some Grape Seeds, *Türk J Agric For*, 25 (2001) 163-168.

Hoang Quoc Tuan: *Characterization of natural edible oils regarding their quality and safety related constituents* (Master thesis), University of Natural Resources and Life Sciences, Vienna, 2011.

A. Sieger, M. Nogala-Kalucka, E. Lampart-Szczapa: The content and antioxidant activity of phenolic compounds in cold-pressed plant oils, *J. of Food Lip.*, 15 (2008) 137-149.



Vörös szőlő (*Vitis vinifera*)  
Flore des serres et des jardins  
de l'Europe, vol. 20 (1874)

Kép: © Swallowtail Garden Seeds  
www.flickr.com/photos/swallowtailgardenseeds  
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

MINDEN KEDVES OLVASÓNKNAK  
**KELLEMESES ÜNNEPEKET**

ÉS

**BOLDOG ÚJ ÉVET**

**KÍVÁNUNK!**



**AROMATIKA**

**MAGAZIN**



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

**Valódi levendula (*Lavandula angustifolia*)**

Fotó: © Maja Dumat

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

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